

برخی کارها روند و سرعت پیری را افزایش

می‌دهد

5 اسفند 1400

گذر عمر و تغییرات ناشی از آن اجتناب‌ناپذیر است. با این حال، آدم‌های ۶۰ ساله‌ای را می‌بینیم که ۴۰ ساله به نظر می‌رسند؛ در سوی دیگر برخی آدم‌ها در دهه ۳۰ زندگی، انگار ۵۰ ساله هستند! چطور چنین چیزی ممکن می‌شود؟ از خوش شانسی و خوش‌اقبالی ژنتیک که بگذریم، سبک زندگی و عادات‌های ما نقش مهمی در روند و سرعت پیری مان دارند. **شیوه زندگی** و عادات‌های انسان نقش مهمی در روند و سرعت پیری دارند. در این میان به کمک برخی روش‌ها و دوری از عادات اشتباه، می‌توان نشانه‌های پیری را به تعویق انداخت و زندگی سالم‌تری داشت. پیری زودرس ممکن است به سراغ همه ما بیاید اگر خیلی از عادات غلط روزمره خود را کنار نگذاریم و سبک زندگی مان را اصلاح نکنیم. اگر دوست ندارید چیزی که در آینده می‌بینید را داشته باشید، شاید زمان آن رسیده که برخی از عادات روزمره و روتین خود را دوباره ارزیابی کنید.

لم دادن و خمیده بودن:

وقتی که ساعت‌ها جلوی یک کیبورد هستید، این کار می‌تواند باعث شود که ستون فقرات شما غیر جذاب شود، لم دادن و خمیده بودن به طور بالقوه در طول زمان مضر است.

ستون فقرات ما طبیعتاً یک منحنی "S" شکل خوبی دارد که به حمایت از بدن کمک می‌کند. لم دادن به عقب، ستون فقرات را از موقعیت طبیعی خود دور می‌کند و بر ماهیچه‌ها، دیسک‌ها و استخوان‌ها فشار می‌آورد.

برنامه ریزی چند وظیفه‌ای

اگر لیست بلندی داشته باشید، پس زندگی بسیار آشفته شما ممکن است بیش از حد از بدنتان خسته شود. اگر چه وظایف زیاد در رسانه‌ها به عنوان چیزی برای تلاش کردن مورد ستایش قرار می‌گیرد، اما شما به ندرت کاری را سریع‌تر انجام می‌دهید، بلکه تنها استرس بیشتری برای خود ایجاد می‌کنید.

برای بدن تان بهتر است که در یک زمان روی یک کار تمرکز کنید و قبل از حرکت به سمت بعدی، آن را تمام کنید.

حذف تمام چربی‌ها از رژیم غذایی:



برای حفظ ظاهر سالم و جوان، شما به کمی چربی نیاز دارید. اسیدهای چرب امگا ۳ سالم، که در ماهی و آجیلها یافت می‌شوند، پوست را نرم و انعطاف پذیر نگه می‌دارند، بنابراین جوان‌تر به نظر می‌رسید. هم چنین پوست خوب از چین و چروک و همچنین بیشتر شدن آنها جلوگیری می‌کند.

شیرینی جات

شما همیشه برای دسر آماده هستید و بیش از حد دسر می‌خورید:

حتی اگر بخواهید قند اضافی را رد کنید، عشق شما به شیرینی ممکن است چند سال به صورت شما اضافه کند. مولکول شکر به فیبرها در سلولها می‌چسبد.

این فرآیند به عنوان گلیسیری شناخته می‌شود و باعث می‌شود که آن حلقه‌های تیره زیر چشم‌ها، از دست دادن تن رنگی، پفی و چین و چروک و نیز افزایش اندازه منافذ را ایجاد کنند.

خواب ناکافی

بر طبق مطالعات خواب، علاوه بر حلقه‌های سیاه و کیسه‌هایی که در زیر چشم‌ها قرار دارند، خواب کافی به زندگی کلی کمتری نسبت داده نشده است. انسان هر روز به حداقل ۷ ساعت خواب نیاز دارد. اگر علائم محرومیت از خواب را دارید، مانند مشکلات بی توجهی، کمبود انرژی، اختلالات ذهنی، خوابتان را درست کنید.

