

皱纹长在这些位置可能是疾病信号

皮肤长出皱纹,是人衰老的表现之一。

其实,有些长在特定位置的皱纹,不一定是因为老了,而是身体在向你发出“疾病信号”。《生命时报》综合多位专家的观点,解读皱纹里藏的健康密码,并教你如何应对。

长皱纹可能是疾病前兆

额头、鼻梁、耳垂等地方如果长出褶皱,专家提醒,需要重点关注以下健康问题。

鼻梁横纹:国家级名老中医、首都医科大学教授王鸿谟介绍,鼻子和两眼中间的鼻梁处若有一条横纹沟,严重者会出现一条青筋,称为 鼻褶心征。如果面部出现这条皱纹,预示可能存在冠心病等心肺疾病。

抬头纹:广州中医药大学第三附属医院治未病科(健康管理科)主任李

红梅表示,抬头纹与日常表情过于丰富和肌肉老化有很大关系。法国研究发现,与同龄人相比,抬头纹越多越深的人,因心血管疾病而死亡的几率越高,这可能与斑块积聚或动脉硬化有关。

耳垂有褶:在某些冠心病患者的耳垂上,可发现褶沟或皱痕,称为 冠心病沟。耳朵主要由脂肪与结缔组织构成,对身体缺血敏感,当动脉硬化发生时,血液循环受阻,耳垂属于身体末端部位,局部缺血会更明显,进而出

现耳褶。

法令纹:北京中医药大学第三附属医院皮肤科主任医师徐国梅表示,脾失健运,气血不足,会致皮肤皱缩,法令纹正好位于面部中心位置,看起来更加明显。不过,法令纹的形成还受多方面因素影响,比如遗传、不当睡姿等。

符合以上症状的人,担心自己是否健康方面出现问题,可以去正规医院,根据医生的建议进行相关检查。

为什么你的皱纹比同龄人多

除了疾病信号之外,长皱纹这件事因人而异,有些人长得多,有人却几乎没有,为什么同龄人之间会存在如此大的差异?

北京大学第一医院皮肤性病科主任医师杨淑霞曾在接受采访时表示,抛开年龄和遗传因素不谈,生活中的一些坏习惯也是脸上皱纹比别人多的原因。

不注意防晒:美国耶鲁大学医学院临床皮肤科研究发现,90%的老化迹象来自紫外线照射,其实,只要外

出,就要注意面部防晒。

睡姿不对:侧卧睡觉时面部受到挤压,让皮肤产生形变,重复多次便难以恢复。随着重复的拉伸和挤压,它们会慢慢变成真性皱纹。

面部表情太多:过多皱眉、眯眼、皱鼻子等动作会促使皱纹过早出现或加深。

过度清洁:频繁洗脸、过度去除面部角质以及没有及时涂抹护肤品,都会造成皮肤过早出现皱纹。

吸烟:人需要噘起嘴才能吸烟,抽烟的动作会让嘴唇周围长出更多的细纹,烟草中的多种化学物质会损伤皮肤。

常熬夜:睡不好会导致体内的皮质醇含量升高,这种应激激素会损伤皮肤。人睡觉时皮肤会得到再生,若长期睡眠不充足,就会错过这一恢复过程。

空气污染:有研究表明,空气中的煤烟、汽车尾气和其他常见的污染物会让人更容易长斑和明显的皱纹。

怎么让皱纹长得慢一些

长皱纹是衰老过程中无法避免的现象,虽然无法阻止这一进程,但可以让皱纹来得慢一点。

补足水分:多喝水,多吃些新鲜水果和蔬菜,少喝咖啡以及甜饮料。

皮肤薄、容易干燥的眼周较易出现皱纹,在真正的深层皱纹形成前,要注意补水保湿,可选择高保湿的护肤品,滋润角质层。

建议用35℃左右的温水洗脸,有利于保持皮肤水分,避免过度使用去角质产品,以免破坏皮肤屏障。洗完

脸要趁皮肤没干的时候,涂抹保湿霜,才能锁住皮肤里的水分。

注意防晒:紫外线强度最大的季节是春末和夏季,尤其是上午10时到下午4时,应注意做好防晒工作,外出时尽量戴好帽子、穿长衣长裤,或者使用防晒霜,以保护皮肤。

仰卧睡觉:最好选择仰卧睡姿,或选择中空的睡眠枕头,避免挤压脸颊、眼睛、嘴巴。半侧卧位也可避免长皱纹,即身体与床保持30度-40度的角度,既能保证血液循环,放松身心,又

不至于挤压脸部。

平时午睡,尽量别趴在桌上休息,最好弄个靠枕,垫在椅子背上靠着睡。

改掉不良习惯:尽量不熬夜,不吸烟饮酒,减少不当表情,如少皱眉,防止形成川字纹;少眯眼看东西,以防加重鱼尾纹;双侧牙齿咀嚼食物、不托腮,减少法令纹。

(来源:生命时报 微信公众号《皱纹长在这些位置,可能是疾病信号》)

