时尚健康

随着年龄的增大，衰老不可避免。然而，如果能改掉生活中的一些坏习惯，会让你看上去更年轻。

喝水少、嗜甜食会让人显老

本刊 综合

1.熬夜。健康专家表示，熬夜会导致黑眼圈、眼袋和皮肤色素沉淀，也更容易导致皮肤早衰。会使人的容貌看上去更老，魅力大减。

原因是熬夜缺觉导致皮质醇水平升高，影响人体细胞自我修复和营养吸收。

2.爱纠结。爱纠结的人很难走出过去的阴影，导致早衰数年。多项研究表明，宽恕与身体健康之间关联密切。一项研究发现，缺少宽恕爱纠结，会增加压力激素，升高皮质醇水平。抗衰老专家表示，皮质醇过高会导致体重增加、血压和血糖升高，增加糖尿病等疾病风险。

3.很少喝水。健康专家表示，每天多喝水，皮肤更年轻。喝水可以帮助皮肤细胞更快获得水分，防止皮肤干燥、过紧、剥落和老化。应该多吃黄瓜、西红柿、西葫芦和茄子等含水分较多的食物。

4.爱吃甜食。甜食吃多了皱纹也会增多。过多的糖会导致身体各部位衰老加速。高糖饮食不仅会使腰围增粗，而且会增加糖尿病危险，破坏保持皮肤弹性的蛋白纤维，导致痤疮和皱纹等皮肤问题。最好选择低糖黑巧克力，或者选择不会导致血糖升高的自然甜味剂。

5.揉眼睛。健康专家表示，眼部皮肤最容易产生皱纹和纹线。经常摩擦眼睛容易破坏眼部皮肤弹性，导致毛细血管破裂，进而加速眼部皮肤衰老。当眼部需要休息或感觉疲劳的时候，可以用温毛巾热敷，也可以用温茶叶袋热敷10分钟。另外，涂抹含维生素K和D的护肤霜或者多吃富含这两种维生素的食物也有护眼功效。

6.吸烟。吸烟与寿命之间的关联性已经过多项研究证实。吸烟会导致破坏人体健康的自由基增多，增加癌症、心脏病、认知障碍症及早亡危险。戒烟越早，越有益长寿。

7.过量饮酒。2013年1月《酒精中毒：临床与实验研究》杂志刊登一项研究发现，过量饮酒会导致心衰、高血压、肥胖症和肝硬化等疾病危险大增。酗酒男性和女性死亡率分别比普通人群高2倍和4.6倍。健康专家建议，男女每天饮酒量最好分别控制在2杯和1杯(1杯酒相当于340克啤酒、142克红酒或42.5克白酒)。

8.反复节食减肥。一项研究发现，反复节食减肥会增加患心脏病和糖尿病的风险，进而加速衰老进程。专家表示，保持健康体重最有益健康长寿。两次减肥之间至少应保持1年时间。短时间大幅减重还会导致皮肤“拉伸斑”，延缓新陈代谢，伤害心脏。减重太多还会导致面容憔悴，未老先衰。

9.趴着睡觉。健康专家表示，趴着睡会使得面部皮肤压力过大而损伤，长期趴着睡，面部与棉质枕头的摩擦加大，还会导致面部皮肤永久性胶原受损。专家建议，仰卧睡姿有益保持年轻容貌，另外缎面枕头与面部的摩擦力比棉质枕头更小。

10.不注意减压。研究发现，处于高压力生活方式中的男性，早亡危险比普通人群高50%。长期压力会增加心血管疾病、哮喘及自体免疫系统疾病等多种疾病风险。太多的压力、焦虑和担忧会增加额头皱纹，导致疲劳乏力。梅奥诊所专家建议，应该学会通过自然方法缓解压力。