

# 2026年,把自己重新“养”一遍

## 8个被科学验证的“年轻习惯”请收藏

新的一年要好好吃饭、要坚持运动、要早点睡觉……新年伊始,你又默默立下了多少个目标?但大多数是不是在日复一日的生活中不了了之?

我们不妨换一种活法——不贪多、不求快,只专注于那些能轻松融入日常的“养生小事”。如果你也渴望拥有更轻盈的身体、气色更好的皮肤、更饱满的精神状态,那就从下面这8个被科学验证的“年轻习惯”开始。慢慢养、坚持做,拉开与同龄人的距离。

### 每天“靠墙站”10分钟 挺拔体态自然来

如果难以开展运动,不妨试试从最简单的“靠墙站立”开始。这不仅仅是一个姿势,更是一种反重力的全身肌肉训练,持续标准站立1分钟就可以有效消耗热量。

很多人常常有脖子前倾的习惯,不但身高大打折扣,连气质都减分许多。对于轻微的驼背,靠墙站立就是一个不错的矫正方法,简单有效。

### 每餐尽量吃“八分饱” 要懂得适可而止

“饭吃八分饱,健康活到老”不仅是经验之谈,更是经过科学验证。2023年,国际期刊《自然·衰老》上发表的一项研究发现:减少25%卡路里的摄入(约保持七到八分饱),可将健康成年人的衰老速度减缓2%~3%,死亡风险降低10%~15%。

对大多数人来说,每餐保持七八分饱就好,吃多了反而是热量负担。“八分饱”是一种微妙的状态:胃里满了,但感觉还能再吃几口,此时放下筷子,身心却最是轻松。

### 日常做好“防晒”不偷懒 最简单抗衰老习惯

要想皮肤老得慢一点,秘诀就是

——防晒。紫外线是皮肤衰老的“加速器”,它不仅让你晒黑,更会导致皮肤粗糙、松弛、皱纹加深、色素沉淀。

建议把防晒当作日常习惯,可以选择遮阳伞、防晒衣等“硬防晒”,并搭配适合的防晒霜(日常SPF20~30,海边SPF50+,条件允许每2小时补涂)。

当然,防晒不等于完全隔绝日光,手背、胳膊等部位可适当接受温和日照,以促进维生素D合成。

### 每月学一点“新技能” 大脑越用越灵光

大脑是一个用进废退的器官。不习惯动脑,长期停留在舒适区,重复单一事务,会加速大脑的退化;而经常用脑,尤其学习新技能,给予大脑良性刺激,能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。

可以从每月设定一个小目标开始。学习一门新语言的基础问候、一道新菜的做法、一首简单的乐器曲子,或者深度阅读一本好书,都是极好的认知充电方式。

### 每周要“提早睡”15分钟 激活身体修复程序

“用了那么多护肤品,也不及一周早睡的效果。”其实,很多身体问题的“解药”都藏在睡眠里。

夜晚是天然的“系统维护时段”。早睡能精准匹配褪黑素分泌高峰(22:00~2:00)和生长激素释放期(深睡眠阶段),激活全身修复程序。这种“被动养生”模式,能以最小成本收获健康红利。

不要把睡觉看作一天的结束,而是把睡觉当成一天的开始。如果觉得一下子晚上10时睡觉很难适应的话,不如试着先比原来早睡15~30分钟开始,坚持一段时间后循序渐进。

### 让身体每天“多喝水” 最基础的抗衰老

别小看“喝水”这件小事,身体缺水,不仅会出现皮肤干燥、疲劳乏力的情况,甚至可能加速整体衰老。2023年柳叶刀子刊《电子生物医学》在线发表的一项对1.5万多名成年人长达25年的随访研究发现,如果喝水不足,人会老得更快。

不要等渴了再喝。养成少量、多次、主动饮水的习惯。早晚各一杯,其余时间均匀分布,每次一小杯(200毫升左右),保证全天饮水充足(约1500~1700毫升)。

### 每天要“放空”10分钟 给心灵松绑减负

一个人整天心事重重、焦虑烦躁,表情自然不会好看,看起来也会更衰老。2023年国际期刊《细胞·代谢》上刊

发的一项研究就发现:长期压力下,人的生物年龄与实际年龄相比要老上3岁。但好消息是,当摆脱压力时,就能返回到之前的状态。

每天花10分钟放空,什么都不想,该休息时一定要放松好好休息,停止精神内耗,也可以尝试“4—7—8呼吸法”(吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒)来平复焦虑。

