

# 身体各器官:衰老有时间 尽早保养好

有的朋友觉得衰老是从60多岁开始的,其实,身体器官机能的衰退从某一个时段就已经开始了。人体衰老也有时间表,及早保养能够帮助预防衰老,还有可能看着比别人年轻哦。

## 大脑——35岁开始衰退



德国慕尼黑大学等机构研究人员在《美国国家科学院院刊(PNAS)》上发表了一项研究,指出——

人类大脑的认知功能:35岁时,会达到巅峰,然后开始走下坡路;45岁后,衰退速度则会明显加快。

### 防衰建议:

①勤用脑。用脑会使脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。  
②不喝酒不抽烟。尤其“一口闷”的喝酒方式最伤大脑,会使血液中的酒精浓度急剧升高,迅速开启神经细胞的“自杀”程序,对中枢神经系统造成的损害也很大。

## 皮肤——20多岁开始衰老



中华医学美容杂志的《皮肤衰老病理学及其防治》一文指出:

● 20岁后皮肤厚度就慢慢开始减少了,真皮纤维细胞数量也在减少,胶原总含量每年减少1%。

● 35岁后皮肤的张力就明显下降。

● 50岁后,真皮网状层弹性纤维多见断裂。此后,皮肤明显松弛、皱纹加重。

皮肤衰老除了与自然衰老有关外,与紫外线照射(光老化)、环境及遗传都有关。

### 防衰建议:

①保湿。在洗澡后的五分钟内,用毛巾将身上水分轻蘸一下。根据肤质,可以涂抹有“膏”“霜”字样的油包水型护肤膏。

②防晒。因为紫外线对胶原蛋白具有破坏性作用。

③补充维C。多吃绿叶蔬菜和黄色、橘色的水果等含有类胡萝卜素的食物,适当补充维C可延缓皮肤衰老。

## 骨骼——35岁左右开始衰老



体育与科学杂志刊登的《人体骨量变化研究进展》一文指出:

● 从出生到20岁,骨量是随着年龄明显增加的。

● 从20-30岁,骨量在以每年0.5%-1%的年增长率缓慢增加。

● 从30-40岁,一生中骨密度最高的

时刻,骨骼生长处于相对平衡状态。

● 从40岁之后,男性和女性就开始慢慢丢失骨量了,尤其是女性绝经后,丢失更快。

如果年轻时能积累好骨量基础,年长时丢失少一些,骨头自然就牢固一些。

### 防衰建议:

①不挑食。多食用含钙、磷高的食品,如牛奶、鱼、虾、杂粮、绿叶蔬菜等。

②晒太阳。补充维D,有利于钙的吸收。

③适当运动。在阳光下进行适当的负重运动,不仅促进体内维D合成,还能促进骨骼生长,延缓骨骼老化。

## 心脏——40岁后变得疾病高发



北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖刊文表示,45岁以上的男性、55岁以上的女性心脏病发病概率较大,男性比女性提前十年心脏病衰老。

### 防衰建议:

①每天运动。养成每天固定运动的习惯,每周5次,每次至少30分钟,可以降低心脏病、糖尿病与中风的风险。

②低脂、高纤食物。尽量多挑选低脂、高纤的食物,包括水果与蔬菜、全谷类、鱼和其他肉或豆类等蛋白质的食物。

③戒烟。吸烟会增加罹患心血管疾病的风险。

④减肥。甩开身体多余的脂肪和肥肉,减少心脏的负担。

## 肺部——40岁后加速衰老



老年医学与保健杂志的《肺衰老及其干预研究》提到:

● 20岁之前为肺脏生长期和成熟期。

● 20-25岁达到最佳状态。随着年龄增加肺功能不断下降,最终形成“老年肺”。

● 此外,到40岁时,肺部衰老会出现加速。

### 防衰建议:

①戒烟。是保护肺部最应该做的事情。

②腹式呼吸。吸气时肚皮鼓起,呼气时肚皮凹下,除了能增加氧气吸入量,保护肺部之外,还可以锻炼横膈肌,使胃、肝、脾、肠等得到温和的按摩。

③游泳。这是最“大众化”的养肺运动。

## 肌肉——30岁后开始流失

国际老年医学杂志的《肌肉衰减综合征的研究进展》提到:

● 30岁后,肌肉每年流失1%-5%。

● 60岁后,每年肌力下降3%-5%。

● 70岁后,老年女性肌力会下降50%-70%。

而肌肉流失30%将影响正常功能,丢失40%将威胁生命。



### 防衰建议:

①补充蛋白质。每人每天每公斤体重至少摄取12克蛋白质。鸡蛋、肉类、豆浆等都是蛋白质的来源。

②参与抗阻运动。如举重、弹力带运动等方式,适度锻炼肌肉。

## 肝脏——45岁后开始变老



老年医学与保健杂志的《肝脏老化与临床》一文谈到,一项涉及20岁-80岁的研究发现,随着年龄的增大,肝脏的体积逐渐缩小。70岁以上老人的肝重量与青少年比较平均减少25%。

