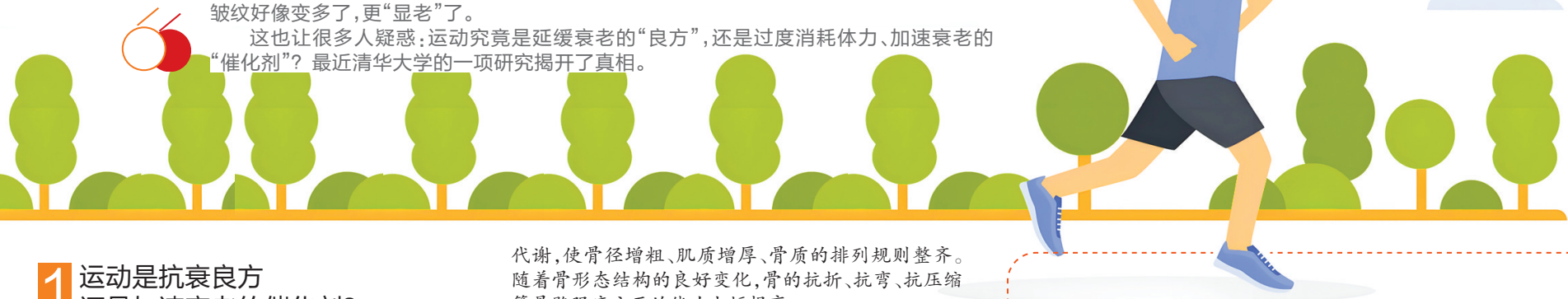


# 运动是加速衰老,还是延缓衰老? 清华大学的研究揭开真相

都说“运动能够抗衰老”,但也有些人发现自己坚持跑步一段时间后,反而看上去面部皱纹好像变多了,更“显老”了。

这也让很多人疑惑:运动究竟是延缓衰老的“良方”,还是过度消耗体力、加速衰老的“催化剂”?最近清华大学的一项研究揭开了真相。



## 1 运动是抗衰良方 还是加速衰老的催化剂?

今年4月,清华大学研究人员发表研究显示:运动或是最佳的“逆龄密码”。

研究发现:较高水平的体力活动与更年轻的DNA甲基化年龄显著相关,体力活动在促进健康长寿和预防与年龄相关疾病中起到了重要作用。

“DNA甲基化年龄”究竟是什么?这是通过测量人体DNA的甲基化水平,来估算的身体生物年龄,这种方法被称为“表观遗传时钟”。因此,运动会让身体的DNA甲基化年龄更年轻,也就意味着运动确实可以有效地延缓身体衰老。

此外,研究还发现,较高的体力活动水平对“皮肤血液生物年龄”的影响最为显著。所以,这也就是很多坚持规律适度运动的人为什么看起来皮肤更好、更年轻的原因。

## 2 坚持运动和从不运动的人 差别能有多大?

坚持运动和从不运动的人,可能一两天没差别,但时间一长身体多方面差别就很明显。坚持运动的人——

■皮肤紧致年轻

2023年一项发表在《科学报告》期刊上的研究发现,“有氧运动”和“阻力训练”均可显著改善皮肤衰老状态。坚持运动,皮肤的弹性增加、松弛程度降低,具体表现为胶原蛋白和弹力蛋白的合成增加,改善了皮肤的弹性和紧致度,这些都是皮肤重新焕发活力的标志。

■肌肉质量更好

人到了一定年龄肌肉开始流失,到了老年明显运动能力下降,腿脚不利索,而坚持运动的人则肌肉状态更好。曾有运动专家分享了“坚持运动的人和经常运动的人”大腿肌肉扫描图。

可以看出,坚持运动的人大腿肌肉含量明显更多,皮下脂肪更少;久坐的人与之相比,大腿肌肉含量明显流失很多,皮下脂肪更多。

■心肺功能更好

心脏是全身血液循环的中心,肺是人体重要的呼吸器官。经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度,改善肺的顺应性,增强肺功能及肺局部的抵抗力等,还可以使心脏搏动更加有力和规律,保证心脏泵血的节律和效率,减少心血管疾病的发作。

心肺功能好的人,患慢性疾病如冠心病、慢阻肺的概率也会比较低。

■大脑认知更好

很多人锻炼后都会觉得呼吸更轻松,身体更轻松,心情也有所改善。这是因为运动后,脑细胞分泌的“内啡肽”会在短期内让人产生快感。而且长期运动也会对大脑产生积极正面的影响。英国一项长达10年,针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现:随着年龄的增长,有规律的运动锻炼可以防止认知能力下降。

