

无论贫穷还是富裕,衰老都是我们无法避免的生理过程,岁月总会在我们身上留下痕迹。然而,有些人通过正确的保养方式,看起来比同龄人年轻许多,衰老速度也

明显放缓。他们一直保持良好状态,生活质量得以提高,同时有效预防了许多疾病。那么,想要保持年轻,我们应该做些什么呢?

人到中年 如何焕发年轻态

中年人的实际年龄往往难以从外表准确判断。有些人看起来比实际年龄大很多,而另一些人则显得异常年轻。这种外表上的年龄差异,究竟是由哪些因素造成的呢?一起来看看——

【身体因素】

个人的脸型 一般来说,圆润的脸型会更显年轻。圆脸又叫娃娃脸,脸部轮廓圆润,中庭比较短,下颚线不是很突出,这种脸型往往给人可爱、甜美的感觉,缺少成熟感,因此看着很显年轻。很多人觉得圆脸显胖,不如流行的瓜子脸抢眼,但上了年纪后,这种脸型更加可贵,可以利用圆润的轮廓感来凸显减龄的感觉,看上去年轻了好几岁。

脸部的胶原蛋白含量 脸上胶原蛋白丰富的人,也会显得更年轻。随着年龄增长,普通人的脸颊会逐渐失去脂肪和胶原蛋白,导致脸颊下垂,颧骨突出,看起来更加显老。

身体的重量 控制体重对于保持年轻至关重要。超重的人容易显得臃肿,从而加深衰老的印象。

分泌的荷尔蒙数量 男性荷尔蒙分泌旺盛,身体的毛发生长就会旺盛,毛发旺盛的男性通常给人一种年轻的感觉,也更有魅力。而女性体内的雌激素分泌减少,皮肤也随之慢慢变老。相对来说荷尔蒙分泌旺盛的人衰老得比较慢,看上去更显年轻。

长得年轻的人都有哪些特征



【生活状态的影响】

承受的压力过大 生活和工作中的多重压力会让人显得老态龙钟。

个人情绪的影响 长期压抑的情绪会加速人的衰老。建议每天保持舒畅的心情,以良好的心态面对生活中的问题,这样有助于保持身体的“年轻”状态。

工作和休息时间的影 不规律的作息和熬夜工作会损害身体健康,导致毒素积聚,从而加速衰老。

指南

保持「年轻态」要做好哪些事

虽然衰老无法避免,但我们不能放任自流。以下这些建议或许使您更年轻——

不要经常生气 学会控制情绪,遇到问题时寻找有效的解决方法,避免紧张、焦虑等负面情绪干扰内分泌和降低抵抗力。经常生气会加速衰老,还容易导致血压波动。

健康饮食 控制饮食是保持年轻的关键。应避免摄入烧烤、腌制、高糖等加速衰老的食物。重点补充抗氧化物质,如花青素、维生素C、维生素E、番茄红素等,这些食物有助于保持年轻状态。

充足睡眠 每天保持7小时左右的睡眠,尤其是深度睡眠,有助于保持良好的精神状态。通过规律作息,让生物钟稳定,自然入睡,有助于对抗衰老。

多运动 运动是保持年轻的重要方式。通过锻炼强身健体,管理体重,调节血压和血脂。在运动过程中,身体各器官也被带动起来,增加活动量,更容易保持年轻状态。

科学饮水 每天饮水量达到2000毫升左右,选择温开水,在不同时间段适量饮水。科学饮水可以促进血液循环,增强基础代谢率,有助于器官保养和皮肤水润。

不沾烟酒 烟酒会伤害肺部、肝脏等器官,降低免疫力,加速衰老。因此,坚决戒烟戒酒,远离多种健康问题,才是保持年轻状态有效方法。

体验

日常生活的减龄密码

人的身体年龄大于实际年龄是多种因素共同作用的结果。了解了同龄人之间显老或显年轻的原因后,我们不难发现,其实青春的密码就掌握在我们自己手中。通过调整生活习惯、改善饮食结构、注重护肤和防晒、保持积极乐观的心态等方式,我们完全可以让自己的活年轻态。在线问答网站上,就如何保持年轻态这个问题,很多网友用自己的体验给出了答案。