### 每天15分钟“练力量” 肌肉是年轻的底气

肌肉是保持年轻态的重要基础,力量训练远不止于塑形,它更是对抗衰老的利器。2024年,国际期刊《生物学》上发表的一项研究显示,每周进行90分钟的力量训练,可将生物衰老减缓近3年11个月。如果放到每天,大概也就是10多分钟。

力量训练没那么复杂,普通人完全可以轻松上手。比如,  
**自重运动:**俯卧撑、卷腹等,  
**器械运动:**如弹力带、哑铃等小器械练肌肉。

每天15分钟,就能助力身体激发抗衰力。

愿我们都能在新的一年里,好好“养”自己。不用追求完美,也不用急于求成。把8件小事融入日常,一天天坚持下来,你会发现,身体在悄悄变健康,状态在慢慢变年轻。

据《健康时报》

## 请留心这些健康小建议

### 年轻人体检血糖不重要? 专家:也应查查空腹血糖

很多人以为糖尿病是老年病,其实不然,广州医科大学附属第三医院内分泌代谢科主任张莹提醒,久坐、高糖外卖、熬夜失眠等因素或助推糖尿病年轻化。

张莹建议,25岁后每年体检应检查一下空腹血糖,发现异常及早干预。如果是糖尿病的高危人群,比如超重肥胖、有糖尿病家族史、已查出糖耐量异常的年轻人,建议每年加做一个糖耐量检查和糖化血红蛋白检查。如果出现“三多一累”(多饮、多尿、多食、易累)或是短时间内体重波动(明显增加或下降),应及时就医,排查是否为糖尿病发出的信号。

### 止咳润肺吃蒸梨? 专家:吃错了会加重症状

秋冬之际咳咳嗽,一个蒸梨能搞定吗?近日,热搜词“止咳化痰润肺一个蒸梨搞定”引起许多网友关注讨论。

广东省中医院张忠德全国名中医传承工作室金连顺副主任医师介绍,网络热搜关于“止咳化痰润肺一个蒸梨搞定”的说法,并不完全准确。蒸梨需要结合体质和咳嗽类型辩证使用。梨作为药食同源食材,性味偏寒凉,确实有润肺、止咳、化痰的功效,不过这一作用主要针对热咳、燥咳人群,常常表现为咳嗽伴有痰黄黏稠或口干咽干等。

蒸梨通过加热蒸煮,减缓梨的寒性,润肺的功效相对温和。但如果是寒咳患者,比如表现为咳嗽、痰白清稀、畏寒怕冷、流清涕等,直接吃蒸梨可能会加重症状,这类寒咳人群若想调理,可在蒸梨时加入生姜丝,利用生姜的温性中和梨的寒凉,也可以在此基础上搭配陈皮,在健脾化痰的同时散寒止咳。

### 流感扛一周就好? 专家:重症流感可致命

随着流感高发季的到来,身边咳嗽、发烧的人明显增多。一种认为“流感是自限性疾病,扛一周就能好”的说法再次流传。对此,广州市第一人民医院感染科副主任医师王轶提醒,这是一个极其危险的认知误区,重症流感绝非“自限性”,而是一种可能快速危及生命的严重疾病,切勿掉以轻心。

王轶解释,所谓“自限性”,是指疾病在发展到一定程度后能自动停止,依靠自身免疫力便可逐渐痊愈。然而,这一定义仅适用于大部分普通、轻症流感患者。“一旦流感进展为‘重症’,情况则截然不同。”王轶表示,流感病毒可能长驱直入,直接攻击肺部,引发原发性病毒性肺炎,导致呼吸衰竭。另外,免疫系统会“过度反应”,为清除病毒,可能启动“细胞因子风

暴”,这是一种无差别的猛烈攻击,在杀伤病毒的同时,会严重损伤自身健康器官,引发心肌炎、脑炎等,导致多器官功能衰竭。

王轶提醒,在出现流感症状(如发热、咳嗽、咽痛、全身酸痛)后,若出现持续高热不退、呼吸困难、精神萎靡、嗜睡、烦躁、惊厥、意识模糊或昏迷、剧烈呕吐、腹泻、胸痛等症,都可能提示病情正向重症发展,必须立即就医。

据《广州日报》

