

人体各器官衰老退化时间表

我们无一例外会认为，白发和皱纹是衰老的早期迹象。实际上,人体一些部位在我们外表变老之前功能就开始退化，以下就是人体一些器官的衰老退化时间表：

大脑:20岁开始衰老

随着我们年龄越来越大,大脑中神经细胞(神经元)的数量逐步减少。我们降临人世时神经细胞的数量达到1000亿个左右,但从20岁起开始逐年下降。到了40岁,神经细胞的数量开始以每天1万个的速度递减,从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。英国伦敦帝国学院健康照护健保信托机构顾问、神经学家沃基特克·拉克威茨表示,尽管神经细胞的作用至关重要,但事实上大脑细胞之间缝隙的功能退化对人体造成的冲击最大。

肠:从55岁开始衰老

健康的肠可以在有害和有益细菌之间起到良好的平衡作用。巴兹和伦敦医学院免疫学教授汤姆·麦克唐纳表示,肠内友好细菌的数量在我们步入55岁后开始大幅减少,这一幕尤其会在大肠内上演。结果人体消化功能下降,肠道疾病风险增大。随着我们年龄增大,胃、肝、胰腺、小肠的消化液流动开始下降,发生便秘的几率便会增大。

乳房:从35岁开始衰老

人到了35岁,乳房的组织和脂肪开始丧失,大小和丰满度因此下降。从40岁起,女人乳房开始下垂,乳晕(乳头周围区域)急剧收缩。尽管随着年龄增长,乳腺癌发生的几率增大,但是同乳房的物理变化毫无关联。曼彻斯特圣玛丽医院乳腺癌专家加雷斯·埃文斯表示,人体细胞随年龄增大受损的可能性更大,如此一来,控制细胞生长的基因可能发生变异,进而引发癌症。

膀胱:从65岁开始衰老

65岁时,我们更有可能丧失对膀胱的控制。此时,膀胱会忽然间收缩,即便尿液尚未充满膀胱。女人更易遭受膀胱问题,步入更年期,雌激素水平下降使得尿道组织变得更薄、更无力,膀胱的支撑功能因此下降。人到中年,膀胱容量一般只是年轻人的一半左右。如果说30岁时膀胱能容纳两杯尿液,那么70岁时只能容纳一杯。这会引起上厕所的次数更为频繁,尤其是肌肉的伸缩性下降,使得膀胱中的尿液不能彻底排空,反过来导致尿道感染。

肺:从20岁开始衰老

肺活量从20岁起开始缓慢下降,到了40岁,一些人就出现气喘吁吁的状况。部分原因是控制呼吸的肌肉和胸腔变得僵硬起来,使得肺的运转更困难,同时还意味着呼气之后一些空气会残留在肺里导致气喘吁吁。30岁时,普通男性每次呼吸会吸入2品脱(约合946毫升)



空气,而到了70岁,这一数字降至1品脱(约合473毫升)。

声音:从65岁开始衰老

随着年龄的增长,我们的声音会变得轻声细气,且越来越沙哑。这是因为喉咙里的软组织弱化,影响声音的音质、响亮程度和质量。这时,女人的声音变得越来越沙哑,音质越来越低,而男人的声音越来越弱,音质越来越高。

眼睛:从40岁开始衰老

随着视力下降,眼镜成了众多年过四旬中年人的标志性特征远视,影响我们近看物体的能力。英国南安普顿大学眼科学教授安德鲁·罗特表示,随着年龄的增长,眼部肌肉变得越来越无力,眼睛的聚焦能力开始下降。

心脏:从40岁开始老化

随着我们的身体日益变老,心脏向全身输送血液的效率也开始降低,这是因为血管逐渐失去弹性,动脉也可能变硬或者变得阻塞,造成这些变化的原因是脂肪在冠状动脉堆积形成:食用过多饱和脂肪。之后输送到心脏的血液减少,引起心绞痛。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。英国一家制药公司的一项新研究发现,英国人心脏平均年龄比他们的实际年龄大5岁,可能与他们的肥胖和缺乏锻炼有关。

肝脏:70岁开始老化

肝脏似乎是体内唯一能挑战老化进程的器官。英国莱斯特皇家医院的肝外科顾问大卫·劳埃德解释说:“肝细胞的再生能力非常强大。”他称手术切除一块肝后,3个月之内它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒不吸毒,或者没有患过传染病,那么一个70岁老人的肝也可以移植给20岁的年轻人。

