

三十而立时,我们身体已垂垂老矣



你知道吗

古人说“三十而立”,三十岁,被认为是人生美好阶段的新开始。然而,在专科医生的眼里,实际上,早在三十岁之前,我们身体的有些部位就已经进入衰老。先是牙齿,然后是椎间盘,再然后是皮肤……人体这架机器上的不同部位不同零件,随着时间的运行先后老去。事实很冷酷,人生需温暖。那么,我们身体各个器官的衰老起点能否推迟?该怎样推迟?请专家来为我们一一讲解。

6 个月 牙齿一出就面临衰老挑战



和一般的人体器官不同,牙齿非常容易变老,从口腔中一萌出,就面临衰老的挑战。牙齿衰老的主要表现为敏感、龋齿、脱矿、牙结石、牙齿松动、口臭 6 种。6 岁前的乳牙,面临的最大挑战是龋齿,就是蛀牙。6 岁后的恒牙阶段,依然是龋齿最容易发生,另外整牙和爱喝碳酸饮料的人,因为牙齿牙釉质表面的钙磷容易脱落,在青少年时期也高发“脱矿”。此外,牙面上的菌斑及软垢形成牙结石,早期会发展成牙龈炎,后期发展成牙周炎。而对冷热酸甜的敏感主要在 30 岁左右发生。牙齿

松动一般多发于老年人。
3 个方法延缓牙的衰老:南京市第一医院口腔科主治医师倪密提出了 3 个简单易行的方法。“定期常规检查,小洞小补,解决龋齿问题;定期洁牙,解决牙结石问题;学会使用牙线,可以预防龋齿和牙结石。”另外,不要吃太硬的东西,刷牙不要横着刷,避免冷热酸甜的刺激,少喝碳酸饮料。倪密特别提出了一个大众对洁牙的误区,洁牙并不会损伤牙釉质,但没有牙结石的人不需要洁牙,以免损伤牙周组织。

12 岁 椎间盘开始老化



“脊柱是人的中枢,像大梁一样,承受了人的体重。”南京市第一医院脊柱中心主任郑圣翊说。

椎间盘老化是怎么发生的呢?“椎间盘是脊柱最关键的部分,每个运动的椎体(颈椎、胸椎、腰椎)之间都有软组织连接,这个软组织是身体活动的基础,弯腰都是靠软组织的连接。而软组织除了韧带以外,最重要的结构就是椎间盘。”椎间盘的核心结构是中间的髓核组织,髓核组织含水分和胶原蛋白,“12 岁之前,做椎间盘的核磁共振,从影像来看,髓核组织是均匀一致的颜色,但是 12 岁以后,髓核组织中央就会出现淡淡的灰色痕迹,这就是因

为髓核组织出现老化。”

不要久坐,要锻炼腰背肌肉:“椎间盘的载荷越大,老化越快。”对腰椎来说,我们看似轻松地坐着,但这并不是一个轻松的动作。弓着腰坐着,腰的负荷是挺腰站着的三四倍。而对颈椎来说,长时间低头,颈椎载荷大,就会引起老化。相较来说,颈椎腰椎活动度越大,胸椎运动比较少,问题也相对少一些。所以腰椎不好的人,不要久坐,要锻炼腰背肌肉,这样能分担椎间盘压力,可以延缓椎间盘的老化;颈椎不好的人,不要长时间低头,伏案工作 40 分钟后向远处平视 3~5 分钟,让颈部肌肉彻底放松。

20 岁 脑细胞数量开始下降



“最近的记忆力真的是不行了,很多事情都想不起来。”在神经内科专家看来,这是大脑衰老的标志。中大医院神经内科主任医师闫福岭介绍说,其实从我们出生开始,有些脑细胞就开始减少了。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。到了 60 岁以后,人们恐怕要和老年性痴呆作斗争了,这是和年龄最

密切相关的疾病,60 岁以上发病率 5%,超过 80 岁,发病率大于 20%。

生活方式一定要健康: 如果希望延缓衰老,避免患老年痴呆等因大脑功能退化而出现的疾病,保持健康的生活方式非常重要,如尽量不吸烟和加强锻炼等。另外就是早发现早干预,如果爱忘事是首发症状,近期记忆障碍,刚发生的事情就忘了,超过 60 岁,又有这样的症状,就要进行检查。

28 岁 皮肤胶原蛋白减少



女人们对于衰老的恐惧,往往都是从“皱纹”开始。江苏省中医院皮肤科主任医师陈立说,每个人的皮肤生长期一般都会在 27 岁结束,28 岁以后皮肤就会开始走下坡路,出现皱纹、色斑。原因在于随着生成胶原蛋白的速度减缓,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。

皮肤是一个活的器官,拥有自我保护再生机制,但是年龄、环境、生活方式、气候变化、压力、吸烟、疲劳等都会影响它,使之功能下降,并出现老化痕迹。另外,太劳累对皮肤也有损害。

30 岁 男性雄激素开始逐年下降

随着年龄的增长和生殖器官本身的衰老以及生理和心理原因引起的生殖能力和性功能的减退,称为性衰老。而男性的性衰老往往伴随着男性更年期。南京军区总医院男科副主任医师商学军介绍,传统上男性 50 岁至 60 岁出现更年期症状。

