

# 2026年把自己重新“养”一遍

## 这8个被科学验证的“年轻习惯”请您收藏

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flag(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。



近日，北京市民参与八段锦展演。



上海乡村“铁人三项”迎新年。



1月1日，游泳爱好者在南宁邕江畅游辞旧迎新。

新华社发

### 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题、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，不如试着先从比原来早睡15~30分钟开始，坚持一段时间后循序渐进。

### 让身体每天“喝够水” 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，看起来也会更显老。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老力。

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》报道