

随着年龄增长或疾病等原因，人体会出现皮肤衰老现象。北京协和医院整形美容外科主任王晓军认为，除了整形美容以外，健康自律的生活习惯、积极阳光和热爱生活的心态都是保持年轻态的关键。王晓军建议，可从以下几方面做起：

1. 控制体重。肥胖是许多疾病的诱因，也是导致面部衰老的杀手。体重大幅增加时，皮肤被扩展变薄，容易出现弹力纤维与胶原纤维的损伤或断裂；体重大幅下降时，又会出现皮肤松弛等情况。因此，维持合适体重是保持面部年轻的重要举措。

2. 保持良好心态。良好心态会使人们在处理任何关系时不急躁，在职场或家庭中都会营造出良好氛围。有了好的人际关系、和睦的家庭，身心健康就会受益，

人也会显年轻。

3. 饮食营养健康。饮食营养与面部年轻化的指数密切相关，即营养缺乏会使人消瘦、面部无华；营养过度则导致肥胖乃至出现代谢性疾病。

4. 适当规律的体育锻炼。坚持锻炼，对维持形体健美和面部形态美观非常重要。无论面部肌群还是肌体骨骼肌群，体育锻炼不仅能帮助身体维持正常的睡眠和代谢，更能直接帮助肌肉保持张力，减缓面部皮肤及软组织的松弛和下垂。

5. 纠正不良生活习惯。紫外线照射、熬夜、吸烟、喝酒是皮肤衰老和色素沉着诱因之一。因此，要注意防晒、避免熬夜、戒除烟酒。

田晓航

来源：新华社

牛仔衣物护色洗护小妙招

1. 盐水浸泡法。为防止掉色，新的牛仔衣物在第一次下水之前要用浓盐水泡半个小时，然后按照常规方法清洗。如果仍有轻微掉色，可以在每次清洗之前用淡盐水浸泡10分钟，长期坚持下去，衣服就不会再掉色。

2. 白醋浸泡法。牛仔衣物或其他染色新衣物都含有一层胶，洗前将牛仔衣物用盐水浸泡后，再放入两勺白醋浸泡约半小时，这样处理后牛仔衣物会更柔软，减少掉色，更能定色。

3. 反晾法。紫外线是衣服掉色的罪魁祸首，大部分面料的衣服都不能在太阳下暴晒。防止深色衣服掉色，应把衣服反过来晾晒，尽量放在避光通风的地方晾干即可。

4. 少用洗涤剂。经常使用洗涤剂会加速牛仔衣物掉色，如果衣物不脏，只需用水浸泡洗掉灰尘，不宜再使用洗涤剂。牛仔衣物不需要反复熨烫，保持自然衣型就好。

李雨乐

摘编自《重庆科技报》