

NHỮNG THÓI QUEN KHÔNG NGỜ KHIẾN BẠN NHANH GIÀ

Nhiều thói quen tưởng chừng vô hại như nghiện ăn đường, ít thời gian cho bạn bè... đang âm thầm làm chúng ta lão hóa mỗi ngày.

1. Thường xuyên căng thẳng

Chúng ta không thể thoát khỏi căng thẳng, nhưng có thể cố gắng kiểm chế cảm giác quá lo lắng. Lo lắng không chỉ làm cho chúng ta không hạnh phúc, sốt ruột và mệt mỏi, mà còn thực sự khiến bạn già đi. Việc liên tục tiết ra cortisol, norepinephrine và adrenaline sẽ khiến cơ thể suy giảm hệ miễn dịch, tăng huyết áp, ảnh hưởng đến giấc ngủ, trí nhớ và tâm trạng.

Những gì bạn có thể làm: Xua tan lo lắng bằng những quan điểm tích cực. Mỗi khi lo lắng, hãy hít thở thật sâu. Hãy tham gia một vài hoạt động thể chất như đi bộ hoặc một vài tư thế yoga. Ngồi thiền cũng là rất hữu ích. Đừng để cảm giác lo lắng bám đuổi bạn.

2. Không dùng kem chống nắng

Chắc chắn bạn nhớ dùng kem chống nắng khi đi đến bãi biển, nhưng khi lái xe đi làm, dắt chó đi dạo hay đi làm việc vặt, có thể bạn đã quên. Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có thể gây lão hóa sớm một cách đáng kể. Các nhà nghiên cứu tại Australia gần đây trong một khảo sát có 900 người tham gia đã chỉ ra rằng những người sử dụng kem chống nắng hàng ngày có làn da đẹp, mịn màng và tươi trẻ hơn. Vì vậy, bỏ qua kem chống nắng hàng ngày không những làm tăng nguy cơ ung thư da mà còn làm suy yếu các tế bào và làm da chúng ta dễ bầm tím, tổn thương.

Ảnh: Health

Những gì bạn có thể làm: Hãy tìm một kem chống nắng phổ biến có thể bảo vệ da bạn chống lại tia UVA và UVB với SPF ít nhất là 15, tốt hơn là ở mức 30. Sử dụng một đồng xu để dàn đều kem chống nắng trên gương mặt bạn và cả vùng da dễ tiếp xúc với ánh nắng mỗi ngày. Khi sử dụng kem chống nắng đã trở thành một thói quen, mỗi ngày bạn chỉ mất vài phút để trẻ ra đến 5 tuổi.

3. Nghiện ăn đường

Chúng ta biết đường có nhiều lợi ích khác nhau, nhưng các chuyên gia y tế hiện nay tin rằng đường đang âm thầm làm chúng ta lão hóa. Đường làm tổn thương da của chúng ta bằng cách làm khô các collagen và elastin tự nhiên dẫn đến da xấu đi, nhăn nheo, chảy xệ và dễ hình thành nếp nhăn. Quá trình này cũng gây ra quần thâm và bong mắt, khiến chúng ta già đi. Những triệu chứng này bắt đầu lúc khoảng 35 tuổi và nhanh chóng tăng lên sau đó.

Những gì bạn có thể làm: Rất khó khăn để loại bỏ đường một cách hoàn toàn nhưng bạn hãy cố gắng tiêu thụ đường ở mức tối thiểu. Hãy đặt ra mục đích tiêu thụ không quá 10% lượng calo hàng ngày có nguồn gốc từ đường. Đọc nhãn hiệu và cố gắng hạn chế ăn đường.

4. Bạn nghĩ tập thể dục chỉ để giảm cân

Cho dù bạn cần phải giảm cân hay không, tập thể dục sẽ giúp bạn trẻ ra. Tập thể dục, thậm chí thường xuyên nhất hay đơn giản chỉ là 30 phút đi bộ mỗi ngày có thể làm giảm viêm, hạ huyết áp, cải thiện trí nhớ và sự tập trung, tăng cường lực cơ, trên hết là làm giảm đáng kể căng thẳng mãn tính. Thêm vào đó, tập thể dục thường xuyên sẽ giúp tránh xa tăng cân, bảo vệ cơ bắp và mật độ xương của bạn.

