

由内而外 打败年龄

随着年龄的增长，皮肤皱纹和头发花白等老化问题逐渐显露出来，但是，衰老并非不可缓解。“如何打败年龄”成为很多人关心的问题。近日，《健康》杂志载文，刊出多位专家总结的“由内而外打败年龄的六步法”。

1、坚持6周充足睡眠，还清“睡眠债”。保证充足的睡眠是迅速找回年轻感最简单的方式。《女人明天更年轻》一书作者亨利·罗杰博士表示，身体真正地自我修复是在熟睡期。睡眠可以让身体充满活力，让脑子更加灵活。罗杰

博士建议，每天早点上床睡觉，保证每晚8小时睡眠，持续6周时间，即可还清“睡眠债”。6周之后，健康的睡眠习惯基本养成，你会感觉更有精神。

2、饮食至少有九成是健康的。罗杰博士表示，与充足的睡眠一样，饮食也非常重要。各种水果蔬菜是抗衰老食物的首选。果蔬中含多种维生素和抗氧化剂，有助于恢复精力，给人以“充电感”。罗杰博士建议，每餐前最好吃点水果蔬菜，喝一杯白开水。另外，只需要90%的饮食为健康食物，

其余10%可以按自己口味吃些甜点等食物，换来好心情。

3、锻炼下半身肌肉。《年轻20岁》作者、健身教练鲍勃·格林表示，正确的力量训练能让人感觉年轻10岁，甚至几十岁。力量训练可增强肌肉纤维的厚度和强度，提高耐力，减少运动损伤。格林建议，力量训练应集中于下半身肌肉及核心肌肉群，比如练习下蹲、弓步、抬腿与举哑铃相结合，每周练两三次，每次做两三组动作，每组重复10次。

4、重温年轻时看过的电影。

很多人认为，回忆过去是衰老的迹象。然而，哈佛大学的一项研究称，回忆甜蜜的往事有助于保持年轻。研究发现，回忆年轻时看过的电影、听过的音乐以及值得纪念的事物都有助于改善记忆力和洞察力，提升幸福感和整体健康水平。

研究负责人、《逆时针方向》一书作者艾伦·兰格博士建议，看看年轻时的书籍、电影，听听年轻时的音乐，会让人体验时光倒流，找回青春岁月。

5、换个菜系吃。一成不变的

生活及工作模式容易使人大脑“僵化”和感到枯燥无味。《创造最佳生活》一书作者卡洛琳·亚当斯·米勒表示，大脑渴望新鲜感和创新，要想找到年轻的感觉，就必须用新鲜的东西刺激大脑，试着去不同的餐厅、吃不同国家或菜系的美食，选择不同于平常的路线散步等，都是不错的选择。

6、闲暇时做美容。美容专家维维安·迪勒博士表示，染发、护肤品等美发美容的力量不可小瞧。护肤、护发可以让人至少年轻10岁，感觉更自信、更青春。



提升记忆法 哪些奏效

刚用过的东西，转头就忘记放在哪里？明明记得有事，但总是想不出来？年纪渐长，生活压力增加，工作忙碌，会让记忆力越来越差。那么，坊间流传很多增强记忆力的招数，是否奏效呢？

反问更入脑。阅读文章或书本时，多提几个反问句，有助于加强记忆。如问问自己：我是否同意？为何作者这样说？和我的日常生活是否有关？和我的价值观是否相同？吸收的东西和生活越是有关系，越能记住。通过反问，还能将自己的知识和新学到的知识联系起来，这样更能加深记忆。此外，若能将文字图像化，也有助于加深记忆。

睡眠有助强化记忆。精神学家罗伯特·斯蒂克戈尔德指出，在学会一项新知识或技能后，当晚需要睡6小时以上，否则记忆不会印在大脑的颞叶，几天后记忆便会消失。因为在睡眠期间，大脑会整理记忆内容并印在脑海里。

左右转动眼球可提升记忆力。英国曼彻斯特都会大学的研究人员，曾测试102个学生，让他们看一些文字资料，部分学生回想内容之前左右眼球转动30秒，结果发现左右转动眼球的学生，记住的资料比没有转动眼球的学生多，出错率也较低，认为左右转动眼球能提高左右脑之间的关联。