而肝脏门静脉血流速率及血流量在45岁以后均随年龄而减少。65岁以上的老年人肝脏血流量较40岁以下的中年人减少了35%。

这些变化,也意味着肝脏代谢能力的下降,肝脏在逐渐衰老。

### 防衰建议:

①保持正常体重。体重增加可以促使肝脏加快衰老。

②不酗酒。肝脏处理酒精时,会产生大量的自由基,加速衰老和造成疾病。

③看说明书用药,避免药物肝损伤。

## 肾脏——30岁后开始慢慢衰老



南京医科大学附属逸夫医院副院长、肾内科专家曹长春接受采访时谈到,30岁之后人到中年,肾功能是在走下坡路的。

以肾小球滤过率这个肾功能指标来说,正常人每分钟100毫升,那么30岁之后,基本上每年都会丢失掉0.5-1毫升左右。

如果有一些基础疾病或不科学的生活方式等不利因素,对肾脏损害的高危因素存在,那么肾功能下降的速度更快。

### 防衰建议:

①早点睡,保证7-8个小时睡眠。每晚睡眠小于5个小时,肾功能下降最快。

②别吃太咸。身体需要把多余的盐分排掉,肾脏负担就会加重,同时吃的咸也容易造成高血压,长期冲击肾脏。

③肉可以吃,但别贪多。高蛋白饮食,蛋白质分解形成尿素氮和肌酐等代谢产物,都需要肾脏来进行过滤。

来源:新华每日电讯、健康时报

很多人每年体检总是选择相同的基础项目。实际上,各年龄段体检应有所侧重。那么,如何根据年龄科学安排体检项目呢?

# 各年龄段「必查项」

## 01 各年龄段有哪些“必查项目”?

·30-40岁人群:“三高”应重点关注

30岁后,虽然人体各项机能处于巅峰状态,但这个年龄段的人普遍工作压力大、应酬多,饮食习惯不科学且运动量不足,容易发胖。这一时期要重点关注血压、血糖和血脂变化,若有异常需马上调整。

建议每半年检查一次血压、血糖和血脂,肥胖者建议缩短至每3个月一次。女性应重视妇科和乳腺检查。男性35岁后,建议每1-2年进行前列腺检查。

·40-50岁人群:心血管、肿瘤是体检重点

这一年龄段是“健康高危期”,心血管疾病风险增加,必须关注心脏问题;同时,这个年龄段,癌症发病逐渐增多。

建议进行心脏彩超、心电图等心功能检查,并定期做肺部CT以筛查肺癌。女性重点关注乳腺及妇科疾病,乳腺超声或钼靶检查筛查乳腺癌,人乳头瘤病毒(HPV)检测加上宫颈细胞学检查筛查宫颈癌。男性重点关注胃肠疾病,可根据需要选择做胃肠镜,筛查胃癌、结肠癌等。有肿瘤家族史,三代以内亲属有肿瘤病史的人,需要及早体检。

·50岁以上人群:重点关注骨密度与血管健康

50岁开始,人体机能衰退,尤其是女性骨质疏松高发。如出现全身疼痛、易骨折等情况,应排查骨骼健康。同时应注意胃病病变和动脉粥样硬化问题。



建议:定期进行骨密度检测。警惕萎缩性胃炎、肠息肉、慢性溃疡等疾病癌变,胃肠镜检查不能少。同时关注心脑血管疾病的筛查,如颈动脉超声、心脏彩超、心电图等。另外,做好眼科检查。

## 02 这些体检误区,你避开了吗?

如今,年度体检已成为很多人的健康习惯,但一些错误观念可能让体检效果大打折扣。以下常见误区,请注意避免:

误区一:价格越贵,效果越好

选择体检项目应兼顾疾病筛查需求和身体承受能力。比如影像学检查方面,既要考虑能够发现自己的潜在疾病,也要考虑辐射量。例如,PET-CT能够检查出来很多肿瘤相关方面的疾病,但是价格昂贵,而且它适用于在已经发现疾病的基础上再进行筛查,在体检过程中并不适用。

误区二:身体不适才需体检

健康体检的目的是对疾病进行早发现、早干预。如果身体已经出现不适,往往说明疾病已经发展到一定的阶段,这时就不适合去体检,而是去就医了。体检是在自我感觉良好的情况下,定期去做的常规身体检查。

误区三:只看报告,不做跟进

体检后务必认真阅读报告,重点关注异常结果及其解释,建议与干预措施。如发现重大异常,应及时就医,进行进一步诊断或治疗。

来源:央视新闻客户端