



پیری را به تأخیر بیندازید

همیشه راههایی برای به تأخیر انداختن روند پیری وجود دارد. به نظر متخصصان از ۳۵ سالگی هر سال تنها کمتر از یک درصد افت فیزیکی و ذهنی مربوط به روند پیریست در حالی که ما تصور می‌کنیم اضافه وزن، بیماریهای مزمن و متکی بودن به دیگران با افزایش سن طبیعی است. اما در واقع سن سنجش زمان است و نمی‌توان عمر واقعی بدن را با آن محاسبه کرد.

همیشه راههایی برای به تأخیر انداختن روند پیری وجود دارد. به نظر متخصصان از ۳۵ سالگی هر سال تنها کمتر از یک درصد افت فیزیکی و ذهنی مربوط به روند پیریست در حالی که ما تصور می‌کنیم اضافه وزن، بیماریهای مزمن و متکی بودن به دیگران با افزایش سن طبیعی است. اما در واقع سن سنجش زمان است و نمی‌توان عمر واقعی بدن را با آن محاسبه کرد.

به گزارش روزنامه خراسان، متخصصان فهرستی از عواملی که باعث ایجاد احساس پیری در افراد می‌شود تهیه کرده و بر اساس آن راهکارهای ساده‌ای برای کاهش این اثر پیشنهاد داده‌اند.

کم‌تحرکی

این عامل در سرعت یافتن روند پیری تأثیرگذار است و با بیماریهای مزمن ارتباط دارد. اگر نمی‌توانید هر روز به باشگاه ورزشی بروید باید بدانید کارهای دیگری هم برای فعال ماندن وجود دارد. به طرز نشستن خود توجه کنید. شانه‌ها را عقب دهید، صاف بایستید و بنشینید و از خم شدن بپرهیزید.

نفس عمیق بکشید. طوری راه بروید که گویی برای رسیدن به یک جلسه یا قرار عجله دارید.

کاهش فعالیت ذهنی

بیشتر ما گمان می‌کنیم در دوران بازنشستگی دیگر فعالیت ذهنی نخواهیم داشت در حالی که می‌توان در این زمان روی انجام کار خاصی تمرکز پیدا کرد و یا مهارتی را آموخت.

پس از سپری کردن یک روز طولانی و خسته‌کننده احتمالاً دوست دارید جلوی تلویزیون دراز بکشید و برنامه محبوب خود را تماشا کنید. بهتر است به جای آن به یک کار ذهنی بپردازید، از جمله بازی شطرنج، خواندن کتاب و... هر کاری که باعث شود از مغز استفاده کنید.

رژیم غذایی نامناسب

حتماً شنیده‌اید که میوه، سبزی، حبوبات سبوس‌دار و پروتئین‌های کم‌چرب برای حفظ سلامت مفید هستند اما راه دیگر برای حفظ سلامت، آرام خوردن است تا غذا به خوبی هضم شود.

استرس بیش از حد

استرس مزمن باعث بالا رفتن میزان کورتیزول و در نتیجه التهاب عمومی بدن می‌شود. آنچه را باعث استرس شما می‌شود شناسایی کنید و تا حد امکان از موقعیتهای استرس‌زا فاصله بگیرید.

همیشه مثبت بیندیشید

بیشتر مردم از تأثیرگذاری فکرهای خوب یا بد روی بدن بی‌اطلاعتند. لازم است روی افکار مثبت تمرکز کنید.

استنشاق دود سیگار

دود سیگار برای افراد غیرسیگاری بسیار مضر است. در این زمینه محدودیت ایجاد کنید و از افراد سیگاری فاصله بگیرید.

آلودگی‌های شیمیایی

تا حد امکان در محیط آلوده و بسته قرار نگیرید و مصرف مواد شیمیایی اعم از مواد شوینده، آرایشی و... را کاهش دهید.

مصرف بی‌رویه دارو

اگرچه مصرف مسکن برای رفع برخی دردها و ناراحتی‌ها مفید است اما در طول زمان سلامت شما را تهدید می‌کند؛ بنابراین حتماً زیر نظر پزشك از این داروها استفاده کنید.