

傳媒報導

日期：2017年6月1日 (星期四)

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：身心抗衰老

作 者：賽馬會流金匯服務經理 鄭小慧護士長

參考網址：[請按此](#)

根據美國疾病控制中心 (CDC) 指出，有百分之五十的疾病與我們生活模式有很大關係，這表明改變我們的生活方式與疾病預防是有很大的關係。我們如何在慢性疾病、環境污染以及生活壓力越來越大的潛在威脅下，經營身心的健康、抗衰老的策略，已是每個現代人最關切的問題。

筆者認為身心抗衰老可以從以下生活模式轉化而達到

愁眉苦臉 ⇨ **心寬笑臉**：終日愁眉不展使皮膚細胞缺乏營養，臉上的皮膚乾枯出現皺紋。而情緒穩定對內分泌平衡十分重要，擁有溫柔寬容心的男女都是美麗的。

熬夜不睡 ⇨ **早睡早起**：每天睡 8 個小時可以消除皮膚的疲勞，使皮膚細胞的調節活動維持正常，可以延緩皮膚的老化。

久坐不動 ⇨ **強心肺健骨肌**：合適的運動能強化心肺功能、增加身體柔軟度及肌肉量，也可令全身肌膚有大量流汗，皮膚得到滋潤的機會。

曝曬太陽 ⇨ **保護皮膚**：紫外線令皮膚變黑變粗，嚴重可能導致皮膚癌。陽光損傷皮膚深層的彈性纖維和膠原蛋白，致使面部皮膚變得鬆弛無光澤，出現皺紋。故此在戶外活動時應塗上合適的防曬品及穿上防曬的衣物。

抽煙喝酒 ⇨ **不煙不酗**：煙草內尼古丁對皮膚血管有收縮作用令皮膚過早出現皺紋，而喝酒促使皮膚脫水，讓你看似比同齡的朋友衰老得多。

胡亂護膚 ⇨ **天然營養飲食**：我們不應只追捧名貴護膚品牌，是先瞭解自己的肌膚才選擇合適的護膚用品，採用天然產品及適量使用就足夠了，當然還要加上營養均衡飲食、多飲水，肌膚由內而外美麗了。

暴飲暴食 ⇨ **防老飲食**：要延遲衰老，我們需要注重飲食以強健肌肉骨骼及腦袋。不良飲食習慣令身體缺乏營養會影響新陳代謝和賀爾蒙平衡，兩者都會增加肌肉的流失。吸收的熱量不能過低，多吃魚及吸收優良蛋白質，亦可從豆類或豆製品中攝取蛋白質。多吃蔬菜；尤其是綠色蔬菜。

今天就立志從過往對身心不良的生活方式轉化為健康的生活模式，掌握以上健康飲食方法、培養良好的生活習慣才是延緩衰老的良方。賽馬會流金匯獲香港賽馬會資助舉辦一項為期三年名為「賽馬會全城起動防衰老計劃」之活動，以提高社區人士對預防衰老的認識，並宣揚關注健康的訊息，詳情可致電 3763 1000 查詢。

-- 完 --