

寿命长的人,一般会有 6 个特征

在人类漫长的探索之旅中,对生命长度的渴望与追求从未停歇。

从古至今,无论是帝王将相还是平民百姓,都希望能找到长寿的秘诀。

而在这个过程中,人们逐渐发现,除了遗传、生活方式、环境条件等因素外,一个人的面部特征竟然也能透露出其寿命长短的一些线索。

寿命长不长,看脸能知道?

根据《英国医学期刊》上的一项研究,70岁以后外貌看起来更年轻的人预计寿命更长。

这项研究的受试者都是双胞胎,基因和成长环境高度相似,但到老年期外貌却慢慢发生了变化。这是因为情绪、生活环境和行为习惯对外貌产生了影响。

长寿的人,脸上一般会有哪些共性

1、眉毛浓密且长

在中国传统相学中,眉毛被视为“保寿官”,认为眉毛浓密、长而不乱的人往往气血充足,身体强健,更易获得长寿。

现代医学也证实,眉毛的生长状况与体

2、眼睛明亮有神

眼睛是心灵的窗口,也是健康的晴雨表。长寿者的眼睛往往明亮有神,反映出他们精神饱满、思维敏捷。这背后可能隐藏着良好的血液循环、充足的睡眠以及乐观的心态。

3、鼻梁挺直,鼻翼适中

鼻梁挺直、鼻翼大小适中的人,在面相学

图片来源/千库网

内的激素水平、营养状况有一定关联。浓密的眉毛可能意味着个体拥有良好的内分泌系统和营养吸收能力,这是维持健康、延缓衰老的基础。

上被认为具有较好的呼吸系统和心肺功能。事实上,呼吸系统健康对于维持生命活力至关重要。

良好的呼吸能够确保身体获得足够的氧气,促进新陈代谢,减少疾病的发生。此外,鼻翼适中还可能意味着个体对空气中的污染物有较好的过滤能力,进一步保护呼吸系统。

4、嘴唇红润,嘴角上扬

嘴唇的颜色和形态也能反映一个人的健康状况。长寿者的嘴唇往往红润有光泽,这通常是血液循环良好的表现。

而嘴角自然上扬,则可能意味着个体性格开朗、乐观,这样的心态有助于减轻压力、增强免疫力,对长寿大有裨益。乐观的人更倾向于采取积极的生活方式,如规律运动、健康饮食,这些都是长寿的重要因素。

5、下巴圆润,脸部轮廓清晰

下巴圆润、脸部轮廓清晰的人,在面相上被视为具有稳定的内分泌系统和较强的生命力。

下巴作为面部的一部分,其形态与激素分泌、骨骼健康等有一定联系。一个均衡的面部结构可能意味着身体各系统之间的和谐运作,这是长寿的重要基石。

6、牙齿健康

牙齿健康关系到口腔健康,影响食物的咀嚼和消化,直接关系到营养的吸收。牙齿健康的人往往营养吸收良好,身体健康,寿命相对较长。

虽然面部特征能在一定程度上反映一个人的健康状况和长寿潜力,但真正的长寿之道远不止于此。

健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠、良好心态以及定期的医疗检查,才是通往长寿的关键。此外,家庭和睦、社会支持、精神寄托等非物质因素同样不可或缺。(中国中医药报社)

秋冬季护肤指南

秋冬季空气干冷、多风,脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起情绪。下面,就请皮肤性病科的专家给大家介绍几个秋冬季护肤的小窍门。

秋冬也别忘记防晒

进入秋冬季节,防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射,室内照明物也会产生日晒效应,因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

规避防晒 上午 10 点至下午 2 点,减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

遮挡防晒 可通过打遮阳伞、戴帽子太阳镜(深色为宜,但不宜影响视觉)、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等实现,尽量选择有防晒指数的衣物。

防晒护肤品 包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前 15 分钟提前涂抹。秋季在室内防晒性能至少为 SPF15、PA+,室外活动或旅行至少为 SPF20、PA++。食指头大小量(5g 或 5ml 左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外,紫外线也导致毛发干枯粗糙,失去弹性和光泽,头发上也可喷防晒产品。

清洁别太狠 保湿是王道

天气转为干冷,大家会明显感到皮肤、黏

膜干燥不适,甚至出现干痒。此时,夏季使用的祛油能力较强的洁面产品就该停止使用了,要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后,面部可形成一层锁水膜,在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的洁面产品外,润肤剂的选择也十分重要。进入秋季,建议换为保湿效果较好的霜剂。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外,夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况,可以选用美白祛斑类的产品,如含有维生素 C、维生素 E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

