



两个年龄段会“断崖式”衰老？



皱纹、白发……有没有那么一瞬间，感觉自己突然“老了”？其实，衰老不只是这些肉眼可见的痕迹，更是身体内部悄然发生的细微改变。最近一项研究发现，衰老有两个关键的年龄段，“30岁左右”和“45岁至55岁”。但别急，吃饭时一个小改变，就能帮你延缓衰老。

两个年龄段是衰老关键点

2025年7月，《细胞》(Cell)期刊发表了一项研究，通过分析人体50年的蛋白质变化，绘制了清晰的“衰老路线图”，还发现了两个衰老的关键点：

30岁左右衰老开始：肾上腺组织率先呈现衰老特征，内分泌稳态失衡可能是早期驱动因素，同期主动脉也出现稳态偏移。通俗来说，身体内部的“老化程序”已经默默按下了开始键，别仗着年轻就挥霍啦！

45~55岁衰老“里程碑式转折点”：大多数器官蛋白质组在此阶段经历“分子级联风暴”，差异表达蛋白呈爆发性增长，标志其成为多器官系统性衰老的关键生物学转变窗口，尤其是主动脉蛋白质组在此过程中变化最为剧烈。这也意味着，身体这台“机器”运转了几十年，很多零件开始“嘎吱作响”，磨损加速。这是保养的黄金期，也是危险期。

适当保持饥饿感延缓衰老

有研究发现，限制进食后机体产生饥饿感，而饥饿感本身就能影响基因表达，从而达到延缓衰老的目的。2022年一项研究发现，少吃或可改写衰老基因，延长寿命35%。科学家发现其背后的机制在于饥饿改变了衰老基因。

随着年龄的增长，人体内与炎症有关的基因会变得异常活跃，有些轻微炎症，在生活中并不能及时被感觉到。而炎症相当于一种慢性疾病，它会不断破坏人体内的健康细胞，损伤细胞最终走向衰亡。适当保持饥饿感，能加速“细胞自噬”，清理衰老细胞，保持细胞的年轻活力。然而，不够科学的限制饮食弊大于利。建议大家采取温和、可持续的“饥饿保持法”。

保持饥饿的限度

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，健康轻体力劳动者男性每日需要2250千卡热量，女性约1800千卡。如果自己一日热量摄入高于推荐量，可以减少至推荐量或酌情往下浮动300~500千卡(强脑力劳动者耗能多，不应下浮太多)，循序渐进最佳。

不提倡60岁以上老年人、婴幼儿、青少年

儿童、孕产妇等人群盲目减少能量摄入。老年人消化吸收能力较差，长期、过度限制饮食可能导致肌肉流失、营养不良等；

婴幼儿、青少年儿童处在生长发育期，能量消耗很大，过度限制饮食会影响其生长发育，带来诸多不利影响；

孕产妇、乳母需要孕育胎儿、分泌乳汁，不仅不能过度限制饮食，还需根据饮食情况适当增加营养。此外，糖尿病患者限制饮食可能诱发低血糖，若需要，应该在医生或营养师指导下谨慎开展。

正确选择食物、合理搭配

想保持适度饥饿感又不会难以忍受或营养不良，一定要多选择高蛋白、高膳食纤维的食物，不仅可以增强饱腹感、延迟饥饿时间，还能确保血糖血脂正常，肌肉不流失、维持免疫力正常。

比如用燕麦、煮玉米、红薯南瓜等替代1/3~1/2精制白面主食，再加入清淡的卤牛腱、清蒸/煮鱼虾、鸡蛋、牛奶酸奶、低盐豆干、坚果等高蛋白食物以及新鲜蔬果。少食多餐、健康零食也是很好的方法：每餐只吃七八分饱，两餐之间选择无糖酸奶、水果或低盐低油魔芋制品作加餐，可以很好地抵抗“饥饿感”。

细嚼慢咽虽是老生常谈，但真能降低食量——人类大脑在进食15分钟后才开始接收“吃饱”信号，如果吃太快，就极有可能“塞太多”而不自知。

分清“馋”和“饿”