存钱不如存“肌肉” 老年肌少症预防

拧毛巾手抖、爬楼梯腿软、人越来越瘦,甚至平地走路都会跌倒,那些你以为的“正常衰老”“老了没劲”,可能是 肌肉储备减少 的报警信号。

人体肌肉量会随着年龄的增加日益减少。40岁后,骨骼肌每十年流失约6%。50岁后,肌肉质量每年减少1%-2%,肌力每年下降1.5%-5%。到了80岁时可能减少40%。

肌少症是一种与年龄相关的骨骼

肌量减少、肌力下降和肌肉功能减退的综合征。临床表现包括易疲劳、肌肉萎缩、肌力减退、行动缓慢、虚弱、容易跌倒和骨折。

延伸阅读

告别肌少症 可以这么做

运动疗法:运动是改善肌少症的有效方法之一。推荐的抗阻力训练作为肌少症的一线治疗方案,建议干预频率为每周2次至3次,每次训练时间为30分钟以上,至少持续12周。这种训练可以增强肌肉质量和力量,提高平衡性。此外,结合有氧运动和平衡训练也是有益的,可以帮助改善心肺功能、增强耐力和降低跌倒风险。

营养疗法:营养干预是肌少症干预治疗的基础。建议老年人增加优质蛋白质的摄入,如乳清蛋白,同时补充维生素和矿物质,以促进蛋白质合成和肌肉健康。适当增加膳食中的蛋白质摄入,特别是动物蛋白和乳清蛋白,可以帮助改善肌肉功能和减少肌少症的发生。

药物治疗:目前尚无特效药物直接用于治疗肌少症。然而,一些药物如维生素D、生长激素和选择性雄激素受体调节剂等,在某些情况下被用来改善肌肉质量和功能。

人到中年,存钱不如存“肌肉”,合理运动、科学饮食,为健康添保障。(永康医院供稿)

教育一线

红歌不褪色 青春正当燃

南苑中学举行红歌合唱比赛

本报讯(通讯员 贾芷洛) 近日,永康二中教育集团南苑中学成功举办 红歌不褪色 青春正当燃 合唱比赛。全校高一、高二年级共24个班级以歌铭志,以声传情,以青春热血唱响时代强音。

高一(7)班与高一(5)班以不同风格演绎《我爱你中国》,前者用清亮的和声描绘山河壮美,后者以磅礴的气势抒发爱国豪情;高二(9)班以铿锵歌声诠释《我们走在大路上》,再现社会主义建设者的昂扬斗志;高一(3)班以一曲婉转深情的《如愿》,让全体师生共同见证了这场跨越时空的红色对话。

高二(4)班别出心裁地将《有我》与《奔跑》串烧,活力四射的节奏点燃全场热情;高一(6)班与高一(12)班分别演绎《少年中国说》,诠释了“少年强则国强”的铮铮誓言;高二(11)班《骄傲的少年》以流行曲风唱响奋斗宣言,展现新时代青年的自信与担当。此外,高二(1)班《不忘初心》以清澈的独唱与洪亮的合唱交织,唱出对最美中国的深情礼赞;高二(2)班《天地龙鳞》以国风旋律诉说文化传承,其创新表达方式赢得阵阵喝彩。

歌声渐远,热血未凉。当青春与红歌相遇,南苑学子用音符传递信仰,以热血书写担当,少年们以歌为舟,在红色旋律中追寻信仰之光,以青春为炬,在时代征程上书写崭新篇章。红歌不褪色,青春正当燃,这既是南苑学子对历史的回应,更是他们对未来的庄严承诺。

探秘小学初体验 幼小衔接共成长 人民幼儿园开展 小学探秘之旅

本报讯(通讯员 卢冰贞) 近日,人民幼儿园教育集团组织大班段幼儿走进人民小学三马校区和园丁校区,开启了一场充满期待的小学探秘之旅。

活动前,孩子们做好充足的准备,带着对小学的期待和问题走进小学校园,了解幼儿园和小学的不同。

刚进大门,哥哥姐姐的热情欢迎让孩子们有了亲切感,简单的介绍让孩子们对小学有了一个初步的认识。小学原来这么大,还有看不到边的操场。孩子们坐在操场看台上,认真观看活力四射的足球操,轻快的节奏、有序的队列、矫健的身姿,孩子们对哥哥姐姐的敬佩油然而生。

随后,孩子们走进一年级课堂,体验数学、音乐、语文等丰富多彩的课程,充分感受小学课堂的多元魅力。有趣的课堂、不一样的体验,让孩子们对小学更有期待。在哥哥姐姐的带领下,孩子们还参观了小学食堂、图书馆等处,感受小学环境,体验幼儿园和小学的区别之处。

此次活动,孩子们通过实地参观、亲身体验,感知小学的学习生活、熟悉小学环境,为顺利进入小学奠定了良好的心理素质基础,也为幼小衔接工作的扎实推进提供了有力支持。

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目