调查发现,男性 30 岁以后睾酮会每年

下降 1%~2%,而男性的中老年骨质疏松症、心血管疾病、糖尿病、肾脏病、抑郁症等,都和雄性激素水平下降有关。

最新研究发现,补充男性性激素致癌风险微乎其微,反而可以防骨质疏松,改善老年人的生活品质。

35 岁 女性卵巢开始衰老



事实上,女性器官功能的下降,35 岁是一个“分水岭”,“卵巢是女性最为重要的器官,卵巢维持着女性周期性的变化和生殖功能,卵巢的功能从 35 岁开始减退,表现为卵子发育成熟的能力和受孕能力下降,女性其他器官如乳房、子宫、外阴、阴道等的衰老也都与卵巢有关系,而对女性非常重要的雌激素主要也是由卵巢分泌的,子宫、阴道、子宫

内膜发育都靠雌激素。”南京市第一医院妇产科主任医师徐友娣介绍说。不抽烟少喝酒,生活规律保护卵巢:既然卵巢如此重要,怎么保护呢?“没有什么药物可以保护卵巢,不抽烟,少喝酒,生活规律,保证足够的睡眠最重要。饮食方面,要保持一定的水分和蛋白质的供给。”动物蛋白比植物蛋白更好,所以有些女性光吃豆浆不喝牛奶是不正确的。

40 岁 心脏悄悄提醒“喂,我老了”



南京市第一医院心内科主治医师肖平喜说,医学上心脏开始衰老的年龄是 40 岁,心脏细胞是无法再生的细胞,损伤后无法恢复。这种衰老我们常常不易察觉。“体力、运动耐力会有变化,身体的内环境也有变化,会出现血压、血糖、血脂的改变,另外心脏的舒张功能、心脏的柔顺性、血管壁的弹性都逐渐在退化。”

肖平喜举例说,40 岁后如果过

度劳累,逐渐发展就会发展为心脏舒张功能不全。所以,医生认为,40 岁开始是重视心脏健康的最佳时期。“40 岁后容易出现很多高血压、糖尿病、血管疾病、心脏病等等,都与舒张功能的退化有关。”

如何养护心脏?不熬夜,释放压力;如何养护心脏?肖平喜在提出注意休息,不能熬夜以外,还特意提到了释放压力。

40 岁 眼睛听力都开始衰老



不少人都听说过“人老从腿开始”,站在眼科医生的角度,“人老从眼睛开始”。老花眼其实就是眼睛开始衰老的一种表现。南医大眼科医院副院长薛劲松说,一般来说,人的眼睛从 40 岁开始衰老。老花眼常常随着年纪的增大而度数增加,一般来说,每增加 5 岁约增加 1 个屈光度(就是平常所说的 100 度)。

专家建议,即使工作再多,工作一段时间也要让眼睛休息一下,用点

人工泪液,看看远处。

一般来说,40 岁左右听力开始衰老,每十年听力衰老 10%,60 岁以上的人半数会因为老化导致听力受损。这叫老年性耳聋。老年性耳聋的发生发展与噪声、环境污染、血管病变、遗传等有关,老人的耳道壁变薄、耳膜增厚、听高频度声音变得吃力。要想延缓听力衰老,平时要少挖耳朵,避免耳道感染。另外远离噪音,少听耳机,也是必须的。

50 岁 喉咙内的软组织弱化

人的声音从孩童时期稚嫩的童声、青春期的变声期,再经过中青年时期缓慢的声音变化,逐渐过渡到老年人的声音,也像年龄一样在“长大和变老”。

东南大学附属中大医院耳鼻喉科主任医师黄志纯说,50 岁以后逐渐进入老年嗓音时期,65 岁开始衰

老。女人的声音越来越沙哑,音质越来越低,而男人的声音越来越弱,音质越来越高。这是因为喉咙里的软组织弱化,影响声音的响亮程度。要想声音好听,平时应该少抽烟少喝酒,少吃辛辣食物。当然,在生活的方方面面保持健康方式也很重要。

55 岁 女性易发生脆性骨折

“骨骼的衰老,其实指的就是骨质疏松。”南京市第一医院骨科副主任医师孙强说,一般女性骨骼衰老发生在 55 岁左右,男性稍晚一些,在 60 岁左右,衰老的表现是骨密度下降,骨强度下降,容易发生脆性骨折,碰一碰就会骨折,甚至打个喷嚏就骨折。

缺钙并不一定骨质疏松: 钙磷代谢失调,是骨质疏松的一个原因,年龄和体重是和骨质疏松最为相关的两个因素,高龄体重轻的人,患骨质

疏松的风险比较大。不过,钙的水平不能完全反映是否有骨质疏松,钙水平高,也可能患有骨质疏松,钙只是一个参考标准,“不能盲目认为缺钙就是骨质疏松,补钙也不能治疗骨质疏松。”

如何延缓骨骼衰老是人们最为关心的,“加强锻炼和日照,比如进行打太极、跑步等运动,另外多从食物里面补充钙,多吃坚果、豆制品、奶制品、海产品等。”

60 岁 味蕾少一半食物不香了



很多老年人都会有这样的感受,“怎么吃东西越来越没味儿啊?这其实是嗅觉下降的原因。”黄志纯说,65~80 岁的人有 1/4 嗅觉丧失,80 岁以上有 1/2 闻不到气味。味觉 60 岁开始退化。一生中最初舌头

上分布有大约 1 万个味蕾,60 岁后这个数可能减半,味觉和嗅觉逐渐衰退,嗅觉逐渐衰退也影响味觉功能。所以很多老年人吃东西喜欢重口味,其实,吃得应该尽量清淡健康,不要单纯追求口味。(半晨)