跳过这两个护肤的坑

保湿面膜敷的时间越久越好吗?为了保湿,有人会敷一夜面膜,这是错误的。建议按照产品说明书,敷 15-20 分钟,去角质产品建议敷 10-15 分钟。时间过长,肌肤吸收不了,面膜干燥后会吸收肌肤的水分,导致皮肤变干。

外出时,随时喷保湿喷雾,对吗?面部干燥紧绷时,可以使用保湿喷雾,但面部的水珠应在 30 秒内及时擦干,并涂抹保湿剂。时间过长,肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发,导致皮肤更加干燥。

(北京青年报)

从胃病到胃癌,总共有哪几步?

不少人谈“胃病”色变,担心自己得了胃病,将来就发展成胃癌。今天,来自复旦大学附属中山医院胃肠外科主任汪学非教授解读:从胃病到胃癌,到底有几步?

胃癌发生过程复杂

从内因角度,胃癌具有遗传易感性,患病人群中 5%~10% 显现家族聚集性,同时,巨大精神压力引发的肠胃不适、胃溃疡、胃炎等,随时间发展也有一定机会促成胃癌。

从外因角度,幽门螺杆菌感染和饮酒、吸烟、喜食腌制或油炸食品等不良饮食习惯带来对胃黏膜的刺激,也是引起胃癌的高危因素。

胃癌是上述多因素共同作用的结果,即在遗传背景、精神压力等基础上,胃黏膜上皮因感染、理化等因素被损伤,发生病变甚至癌变。

胃病会发展成胃癌吗

比较常见的慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、



图片来源/千库网

胃腺瘤等疾病,一般不具恶性特征,但这些“胃病”应成为我们警惕、防治胃癌的切入点。

一方面,胃病敲响警钟,促使我们改变不良饮食习惯、根治幽门螺杆菌等,以干预阻断胃癌发生。

另一方面,充分认识,养成体检、随访的好习惯,能帮助早期诊出胃癌。一般早期胃癌症状不显著,若等到发现腹痛、恶心、消瘦等症状才就医,往往已是进展期,这时治疗过程复杂且预后更不理想。

因此,守护胃健康,需要我们保持积极心态,做到健康饮食、日常远离烟酒、纠正不良习惯、坚持规律体检,同时积极治疗胃病,正视疾病发生风险。

(健康上海 12320)

熬夜会增患糖尿病和肥胖症风险

美国华盛顿州立大学和西北太平洋国家实验室科学家领导的一项研究显示,熬夜包括上夜班足以打乱人体内与血糖调节、能量代谢和炎症相关蛋白质的节律,进而促进慢性代谢疾病的发展。最新发现为熬夜更容易患糖尿病、肥胖和其他代谢紊乱症提供了新线索。相关论文发表于近期出版的《蛋白质组研究杂志》。

在最新研究中,参与者分成两组,分别模拟白班和夜班工作三天。随后,在不受外

界影响的情况下,研究人员测量了他们的内部生物节律。通过定期抽取并分析血液样本,研究人员鉴定了血液中免疫细胞中出现的蛋白质。结果显示,与白班参与者相比,夜班参与者体内的大多数蛋白质节律发生了显著变化。

研究人员还观察到夜班参与者的葡萄糖节律几乎完全逆转,导致胰岛素生产和敏感性不再同步。胰岛素是维持血糖水平在正常范围内的重要激素,紊乱的节律可能导致血糖水平异常,进而损害细胞和器官,增加长期健康风险。

最新研究资深作者、华盛顿州立大学医学院教授汉斯·范·东恩指出,尽管还需要开展更多研究,但现有证据表明,人体节律的紊乱在短短三天内就已显现。这表明通过早期干预预防糖尿病和肥胖是可能的,这种干预还有助于降低熬夜患心脏病和中风的风险。(科技日报)



图片来源/千库网

纠错有奖

欢迎大家来做

“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为 2025 年 1 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2024 年 11 月优秀“啄木鸟”:Sam Gao、唐金虎、严志明、Jane、张关生、风行天下、早睡早起、卖火柴的、小飞、oldbill(以上部分为昵称)

2024 年 11 月最佳“啄木鸟”:徐鸣



扫描二维码关注
“上海社区发布”