گرمای زیاد خانه

هنگامی که هوای بیرون وحشتناک سرد است، ممکن است وسوسه انگیز باشد که خانه را گرم کنید، اما بدون توجه به این که بخاری را آتشی که می‌زنید، هوا را خشک خواهند کرد.

هوای خشک می‌تواند منجر به پوست خشک شود، که در طول زمان تاثیرات بسیاری بر روی پیری دارد. از بخور در داخل خانه برای مقابله با اثرات هوای خشک استفاده کنید.

دوست داشتن افراطی تلویزیون

اگرچه مقاومت در برابر سریالها و فیلمهای تلویزیون دشوار است، اما به معنای واقعی بودن می‌تواند زندگی شما را کوتاه کند. مطالعه‌ای که با بیش از ۱۱.۰۰۰ بزرگ سال انجام شد، نشان داد که برای هر ساعت استفاده از تلویزیون، بزرگسالان ۲۲ دقیقه زندگی خود را کاهش می‌دهند.

افرادی که بیش از ۶ ساعت در روز به تماشای تلویزیون می‌پردازند، در مقایسه با کسانی که تلویزیون کمتری تماشا می‌کنند، ۵ سال تمام طول عمر خود را از دست می‌دهند

روی شکم خوابیدن

وقتی که بر روی شکم خود می‌خوابید یا برخی افراد به پهلو، صورت خود را روی بالش می‌گذارید و چین و چروک روی پوستتان ایجاد می‌کنید.

کلاژن و بافت در صورت شما با گذشت زمان ضعیف‌تر می‌شود، بنابراین وقتی که صورت خود را روی بالش می‌گذارید، این خطوط می‌توانند دائمی شوند. سعی کنید به پشت بخوابید یا یک روبالشی اطلسی خریداری کنید تا راحت‌تر باشد.

استفاده نکردن از کرم چشم

حتی آن‌هایی که یک برنامه مراقبت از پوست ندارند هم باید از کرم چشم با کیفیت خوب برای جلوگیری از این چروک‌ها استفاده کنند. پوست اطراف چشمان شما بسیار نازک است و به همین دلیل چین و چروک را سریع‌تر نشان می‌دهد.

صاف کردن پوست اطراف چشمانتان می‌تواند باعث شود که شما سال‌ها جوان‌تر به نظر برسید.

بیشتر روز خود را نشسته سپری می‌کنید

خطرات زندگی نشسته به خوبی شناخته شده است. افرادی که بیشتر روزهای خود را چسبیده به صندلی سپری می‌کنند، در معرض خطر بالاتری برای انواع بیماری‌ها هستند؛ همه نوع از بیماری‌های قلبی گرفته تا سرطان.

ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند تا از این بیماری‌ها و همچنین طولانی‌تر کردن عمر خود جلوگیری کنید. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند، حداقل ۱۰ سال بیشتر عمر می‌کنند.

از **کرم ضد آفتاب** فقط در تعطیلات استفاده می‌کنید

ممکن است فکر نکنید که فقط چند دقیقه در زیر نور خورشید می‌تواند چه آسیب‌های زیادی را به پوست شما وارد کند. این دلیل شماره ۱ پیری زودرس پوست ناشی از اشعه ماورا بنفش خورشید است.

عاشق آرایش هستید



آرایش پایه روغنی، منافذ پوست شما را مسدود می‌کند و می‌تواند باعث ایجاد جوش شود. هم چنین بیشتر محصولات آرایشی پوست را خشک کرده و یا تحریک می‌کنند، که باعث چین و چروک زودرس و خطوط در طول زمان خواهد شد. همه دوست دارند زیبا به نظر برسند، اما از حداقل مقدار آرایش برای موقعیت‌های روزمره استفاده می‌کنند.

لاغری بیش از حد

بله، زیادی قلمی بودن هم خوب نیست! از بین رفتن چربی صورت باعث می‌شود نحیف و تکیده و در نتیجه پیرتر به نظر برسیم. رژیم یویویی از دیگر عوامل پیری زودرس است. لاغری و چاقی تکرارشونده باعث کش آمدن و افتادگی پوست می‌شود.

