

远离断崖式衰老，中年人能做什么？

42岁“断崖式衰老”引热议 专家提出健康的生活方式很重要

近日，42岁“断崖式衰老”冲上热搜。原来，一位名为“我是果果妈”的山东临沂网友在抖音平台发布了自己在20多天里“断崖式衰老”的视频，引发了众多读者、网友对皮肤老化问题的关注。面对衰老，尤其是断崖式衰老，我们能做什么？近日，记者采访了青岛市海慈医疗集团医学美容科美容主诊医师、副主任医师李静。

应该正确看待衰老

“断崖式衰老的原因非常多，在不同的年龄段都可能出现，而且每个年龄段的原因是不一样的，深究面部老化的内在因素，主要包括激素水平下降、细胞废物堆积、自由基损伤、线粒体的衰老、端粒的断裂、基因突变等。外在因素主要包括重力作用、光老化、烟尘污染和肥胖等因素。”李静介绍，现在很多年轻人经常熬夜、吃外卖、不运动，日夜颠倒，本就压力大，这样叠



魏陵博为市民把脉问诊。

加下去，一定程度上会加速皮肤老化。对于女性而言，在45岁左右，皮肤老化速度会加快，这个阶段的身体骨密度会下降，骨质疏松也会出现，卵巢功能也明显下降，不可避免产生

各种各样的问题，这跟激素水平有关系。伴随皮肤出现皱纹、松弛，身体代谢出现变化，有可能会发胖、失眠、情绪波动，这都是自然而然的过程，应该正确、坦然地看待衰老。”

可以这样延缓衰老

衰老是人类生长发育的必然过程。记者了解到，面部衰老主要表现在三个层次：一是骨骼层次，二是软组织层次，第三就是皮肤层次。“虽然面部衰老属于自然过程，从根本上无法抗拒，但是可以通过人为干预来延缓衰老过程或逆转衰老的外观。”李静表示，“延缓衰老主要靠规律作息、健康饮食、减少风吹日晒、严格控烟，以及通过强身健体来提升基础代谢，减缓肌肉流失等。”如果想要逆转衰老，则有赖于正规医院的医美科室，通过科学、先进、规范、恰当的医疗技术实现。“例如有的爱美人士在积极预防衰老和护肤仍达不到理想效果时，在自愿和合适的前提下，求助正规医院医美科室也不失为一种选择。”李静特别指出，爱美人士一定切忌爱美心切，误入“黑诊所”，酿成毁容甚至危害健康乃至生命的悲剧。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 魏笑

冬至到，中医养生正当时

海慈专家提醒冬病冬防增强抵抗力 适量滋补避免“上火”

22日11时27分09秒，冬至节气正式到来。冬至这天，全国各地都有不同的风俗，比如人们再熟悉不过的吃饺子。从中医角度看，冬至还意味着三九贴敷的开始，也是“投资”健康的绝佳时机。对此，记者采访了青岛市海慈医疗集团干部保健（老年医学）科主任魏陵博。

冬至拉开进补大幕

北方大部分地区有“冬至吃饺子”的习俗，素有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的俗语。其实冬至的饮食好吃的不止是饺子。冬季宜温补，人体低消耗、高吸收，滋补效果十分显著，可以选用温热助阳之品来扶阳散寒，可以多吃些羊肉、牛肉、核桃、龙眼、板栗等。但即使这些进补的药物食物对身体很有益处，也不可长期、大量的食用。滋补过度会出现“上火”症状，特别是平常手足心热，口燥咽干，容易上火的人，可以配合一些偏凉性的果蔬一起吃，比如冬瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜、梨、藕、萝卜等。

最近天寒地冻，对于中老年人来说，可以选用中医膏方进补。冬季是消化系统中的消化液分泌最强的时节，冬至节气正是“投资”健康的最佳时机，是进补

的好时候。魏陵博介绍，“只要是没有急性感染等发热状况的人群就可以到正规医疗机构服用中医的膏方，来益气补血、滋阴补阳，这样可以强壮身体增加抵抗力。”据了解，冬季进补一般采用食补、药补相结合的方式，要结合个人体质，合理进补，使得阴阳调和，寒热平衡。“饮食适当增加高热量、高脂肪、高蛋白的食品，这个时候身体的吸收功能最好，瘦弱的人可以增加体重，这样人的免疫力就更好了。”魏陵博说。

顺应节气适当运动

现代医学认为，寒冷会刺激人体交感神经兴奋，容易引起高血压、高血糖，血液循环不通畅，从而诱发心脑血管疾病，尤其是心绞痛、心梗、脑中风等。那么，冬至时节到底应该如何养生呢？

“冬至养生首先是防寒保暖，从保护身体来讲冬至还是以潜藏为主。天冷不要外出，不要在大风、大雾、雨雪天气出门锻炼，或是在阴冷潮湿之处锻炼身体。”魏陵博介绍，冬天的中午是晒太阳最宝贵的时间。晒太阳能够让人体预防骨质疏松，减轻抑郁情绪，使气血经脉畅通，增强

身体素质，尤为适宜阳虚体质。市民锻炼的时候要找有阳光的地方，避免人体阳气散失，运动到身上微微发热出汗就可以，忌过于出汗。建议每天最好拿出一段时间来锻炼，动静结合，要在动中求静，更好地适应大自然的变化。

“冬季还要注意补充水分，冬天很多人不出汗，喝水就少，但是应该补充充足的水分，每天要饮用1500ml以上的水才行，或者多熬煮一些养生粥喝。”魏陵博表示，寒冷天气也是心脑血管、呼吸道疾病多发时节，建议有基础病的市民，如果有身体不适症状，一定要及时就诊。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波

■深读一点

今日三九贴敷开贴

夏养三伏，冬补三九。记者从青岛市海慈医疗集团获悉，自22日冬至起，海慈医疗集团本部院区、西院区（青岛市第五人民医院）、北院区（青岛市红岛人民医院）、平度院区（平度市中医医

院）将同步开启冬病冬防三九贴敷服务。

“冬病冬防”开展科室有，集团本部的治未病科、儿一科、妇一科；海慈医疗西院区（青岛市第五人民医院）的治未病科、呼吸与危重症（肺病）科、针推康复一科、针推康复二科、风湿病科、变态反应科、妇科、儿科；海慈医疗北院区（青岛市红岛人民医院）的治未病科、针推康复科；平度院区（平度市中医院）的呼吸科、儿科、妇科。

“三九”贴敷时间

一九：2023年12月22日——2023年12月30日
二九：2023年12月31日——2024年1月8日
三九：2024年1月9日——2024年1月17日
加强贴：2024年1月18日——2024年1月26日

贴敷注意事项

- 贴敷期间忌食辛辣刺激、生冷油腻、海鲜等发物，戒烟、酒。
- 贴敷后8小时内不宜洗澡，尽量减少活动，注意保暖，可食热白粥以养阳气。
- 贴敷后如出现局部灼热、剧痛难忍、起泡等现象需及时取下，若局部反应较严重，应及时到医院就诊。
- 三九时节需按照贴敷时间连续治疗，一般成人每次贴敷时间首次2-4小时，若无不不适最长不超过6小时，小儿及老年人、体质者应当遵医嘱适当缩短时间。
- 对于疾病发作期、加重及正在用药的患者，在贴敷期间不要随意减药、停药。
- 禁忌人群：孕妇、2岁以下儿童、皮肤局部有破损者不宜贴敷。

讲文明 树新风 公益广告



文明出行 践行礼让
遵规守纪 尊老爱幼