3

注重形象 “无龄化穿搭”更减龄

@周周:我从事服装行业多年,你会发现那些会穿搭的人即便没有身体上的优势,也可以让自己看起来显年轻许多。很多人的气质被市场上太多框框架架的服装给拖累了,比如什么妈妈装、奶奶装等。通过穿搭显年轻的人一般不会错过“无龄化穿搭”这一简单法则,即选择各年龄段女士都能穿的服装,如简单的衬衫、T恤、经典风衣、针织衫、设计简约的裙装和裤装等。

@nandylaw 作者:中老年男性怎么穿显年轻?首先,服装的颜色不要太黑,不要大花哨。颜色过黑会显得沉闷老气,过于花哨则会显得油腻,引发视觉混乱、俗气之感,还会削弱男子的阳刚之气。可以选择以下这些颜色服装:1、卡其色夹克、风衣或休闲装,会显得很有时尚感。2、蓝色

2

心态 心若年轻 不惧老去

@整体设计师:我是个乐观主义者,习惯于独处,佛系。对于得不到的事物懂得放弃,看不惯的现象选择无视,讲不通的道理不去争辩。我会拿出最大的善意和诚意去待人,也会尽量远离那些让自己不痛快的人和事,从来不屑于强行融入哪个圈子。秉持不自我内耗,也不使他人内耗的原则。没有繁杂的人际关系,不用考虑太多事情,保持良好的心态,应该是年轻态的关键因素。

@MiyaShare 表示:以前我不太理解“相由心生”。直到春节回去见到多年未见的大姨,终于让我对这句话有所领悟。大姨今年已经70岁,比我妈大12岁,比最小的小姨大16岁。但大姨却是姐妹中精神最

自律

生活习惯从内而外地改变

一个人自律的程度,能够决定其人生的高度。这种自我约束,从不是为了别人,而是让自己的身体更加健康、灵魂更加充实。或许一时之间看不到你与他人的区别,但日子久了,自律的效果就会显现出来。

@微凡:常有人说我天生就显年轻,其实背地里,我费了很大的力气。比如,每天一个小时的运动,从不间断;其次就是节制饮食,少油低糖,不喝饮料,不吃冷饮,不吃零食,就这样坚持十几年。

@荷田:去年,因为长期不运动,好久不见的妹夫看到我说:“二姐你没腰了!”这才惊觉自己居然有了老人样。下狠心使劲练了一段时间瑜伽,加上节食,减肥效果蛮显著的,成功地从55公斤减到42公斤。一年来,抗糖、低盐、低油,不喝奶茶,很少喝饮料,强迫自己晚上十二点前睡觉,感觉身体各方面状态比之前好了许多。

俗话说“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”所以无论外表如何,心态上的年轻才是最终极的秘诀。

好的,看上去只有五十几岁。大姨的生活并不容易,但她却是天生的乐天派,每次见到她都是喜笑颜开的。跟她聊天,大姨都说:“娃儿,莫来头(四川话)”。希望余生能像大姨一样有好的心态。



牛仔套装自带减龄效果,可上下衣颜色错开,如深蓝上衣与黑牛仔裤子,有层次感,显得稳重又时尚。3、苍岭绿上衣搭配白色裤子,显得很有气质,能充分展现身材的力量感。

一定注意,无论是哪一款穿搭,都要记得上衣与裤子的颜色



欢迎订阅

2025年
中国水运报
+ 数字报
《中国水运》杂志

订阅方式

- 1.全国各地邮局均可订阅
中国水运报邮发代号: 37-45
《中国水运》杂志邮发代号: 38-467
- 2.“中国邮政商城”小程序订阅
可扫描下方二维码线上订阅



中国水运报



《中国水运》杂志

弘扬交通文化

讲好水运故事



1984-2024

专业服务行业 新闻创造价值