

# 各大器官衰老时间表 你老了吗?



## 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保健信托机构顾问、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,这一幕尤其是会在大肠内上演。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。这会引得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一导致气喘吁吁。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,眼镜成了众多中年人的标志性特征。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岁开始衰老

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烟,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。前列腺吸收大量睾酮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。

## 牙齿:40岁开始老化

我们变老的时候,我们唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌,唾液减少,我们的牙齿和牙龈更易腐烂。牙周的牙龈组织流失后,牙龈会萎缩,这是40岁以上成年人常见的状况。

## 肌肉:30岁开始老化

肌肉一直在生长,衰竭:再生,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。

## 生育能力:35岁开始衰退

由于卵巢中卵的数量和质量开始下降,女性的生育能力到35岁以后开始衰退。子宫内膜可能会变薄,使得受精卵难以着床,也造成了一种抵抗精子的环境。男性的生育能力也在这个年龄开始下降。40岁以后结婚的男人由于精子的质量下降其配偶流产的可能性更大。

## 光脚穿鞋 皮肤易受伤



光脚穿鞋虽然省事,却可能给皮肤埋下健康隐患。

英国《每日邮报》近日报道,伦敦脚病诊所外科医生安东尼·康托斯表示,在最近3个月内,他已经接收了两名足部皮肤癌的患者。其中一名患者出现恶性皮肤癌已两年,却一直误以为是脚部皮肤挫伤,并未引起重视。而光脚穿鞋,可能是诱发他们皮肤病变的症结所在。

康托斯分析,一方面,脚面皮肤很薄,对紫外线、受力摩擦等刺激非常敏感,一年

中双脚大部分时间都包在鞋袜里,到了高温季节,突然让其在暴露在阳光下直晒,很容易受伤。另一方面,涂抹防晒霜或是自我检查身体时,一般人很容易忽略双脚,出现“盲区”。此外,脚面、脚底、脚趾间或脚趾甲下等部位的足部肿瘤较少出现痛感,难以被早期察觉。

专家提醒,光脚穿凉鞋、拖鞋等,皮肤暴露在外,出现外伤、真菌感染等的机会也会增加。因此,保护双脚是“美丽一夏”的重要功课。要选择大小合适、透气性强的鞋子,尽量少穿高跟鞋、夹指拖鞋等。外出时间较长或到阳光强烈的地方时,最好穿一双舒适透气的薄棉袜,做好防晒、隔离措施。避免接触有害物质,保持足部的清洁干燥,洗脚、游泳后,要及时擦干双脚。

## 《印度时报》最新载文

# 9种食物能补铁

血红蛋白低、贫血、脱发、疲劳和头痛等症状和健康问题常与体内缺铁有关。根据膳食指南,19-50岁女性每天应摄入铁20毫克,19岁以上男性每天应补铁15毫克。而饮食补铁是防止缺铁的关键。《印度时报》近日常文,刊出最补铁的9种食物。

**动物肝脏:**各种肝脏都富含血红素铁,其中,牛肝比其他动物肝脏含热量和胆固醇更少,尤其值得推荐。

**三文鱼:**三文鱼和鲑鱼等深海鱼不仅含有有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸,而且是铁的优质食物来源。

**牛肉:**牛肉是医学专家最推荐的补铁食物,其铁含量要高于其他肉类。但是,牛肉最好选择瘦肉、牛腿肉或牛腰肉。

**鸡胸肉:**鸡胸肉不但富含蛋白质,其铁含量也较为丰富。

**糙米:**糙米中含有大量铁,同时具有减肥、降脂和助消化等功效。

**南瓜籽:**100克南瓜籽含铁15毫克,可满足女性铁日推荐量的75%。

**全谷食物:**小麦、强化麦片、燕麦及大麦等全谷食物同样富含铁,既能助消化、减肥和降血脂,又可改善血红蛋白水平。

**黑巧克力:**100克可可粉含量为80%的黑巧克力含铁17毫克。

**干果:**没有经过漂白的杏干和葡萄干是铁的优质食物来源。另外干果中还含有有益健康的多种维生素和大量的膳食纤维。