肾:50岁开始老化

肾过滤量从50岁开始减少,肾过滤可将血流中的废物过滤掉,肾过滤量减少的后果是,人失去了夜间憋尿功能,需要多次跑卫生间。75岁老人的肾过滤血量是30岁壮年的一半。

前列腺:50岁开始老化

伦敦前列腺中心主任罗杰·吉比教授称,前列腺常随年龄而增大,引发的问 题包括小便次数的增加。这就是良性前列腺增生,困扰着50岁以上的半数男子,但是,40岁以下男子很少患前列腺增生。前列腺吸收大量睪丸激素会加快前列腺细胞的生长,引起前列腺增生。正常的前列腺大小有如一粒胡桃,但是,增生的前列腺有一个桔子那么大。

骨骼:35岁开始老化

英国利物浦安特学医院风湿病学教授罗伯特·穆兹解释说:“在我们的一生中,老化骨骼总是被破骨细胞破坏,由造骨细胞代替,这个过程叫骨转换。”儿童骨骼生长速度很快,只消2年就可完全再生。成年人的骨骼完全再生需要10年。25岁前,骨密度一直在增加。但是,35岁骨质开始流失,进入自然老化过程。绝经后女性的骨质流失更快,可能会导致骨质疏松。骨骼大小和密度的缩减可能会导致身高降低。椎骨中间的骨骼会萎缩或者碎裂。80岁的时候我们的身高会降低2英寸。

肌肉:30岁开始老化

肌肉一直在生长,衰竭;再生长,再衰竭。年轻人这一过程的平衡性保持很好。但是,30岁以后,肌肉衰竭速度大于生长速度。过了40岁,人们的肌肉开始以每0.5%到2%的速度减少。经常锻炼可能有助于预防肌肉老化。

听力:在55岁左右开始老化

英国皇家聋人协会的资料显示,60多岁半数以上的人会因为老化导致听力受损。这叫老年性耳聋,是因“毛发细胞”的缺失导致,内耳的毛发感官细胞可接受声振动,并将声振动传给大脑。

皮肤:25岁左右开始老化

据英国布拉德福国民保健信托的皮肤科顾问医生安德鲁·莱特博士介绍,随着生成胶原蛋白(充当构建皮肤的支柱)的速度减缓,加上能够让皮肤迅速弹回去的弹性蛋白弹性减小,甚至发生断裂,皮肤在你25岁左右开始自然衰老。死皮细胞不会很快脱落,生成的新皮细胞的量可能会略微减少。从而带来细纹和薄而透明的皮肤,即使最初的迹象可能到我们35岁左右才出现(除非因为抽烟或阳光损害加快皮肤老化)。

味觉和嗅觉:60岁开始退化

我们一生中最初舌头上分布有大约10000个味蕾。到老了之后这个数可能减半。过了60岁,我们的味觉和嗅觉逐渐衰退,部分是正常衰老过程的结果。它可能会因为诸如鼻息肉或窦洞之类的问题而加快速度。它也可能是长年吸烟累积起来的结果。

新华网 2013.10.4

节食者缺觉 不利于减肥

美国芝加哥大学的一项研究显示,节食者缺少睡眠不利于减肥。研究过程中,10名超重男女先后入住睡眠实验室两次,每次为期两周。被试者在两期实验中减肥食谱相同,但一期实验每晚睡眠时间为八个半小时,另一期实验每晚只睡五个半小时。研究人员发现,节食者在两次实验中平均减肥都将近7磅。不过,在睡眠较少的阶段,被试者减轻的主要是肌肉而非脂肪;在每晚睡八个半小时的实验阶段,被试者减掉的半数以上重量是脂肪。 《齐鲁晚报》2013.9.22

不勤刮胡子 易患心血管病

据台湾“今日新闻网”报道,据英国一项研究显示,针对中年男子进行调查发现,男士们是否每天刮胡子竟会影响寿命,且不是每天刮胡子男士们罹患心血管疾病的机率比每天刮胡子的人还要高。

根据英国布里斯托尔大学的研究团队,对2438名的中年男子进行观察,分析刮胡子和心脏冠状动脉疾病与中风 的关联。研究人员指出,在这项为期20年的研究中,已经有835人死亡。