باید سعی کنیم رژیم غذایی سالم و وزن مناسب را به‌کمک ورزش حفظ کنیم. از تغذیه صورت هم غافل نشویم. بنابر پژوهش‌ها، برخی مواد خوراکی باعث تقویت ظاهر و بدن ما می‌شوند. امگا ۳ از التهاب‌هایی که باعث ایجاد چین و چروک صورت می‌شوند جلوگیری می‌کند. ویتامین C که در میوه‌های ترش و اسفناج یافت می‌شود، کلاژن سازی پوست را تقویت می‌کند. لیکوپین که منبع آن گوجه فرنگی و گریپ فروت صورتی است، آسیب‌های ناشی از نور خورشید را بهبود می‌بخشد.

مالیدن چشم‌ها

پوست اطراف چشم‌ها حساس است. مالیدن این قسمت‌ها باعث تغییر رنگ پوست این ناحیه می‌شود. [رنگدانه‌های پوستی](#) با افزایش سن تغییر می‌کنند. با مالیدن چشم‌ها باعث می‌شویم تغییر رنگدانه‌ها زودتر آشکار شود.

اگر نمی‌توانید از مالش چشم‌ها دست بکشید، به متخصص مراجعه کنید تا علت حساسیت شما و روش درمان را مشخص کند. هنگام آرایش کردن یا گذاشتن لنز طبی یا غیرطبی تماسی، با پوست دور چشم به‌ترمی رفتار کنید.

نوشیدن با نی

خیلی‌ها برای مراقبت از دندان‌ها یا اجتناب از تماس با لبه قوطی‌ها یا بطری‌ها از نی برای نوشیدن استفاده می‌کند. این کار در درازمدت باعث ایجاد چروک زودهنگام در اطراف دهان می‌شود. سیگار کشیدن هم به‌شکلی مشابه تأثیری مخرب دارد.

اضطراب همیشگی

اگر همیشه نگران باشیم یا خواب کافی نداشته باشیم، بدن هورمون استرس ترشح می‌کند. [هورمون](#)

استرس باعث پیری زودرس می‌شود. کورتیزول نوعی هورمون استرس است که باعث تخریب کلاژن می‌شود. با از بین رفتن کلاژن، پوست‌مان افتاده، چروک و متورم می‌شود. به‌علاوه اگر همیشه مضطرب و در وضعیت گریز باشیم، مواد غذایی و اکسیژن کمتری به پوست می‌رسد. نگرانی مزمن می‌تواند به شکل‌گیری خط اخم بینجامد. سعی کنید به دنبال شناسایی دلیل اضطراب‌تان و روش‌هایی برای درمان آن باشید.