■骨骼关节更好

坚持运动的人骨骼、关节都会比从不运动的人更好。经常运动可以改善骨的血液循环,加强骨的新陈

代谢,使骨径增粗、肌质增厚、骨质的排列规则整齐。随着骨形态结构的良好变化,骨的抗折、抗弯、抗压缩等骨骼强度方面的能力大幅提高。

经常运动的人关节面软骨和骨密度的厚度更高,关节周围的肌肉更发达、力量更强、关节囊和韧带更厚,从而减轻关节负荷,增加关节的稳固性和灵活性。

■睡眠质量更好

适当的运动,有助改善睡眠。中国医药科技出版社出版的《失眠》一书中指出,对于常常失眠的人来说,运动是调理睡眠有效的方式之一。失眠患者若能坚持跑跑步、做做操、练练太极拳等,经过一段时间的体育运动,会对神经系统的兴奋和抑制过程起到良好的调节作用,为恢复正常的睡眠建立良好循环,从而可以从根本上消除失眠,提高睡眠质量。

■代谢功能更好

坚持运动的人,患糖尿病及代谢综合征的风险更小。经常运动会使胰岛素分泌下降的同时,胰岛血糖素分泌增加,可以降低糖水平。换句话说,经常运动的人患糖尿病及代谢综合征的风险也会较小。

■身体免疫力好

“运动是良药”的说法由来已久,坚持运动有助于激发和改善免疫力。人群统计研究显示,经常锻炼的人,细胞免疫功能明显优于那些不运动的人。因此,坚持运动的人,身体免疫力更好,也更不容易生病。

■更有气质更好看

坚持运动不仅有利于减肥,还有利于全身骨骼肌系统的强健。而功能强大的肌肉更能伸展体态、挺拔身姿,让人看起来更有气质、更好看。

## 3 健康运动 不用苛求自己太自律

很多人一想到运动,就会马上联想到“我要自律起来,每天都坚持运动”。其实越来越多研究发现,健康运动不要过于苛求自己自律。

2025年4月,南方医科大学公共卫生学院的研究人员在《美国心脏协会杂志》上发表的一篇研究指出,无需每天都保持自律运动,仅周末2天完成指南推荐的运动量(每周150~300分钟中等强度运动),在降低全因、心血管、癌症等死亡风险方面,与规律运动具有相似的效果。

回到开头说的,为何有人经常跑步,面部皱纹好像变多了?可能跟以下原因有关:

缺乏护肤意识。长时间户外运动,尤其在没有任何防晒措施下,强烈的紫外线会刺激黑色素生成,使皮肤变黑,产生晒斑、皱纹等。建议户外运动时涂防晒霜、戴帽子和太阳镜,同时注意保湿,运动后及时清洁面部。

饮食结构偏颇。部分健身者为保证能量供应足够、及时,会摄入较多面包、饼干、点心等,它们含有过量游离糖,在体内与蛋白质结合,生成晚期糖基化终末产物,在皮肤层面为皮肤糖基化,表现为皮肤弹性下降、皱纹增多、色素沉淀和缺水干燥。建议:减少精制碳水化合物的摄入,多补充优质蛋白。

先运动起来最重要,坚持下去,你一定会拥有更健康的身体。

据央视新闻

## 红茶、绿茶、白茶……各有健康特色 不同人群这样选

红茶、绿茶、白茶……各有健康特色,专家为我们揭秘六种茶的“健康密码”。

**绿茶:抗氧化**  
代表:西湖龙井、碧螺春

绿茶未经发酵,最大程度地保留了鲜叶中的天然成分,其中茶多酚、咖啡碱保留了鲜叶的85%以上,叶绿素保留了50%左右,维生素损失也较少,从而形成了绿茶“清汤绿叶,滋味收敛性强”的特点。抗氧化物质茶多酚和提神的咖啡碱,既可帮人体延缓衰老、清除自由基,又能提神醒脑、护眼明目。不过,绿茶性凉,胃寒的朋友不宜多饮。

**白茶:强免疫**  
代表:白毫银针、白牡丹

白茶是微发酵茶(发酵度通常为5%~10%),仅经过萎凋、干燥两道核心工序,最大程度地保留了茶叶中的天然成分。白茶富含氨基酸,尤其是茶氨酸,摄入这种物质可帮助镇静安神,提高人体免疫力。白茶老少皆宜,特别是免疫力较弱的人群,常喝白茶有助于增强体质。