总体来看,不是每天刮胡子的人已有45%逝世;至少每日刮一次胡子的人则有31%辞世。结果显示不是每天刮胡子者的死亡风险较高,但是否与他们有无吸烟或生活习惯较差有关。社会医学系的亚伯拉罕教授说,不常刮胡子者死亡率较高,可能是抽烟和一些社会因素所造成,但是也有小部分是受荷尔蒙影响。

根据研究结果显示,不是每日刮胡子者大多未婚,且多为蓝领阶级劳工;发现他们享受性高潮的次数较少,身材较矮小,而且易患心绞痛等。

中国新闻网 2013.10.4

体内毒素超标 警惕八个信号

如果你生活中有如下的八个毛病可要警惕啦,说明你体内毒素超标:

便秘:长期便秘,会产生大量毒素堆积;

肥胖:长期过量食用高脂、高热食品,体内毒素就会滋生,引发肥胖;

黄褐斑:内分泌发生变化、长期口服避孕药、慢性酒精中毒等都是黄褐斑发生的原因;

痤疮:当体内各种毒素排出受阻时,会通过皮肤向外渗透出现痤疮;

口臭:多由肺、脾、胃积热或食积不化所致,这些东西长期淤积体内就变成了毒素;

皮肤瘙痒:皮肤的排毒功能减弱就会引发瘙痒;

十二指肠溃疡:忧思郁怒的内生之毒,过食辛辣等物,嗜烟酒带来的外来之毒都可引起十二指肠溃疡;

湿疹:是体内过多的废物不能及时排出造成的。

武汉市中医医院医务部副主任苏灏表示:只有及时排除体内的有害物质,才能保证身体的健康和肌肤的美丽。平时要少吃零食、麻辣、烧烤类食物,多吃水果和蔬菜,同时要多运动,多出汗,加快体内毒素排泄,给自己“瘦身”。

《武汉晚报》2013.10.4

洗澡太勤 反易体臭

很多人在意自己身上的汗臭味,洗澡便成为了大多数人消除身上体臭的重要手段。但实际上,洗澡太勤快反而容易导致体臭更严重。这是因为,过度洗澡会洗去身体表面用于保护皮肤的皮脂,为了保护皮肤,大脑会发出分泌更多油脂的命令,而油脂的氧化正是体臭的来源,反而会导致体臭更加严重。想要去除身上的汗臭味,洗澡不能太勤快,三天用一次肥皂,或者在澡盆里放少量小苏打都是不错的做法。 39健康网

每天运动38分钟 可防子宫癌

一项新的研究显示,如果女性长期进行有规律的运动、保持健康饮食、有喝咖啡习惯,患子宫癌的风险就会降低。

研究人员表示,子宫癌是英国女性第四常见的癌症,但通过维持健康的体重和经常运动,至少有一半可以预防。如果女性每天至少运动30分钟,维持健康体重,就能大幅降低患子宫癌的风险。

世界癌症研究基金会发现,每天有

据我国第三次口腔健康流行病学调查数据显示,我国65~74岁老人的龋患率高达98.4%。“龋齿拖着不治是老人掉牙最常见的原因之一,”北京军区总医院口腔科副主任医师徐洪权指出。

龋齿发展初期都会有一个“浅龋”和“中龋”阶段,此时牙齿对于冷热酸甜的刺激会有比较明显的反应,如果这时不及时进行补牙等治疗,将会发展为深龋以至牙髓炎等比较严重的症状,直到牙

喝咖啡习惯的女性,患子宫癌的概率较低。不过,有专家认为,目前证据不足,还不能建议饮用咖啡来对抗子宫癌。

英国帝国大学的研究人员自2007年开始,对子宫内膜癌与饮食、运动和身体体重之间的关系进行了研究。通过对3700名女性子宫癌患者进行研究后发现,如果女性每天能运动38分钟,维持健康的体重,就能有效预防子宫癌。

老人掉牙别不管

齿劈裂、脱落。

很多老年人觉得掉牙是年纪大了一种很正常的现象,镶不镶牙也没多大影响,这是完全错误的。徐洪权医生提醒,如果没有及时镶牙,邻近的牙会发生移位,对咬牙会伸长,剩余的牙齿会发生松动,牙列变得不整齐,进而引起食物塞牙、烂牙、牙周损伤等问题,最终还会引发全身