有时候我们吃东西只是因为馋而非饿，那就需要逐步给自己建立一个外置大脑“提醒者”，每次想进食时，提醒自己恢复2~3秒理智，想想是因为饿，还是因为馋。

另外，保持规律饮食、情绪平和也有助于对抗因为馋或不良情绪引发的进食。安顿好三餐和心情。适当运动也能控制旺盛的食欲，这不仅是内啡肽对情绪的积极影响，也是运动带来的“掌控感”让我们更信任自己，更自律。

“保持饥饿感”的方案要因人而异

不必盲从某一种“保持饥饿”方案，要根据自己的饮食锻炼习惯、生活作息等，选择保持“饥饿”的时机和程度，一旦身体有不适反应，就该立刻调整。比如，过午不食让你胃不适，那就规律三餐+每餐进食量减少10%；5:2间歇性禁食难以坚持，那就试试每天晚餐减少1/3~1/4，适度、适合自己的才是最好的。

据 央视新闻综合科普中国、CCTV生活圈



瘀血不去，新血不生 常吃身体最爱的4种化瘀食物

人体气血通行不畅，血液在体内流动受阻，就是“血瘀”。想要调理这种情况，核心思路就是活血化瘀，疏通经络。毕竟百病起于“瘀”，身体如果长期存在瘀血，轻则影响容貌，重则影响脏腑健康，增加心脑血管疾病等风险。

如何判断是不是血瘀体质？

很多指标都可以反映血瘀情况，对普通人而言，最直观的方法就是照镜子。

1.望面色，看瘀斑

中医认为“无瘀不成斑”，人体内存在血瘀时，血液循环会受阻，血液流速变慢，会出现肤色暗沉、面色发暗的问题。面部缺乏血液的营养和滋润，还会出现黄褐斑和瘀斑。

小贴士：在排除疾病影响的前提下，身体上稍一碰撞就容易留下瘀斑，这是血瘀体质的典型特征。

2.望眼睛，看眼周

血瘀体质之人因瘀血阻滞脑窍，因而夜晚难以入睡，多梦易醒。同时，睡眠不好也会反过来影响血液运行，加重黑眼圈，造成恶性循环。

不仅如此，这类人无论休息是否充足，眼周总是挂着一对黑眼圈，脸色也看起来晦黯无光。

3.望口唇，看舌头

血瘀体质人，口唇、舌头发暗，舌下静脉较粗，且呈紫色。

血瘀情况较轻时，仅为舌色和唇色发暗；血瘀严重时，嘴唇、舌头甚至会变为青紫色。

4.看记忆，查情绪

血瘀体质之人体内血液运行不畅，瘀血阻滞气的运行，气血不畅会导致心情不愉快、性情浮躁且难以静心做事；瘀血阻滞脑窍，脑窍失养容易引起健忘。

不过，并非所有的记忆力差都是血瘀导致的。只有长年累月、持续超过一年以上的健忘情况，才有可能为血瘀体质的表现。

4种食物化掉体内瘀血

1.山楂

山楂我们都很熟悉，它是一种药食同源的食材。其性微温，味酸甘，入脾、胃、肝经，具有活血化瘀、消食化积的作用。

还能够有效改善血瘀体质人群血液凝滞不畅的状态。此外，还可化积消食，增强食欲。

2.玫瑰花

玫瑰花性温，味甘、微苦，入肝、脾经，具有和血行血、理气解郁的作用。

常食用玫瑰花有助于改善血瘀体质者面部色斑、黑眼圈、皮肤晦暗等情况。

3.黑豆

黑豆性平，味甘，入脾、肾经，具有活血祛瘀、健脾益肾的作用。

现代研究表明，黑豆具有增加心脑血管流量、降血压、降血脂、抗脂肪肝、延缓机体衰老、降低血液黏度等作用，适合血瘀体质者长期调理食用。

4.黑木耳

黑木耳性平，味甘，入胃、大肠经，具有活血养血、益气强志的作用。

现代研究显示，黑木耳能减少血液凝块，预防血栓的发生，适合血瘀体质的人群长期食用。

据《老年日报》