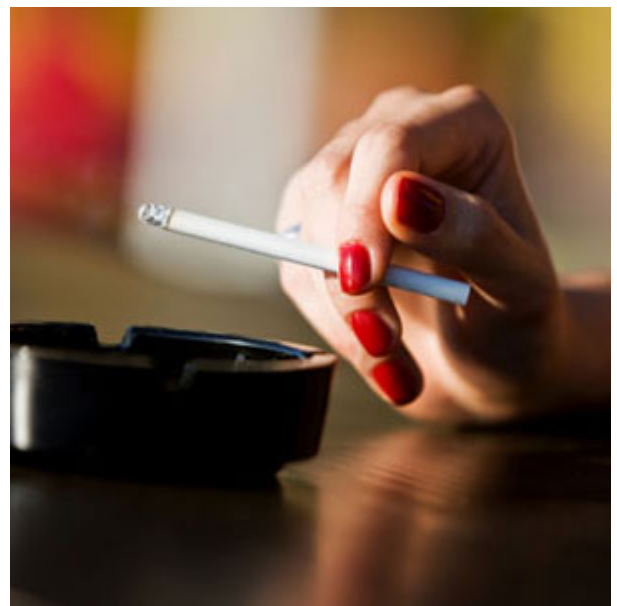
بی‌توجهی به گردن و دست‌ها

جلوه نامناسب دست‌ها و گردن، به‌شدت جلب توجه می‌کند. پژوهشی در سال ۲۰۰۶ نشان داد زنانی که پوست دست‌شان لک‌دار است نسبت به زنانی که دست‌شان بدون لک است، مسن‌تر به نظر می‌رسند. کرم ضدچروکی را که برای صورت‌تان استفاده می‌کنید به گردن و پشت دست‌تان هم بمالید. همچنین مصرف ضدآفتاب را برای این قسمت‌ها فراموش نکنید.

شست‌وشو با صابون

صابون، چربی طبیعی پوست را از بین می‌برد. هرچند خشکی پوست چروک را بیشتر نمی‌کند، اما باعث می‌شود بیشتر به چشم بیاید. خطوط و چین و چروک در پوست مرطوب کمتر به چشم می‌آیند. به‌علاوه، پوست خشک نمی‌تواند در برابر عوامل حساسیت‌زا و میکروب‌ها از خودش مراقبت کند.

پوست را با پاک‌کننده‌های بدون صابون بشویید و پس از آن به پوست مرطوب کرم بزنید. همچنین آب کافی بنوشید تا پوست کم‌آب نشود.



سیگار کشیدن

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ روی دوقلوهای سیگاری و غیرسیگاری انجام شد، تفاوت‌ها بسیار آشکار بود. چروک‌های صورت فرد سیگاری به‌شکل قابل‌توجهی بیشتر و پلک‌ها افتاده‌تر بودند. همچنین روشن شد تفاوتی به اندکی ۵ سال سابقه سیگار کشیدن، تفاوت چشمگیری در پیری صورت ایجاد می‌کند.

کینه به دل گرفتن

خشم، اضطراب و کینه روی جسم ما تأثیر می‌گذارند و باعث پیری زودرس می‌شوند! رفتار ما به‌شدت

تأثیرگذار است و می‌تواند انسان را سخت و انعطاف‌ناپذیر کند. انسان انعطاف‌ناپذیر نمی‌تواند خودش را رها و در نتیجه درمان کند! بدن به شکلی شگفت‌انگیز توانایی درمان خودش را دارد، به شرطی که رها و در آرامش باشد. خشم پیوسته موجب بیماری‌های قلبی، افسردگی و پیری سلول‌ها می‌شود. شاید نتوانیم به‌تمامی از خشم و اضطراب دوری کنیم، اما می‌توانیم با روش‌هایی مانند ورزش، مراقبه و روابط اجتماعی از آن‌ها به‌سلامت گذر کنیم.

کار کردن پیوسته با تلفن همراه

پوست گردن نازک‌تر از پوست صورت است؛ بنابراین تغییرات ناشی از پیری پوست سریع‌تر در آن آشکار می‌شود. اگر پیوسته سرتان در گوشی همراه‌تان است، این خبر خوبی برای‌تان نیست: پدیده «تک‌نک» (برگرفته از دو واژه تکنولوژی و گردن در زبان انگلیسی که به مشکلات و عارضه‌هایی اشاره دارد که به‌دلیل کار با ابزارهای نو در گردن ایجاد می‌شود) در افرادی که ساعت‌های طولانی به گوشی همراه، لپ‌تاپ یا تبلت خیره می‌شوند، بسیار رایج است. امروزه بسیاری از ما، روزانه تقریباً ۳ ساعت به گوشی هوشمندمان خیره می‌شویم. خم شدن گردن به جلو، در درازمدت به ضعف گردن، درد فیزیکی و چروک‌های زودرس در قسمت جلوی گردن می‌انجامد. خبر خوب اینکه راه‌حل این مشکل ساده است: هنگام کار با ابزارها، آن‌ها را بالاتر بگیرید. سعی کنید گردن‌تان را در وضعیتی طبیعی قرار دهید و در صورت امکان، زودتر کارت‌تان را تمام کنید. هنگام کار با لپ‌تاپ، آن را روی میز و در راستای چشمان‌تان قرار دهید.