Những gì bạn có thể làm: Đi dạo hàng ngày với một người bạn hoặc thú cưng, hãy tham gia một môn thể thao với một nhóm bạn hoặc lớp học. Có một người bạn để cùng tập thể dục hoặc tìm một sự kiện thể thao để tham gia. Những điều đó có thể làm tăng cảm hứng để bạn tập thể dục mỗi

ngày và khiến bạn trở nên năng động.

5. Giận dữ hoặc thù hận

Giữ một mối hận thù hay giận dữ không chỉ gây tổn hại cho sức khỏe tinh thần của bạn, mà còn khiến bạn già đi nhanh chóng. Nếu có thể để mọi thứ ra đi, bạn sẽ trẻ ra một vài năm tuổi. Nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa sự tha thứ và sức khỏe thể chất. Một nghiên cứu được công bố trên "Tạp chí y học hành vi" cho thấy thiếu sự bao dung làm giảm chất lượng giấc ngủ, tăng kích thích tố căng thẳng, tăng huyết áp cũng như lượng đường trong máu, dẫn đến tăng cân và tăng khả năng cần thuốc. Trong thời gian ngắn, hãy học cách cho đi, và bạn có thể sống lâu hơn.

Những gì bạn có thể làm: Nhận thức được rằng hận thù và oán giận làm tổn thương bạn nhiều hơn người khác. Sự tha thứ không có nghĩa là bạn cần trở thành một nạn nhân hoặc vì một niềm tin không chắc chắn. Cho đi và bạn có thể hạnh phúc và sống lâu hơn. Và đó cũng là sự trả thù cao thượng nhất.

6. Bạn dành quá ít thời gian cho bạn bè

Khi còn trẻ, bạn bè có thể là ưu tiên trong lịch sinh hoạt của bạn, nhưng khi chúng ta có nhiều trách nhiệm hơn, yêu cầu công việc, các đối tác, nuôi dạy con cái và nghĩa vụ với gia đình sẽ lấy đi của bạn rất nhiều thời gian. Bạn nên dành thời gian cho bạn bè. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tình bạn bền vững là yếu tố dự báo tích cực về tuổi thọ cao hơn và gia đình. Tình bạn đẹp và bền chặt có thể giúp làm giảm bớt trầm cảm và căng thẳng tinh thần, cũng như làm giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh mãn tính, tất cả đều khiến chúng ta già đi.

Những gì bạn có thể làm: Dành thời gian ở bên bạn bè thường xuyên hơn, ít nhất là một lần một tuần. Liên lạc qua các phương tiện liên lạc hiện đại nếu bạn không thể làm gì hơn. Hãy thăm hỏi với một người bạn cũ và nối tiếp một tình bạn lâu dài.

7. Dính chặt lấy chiếc điều khiển

Nghiên cứu 11.000 người lớn trên "Tạp chí y học thể thao" đã phát hiện ra rằng mỗi giờ ngồi trước TV đã rút ngắn tuổi thọ của bạn 22 phút, thậm chí nhiều hơn. Những người xem TV hơn 6 tiếng mỗi ngày có tuổi thọ thấp hơn trung bình 5 năm so với những người không xem TV. Và trong khi bạn không thể thay đổi một công việc ít vận động, bạn có thể kiểm soát thời gian xem TV của mình.

Những gì bạn có thể làm: Giải pháp đơn giản nhất chỉ đơn giản là xem TV ít hơn. Có một số thủ thuật bạn có thể muốn thử. Cố gắng đứng dậy và đi bộ xung quanh trong những dịp cuối tuần.

8. Bạn lười "yêu"

Tình dục không những khiến bạn cảm thấy hạnh phúc mà còn mang lại những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe. Nghiên cứu cho thấy một đời sống tình dục tích cực có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn, hạ huyết áp, giảm đau, giảm trầm cảm. Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Mỹ còn nhấn mạnh "yêu" thậm chí có thể giảm nguy cơ một số loại ung thư. Trong khi "yêu", các hóa chất như endorphin, serotonin và các chất miễn dịch giúp thúc đẩy tâm trạng không chỉ giúp bạn khỏe mạnh và hạnh phúc hơn, mà còn có thể khiến bạn trông trẻ hơn tuổi.

Những gì bạn có thể làm: Ngủ nhiều hơn và tập thể dục có thể làm tăng ham muốn tình dục và năng lượng. Ngoài ra, bạn có thể thử đọc tài liệu khiêu dâm hoặc lãng mạn, hay thay đổi trang phục để có được cảm hứng. Cắt bớt chương trình truyền hình yêu thích để có thêm thời gian cho tình yêu.