这项研究结果要做更多实验才能证实。因为回想50个生字，或回想一本书、一篇文章、一段歌词，有很大分别，左右眼球转动是否有助回想任何种类的事情，有待商榷。

做运动可加强记忆力。大脑随年龄的增长而退化，记忆力也会变差，做适量运动能增强记忆力，对老人来说效果更为显著。有不少研究指出，老人每天做30分钟适量的有氧运动，如游泳、慢跑，能刺激大脑神经细胞，有助提升老人的注意力。

有些食物 能补雌激素

雌激素分泌平衡对于女性美容健康相当重要，能保持肌肤润泽、身材苗条，并能缓解痛经，改善月经不调。最近，日本美容健康网“美Ranger”介绍了几种有助于雌激素分泌平衡的食材，女性不妨经常吃点。

南瓜富含维生素E，其作用于脑下垂体和卵巢，有控制雌激素分泌的功效。同时，维生素E能有效清除人体活性氧，有助皮肤健康和预防高血压等生活习惯病。

鸡蛋中含有的胆固醇是人体制造雌激素的原料，女性最好每天吃一个。鸡蛋自身的营养也非常丰富，被称为“完全营养食品”。

散步时 最好别说话

傍晚时分，吃完饭，许多老人约上三五邻友，或叫上老伴儿，边散步边聊会儿天，怡然自得。然而，从养生角度来说，散步时最好别说话，否则对老人的身体不好。

中国古代《遵生笺》有云：“凡行步时，不得与人语。欲语须住足，否则令人失气。谓行步则动气，复开口以发之，气遂断续而失调也。”意思是说，散步时不要与人说话，如果要说话，就应该停下脚步，否则会伤气。现代医学研究也佐证了这一说法。澳大利亚昆士兰大学的研究人员发现，如果边走路边说话，腹部肌肉的活动会明显减少，这也就预示着发生事故的风险将有所增加。由于说话和呼吸属大脑同一区域控制，

走路时不停地说话，大脑就会“一心二用”。

同时，中枢神经系统由于信号传输中断，腹肌力量也会减弱，对脊椎的保护作用就会下降，使老人骨骼出现意外的几率增加。老年人心肺功能下降，呼吸系统比不上年轻人，很容易疲劳、上气不接下气。

因此，建议老年人散步时尽量少说话或不说话，更不要和身边的伙伴大声聊天；如果散步时需要说话，建议先停下脚步，站定后再说；经常一起散步的老年朋友可以形成一种默契，通过肢体语言沟通，散步结束后再尽情享受聊天的乐趣；大风天在外也不要张大嘴说话。

男人退休 需要更多关爱

退休前，很多人都对退休生活满怀憧憬，可刚退休时，心理落差却很难适应。尤其是男人，他们的生活重心一直在工作上，所以退休对他们的“打击”可能更大。

1、被逼做家务。不少男性年轻时拼命工作，很少把时间花在家庭上，退休后却有些无所适从。张大爷就是一例，退休后他心情也不好，老伴怕他闲着难受，就让他收拾家务，没想到却激起了他的不满：“以前我从不做家务，这是女人该做的。现在可好，洗碗、烧水、拖地，全要我去做！”张大妈也生气，原本好心怕他闲着，却被说成使唤人，于是一场大战开始了。后来，张大爷为避免跟张大妈冲突，常到公园待上一整天。

下次不妨问‘能不能搭把手帮我擦擦窗户’，比‘赶紧去擦窗

户’要好，尊重对方是沟通的前提。”

2、零花钱太少。老吴的退休金不高，生活比较困难，却抹不开面子向儿子要钱，于是只能省吃俭用。他认为钱涉及尊严问题，不愿成为家人的经济负担，坚定地认为“男人不能向老婆、孩子要钱”，没有零花钱是不少退休老人的写照，除了没做好预算之外，有的家庭是夫人把持“财政大权”，还有的男人退休后没能力赚钱，就自责自怨。

对此，专家建议，男性先要转变思想，不一定挣钱才代表有价值，帮忙做家务也是为家庭出力。其次，退休前要规划好自己的退休金，最好能做个预算。当然，也不能什么都不舍得买，更不能在吃上省钱。