**黄茶:缓腹胀**  
代表:君山银针

黄茶属于轻发酵茶(发酵度通常为10%~20%),其核心工艺包括杀青、闷黄和干燥,其中独特的“闷黄”工序,通过湿热的环境,促使茶叶中的叶绿素降解,用它泡茶,就会形成“黄叶黄汤”的典型特征。优质黄茶在闷黄过程中会产生大量消化酶,还含有特别滋养的氨基酸,特别适合餐后饮用,以此来改善腹胀的情况。另外,对于肠胃功能弱的朋友,也可以尝试一下。

**乌龙茶:减脂**  
代表:铁观音、大红袍

乌龙茶又称青茶,属半发酵茶(发酵度30%~70%)。乌龙茶含有丰富的单宁酸,而单宁酸可以帮助人体分解脂肪,同时可促进新陈代谢,有助于减脂瘦身。对于想要控制体重、注重身材管理的人来说,乌龙茶是不错的选择。另外,饭后喝一杯乌龙茶,还能促消化。不过,需要注意的是,单宁酸对胃黏膜存在潜在的刺激作用,胃溃疡患者应该慎饮。

**红茶:暖身**  
代表:正山小种、祁门红茶

红茶属于全发酵茶(发酵度通常为80%~90%),口感醇厚,香气浓郁。红茶在发酵过程中,茶多酚被氧化为茶黄素和茶红素,这些物质不仅赋予红茶独特的色泽和风味,还具有抗炎、降血脂的作用。红茶中的咖啡碱和茶氨酸协同作用,既可帮助舒缓压力,还能放松身心。冷天,喝一杯热气腾腾的红茶,再加一些牛奶和糖,既可以暖身,又能补充能量。红茶适合大多数人饮用,尤其适合体寒者。

**黑茶:护肠**  
代表:普洱熟茶、六堡茶

黑茶属于后发酵茶(发酵度100%),黑茶发酵时,会催生大量的益生菌,这些益生菌进入人体后,可帮助调节肠道菌群,促进消化吸收。同时,黑茶还富含茶多糖,有助降血糖。对于平日里饮食油腻、血糖偏高的人来说,黑茶十分有益,特别适合虚寒体质者用来暖胃,也有助于“三高”人群调节代谢、肥胖者减脂。

据健康时报

# 重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



| 类别            | 序号 | 项目名称                                        | 行政辖区        | 申请单位(编制单位)      | 公示时间                  | 公示地点                                | 咨询电话     |
|---------------|----|---------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|----------|
| 详细规划内容修改与完善公告 | 1  | 重庆市江北区C02单元C0203街区K08-2、K12-1-1地块详细规划修改方案公示 | 江北区         | 重庆市江北区人民政府      | 2025年5月13日至2025年6月11日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380 |
|               | 2  | 重庆市北碚区龙凤桥片区G01单元07街区D28-4地块详细规划强制性内容修改公示    | 北碚区         | 重庆市北碚区人民政府      | 2025年5月13日至2025年6月11日 | 北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 68861838 |
|               | 3  | 重庆市九龙坡区E05单元02街区L1-02-2等地块详细规划修改方案公示        | 九龙坡区        | 重庆市九龙坡区人民政府     | 2025年5月13日至2025年5月19日 | 九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站 | 68410015 |
|               | 4  | 两江新区J05单元03街区A41-1等地块一般技术性内容修改方案公示          | 两江新区        | 重庆龙湖嘉旭地产发展有限公司  | 2025年5月13日至2025年5月19日 | 两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 60360671 |
|               | 5  | 重庆市巴南区105单元02街区S09-2/02地块(综合能源站)详细规划修改方案公示  | 巴南区         | 重庆数智产业园建设实业有限公司 | 2025年5月13日至2025年5月19日 | 巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 66218285 |
| 类别            | 序号 | 项目名称                                        | 项目位置        | 申请单位            | 公示时间                  | 公示地点                                | 咨询电话     |
| 建设工程设计方案类公示   | 1  | 龙湖李家沱项目B10-3地块建筑工程设计方案修改公示                  | 位于巴南区春江天境片区 | 重庆龙湖朗骏房地产开发有限公司 | 2025年5月13日至2025年5月19日 | 巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 66227071 |
|               | 2  | 江山云著商业地块(G4-3/02地块)建设工程设计方案局部调整公示           | 位于江北区石马河街道  | 重庆辉德睿房地产开发有限公司  | 2025年5月13日至2025年5月19日 | 江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站  | 67635380 |

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>