

女人 VS 男人谁老得快



有句调侃的老话叫做“男人四十一朵花，女人四十豆腐渣”，不少进入中年的女性朋友也总是感叹岁月流逝得如此之快，自己明明天天都注意保养，却还是无法摆脱快速衰老的趋势。大家似乎都不约而同地觉得女性比男性老得更快，事实上真的是这样吗？

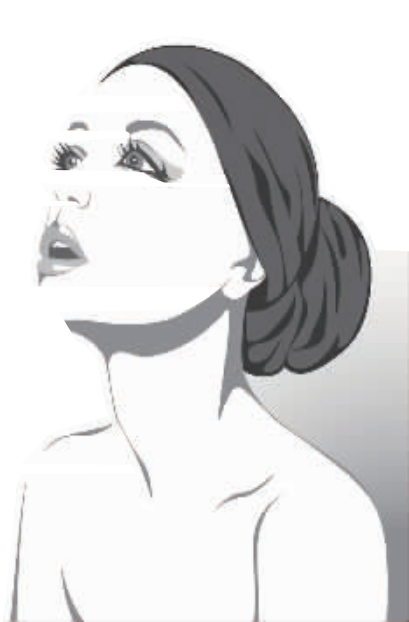
关于这个问题，国内外的研究者都有过相应的研究。在美国光学会杂志《光学研究》上，德国弗里德里希·席勒大学和弗劳恩霍费尔生

物医学技术研究所的研究人员指出，进入中年以后，女性的确比男性老得快。这一现象的“罪魁祸首”便是胶原蛋白，研究发现女性皮肤中胶原蛋白的流失速度要快于男性。随着年龄增长，胶原蛋白的产量就会逐渐递减，皮肤缺少了胶原蛋白便容易产生皱纹，光滑程度也随之下降。

专家表示，胶原蛋白的流失的确是一个很大的原因，不过从中医角度来说，男女的生长周期也是有所区别的。女性往往以 7 年为周期，而男性则会以 9 年为周期，这也间接导致了女性身体成熟较早。

另外，导致女性看似比男性更易老的原因还在于两者由中年至老年的过渡期反应程度不同。总的来说，女性在更年期之后，体内的雌性激素会急剧减少，特别是绝经之后，身体中内分泌系统都会出现变化。而这种变化最直接导致的结果就是周身脂肪的再分布，导致身体走形，皮肤缺乏光泽等外在现象。与此同时，更年期女性往往会感到异常焦躁，这是内分泌失调导致，某种程度上也是老化的一大表现。相对于女性较为明显的反应，男性在该时期身体表现并不显著，因为男性身体发展是渐进型的，因而中年至老年转化过程可在潜移默化中完成。

“不过这些现象也不能完全说明女性肯定比男性老得快，‘老’这个现象还要分开来看。”专家解释，虽然女性在更年期后外在可能会出现较大变化，但根据多年的临床研究显示，女性的寿命往往比男性长，也就是说老年期中女性的身体活力还是非常充裕的。



专家提醒各位女性朋友，不要把更年期后的外在变化看得过重，这只是一种自然的身体发展现象，学会主动面对与接收，保持乐观的心情，适当补充一些必要的蛋白质和营养素，照样可以让自己显得容光焕发。

结论：从生理学角度来说，女性在更年期后的确会显得比男人老的更快，但只要正视这个现象，依旧可以在老年期获得年轻时的活力。

(苗露)



血液从采集到供应要经历哪些过程

有人简单的认为，血液采集后就可以直接输给患者。其实，一份血液从采集到输给患者，要经历一个复杂的过程。为了保障血液的质量和安

全，保护用血者的健康，无偿献血者献出的血液要经过采集、制备分离、检测、储存、运输等环节才能供应到医院，用到患者身上。

制备分离是把采集到的血液分成红细胞、血浆、血小板等多种成分，以满足不同患者的输注需求。血液检测包括转氨酶、乙型肝炎病毒表面抗原、丙型肝炎病毒抗体、艾滋病病毒抗体、梅毒螺旋体、血红蛋白以及血型等七个项目，由不同的检验人员，分别使用不同的设备以及不同厂家的检测试剂进行检测，只有所有检测项目的两次检测结果完全符合要求的血液才能发往临床使用；对不合格的血液由当地卫生行政部门指定的医疗废弃物处理机构进行收集和无害化处理。

储存、运输环节要根据各血液成分的储存温度要求，在冷链条件(包括冷藏冰箱、冷藏车、冷藏运输箱)进行。由此可见，血液从采集到供应，都离不开血站工作人员的辛勤劳动，如果说无偿献血者献出的是一片爱心，那么血站就是爱心的传递着。(申飞)

甲亢也会“热”出来

天热出汗很多人认为是非常正常的事，但是出汗过多也是病。

50 多岁的林大妈常常出汗、心悸，她以为自己提前进入了更年期，就没当回事。最近症状厉害起来，到医院一检查竟然是甲亢。专家说，每年天气一热到该科治疗甲亢的病人比平时要增加 20%左右，患者中有甲亢初发的，也有反复发作的。天气炎热，人体的新陈代谢会加快，而甲亢本身就是个高代谢的疾病，因此在天热容易发作或复发。为此，有甲亢家族史的人以及甲亢治疗痊愈者，要注意不要“热”出甲亢来。

甲亢的发病原本没有明显的季节性，但是由于甲亢患者免疫系统紊乱，免疫细胞刺激甲状腺素分泌过多的甲状腺素，以致产热多，出

现“怕热不怕冷”的典型症状，身体特别容易出汗。在炎热的天气里，体内的水分和营养更容易流失，再加上酷热难眠，情绪不稳定，很容易造成内分泌失调，从而诱发甲亢。患者中包括三部分人：一是甲亢初发者，二是甲亢复发者，三是甲亢加重者。20~50 岁的女性是甲亢的高发人群，女性甲亢的发病是男性的 4~6 倍。患者会有大汗淋漓、心跳加快、皮肤湿润、精神亢奋的明显症状表现出来。值得注意的是，甲亢的发病与中暑容易相互混淆。

专家提醒，由于天气炎热，许多患者对该病认识不足，往往觉得出汗多是正常的生理代谢，甲亢患者一旦出汗较多，持续反复，并伴有心慌、手抖、失眠、脾气烦躁、多食、体重减轻等症状就要引起重视，及时就诊。

(苗露)



提高保健意识

最近听一些专家讲保健知识，又经常看《保健时报》，我想和自己教过的学生，还有我的家人，特别是儿孙，聊点保健的问题。

人生最大的财富是什么？不是金钱、地位和权力，而是自己的健康。靠什么获得健康？专家指出，60%靠自己保健，8%靠医生治疗，还有 32%靠环境因素、心理因素及遗传因素等。专家提醒我们，人的健康 60%靠自己重视保健，经常保健。保健能治“未病”，而有了病通过保健加医疗也能很快治愈。有人得了癌症，配合医生的治疗，以良好的心态、顽强的意志，积极的锻炼，他们中有延长生命的，也有奇迹般治愈的。如果自己平时注意保健，如不吸烟，不酗酒，不生闷气，生活乐观向上，就可能远离癌症。

我们的祖先自古以来就重视保健。孔子曰：“知者乐水，仁者乐山，知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”孔子认为长寿必须建立在高尚的道德基础上，健身先健心，道德高尚的人自然会身心健康，益寿延年。孔子还说：“父母在不称老，言孝不言愁，闺门之内，戏而不叹。”意思是父母健在，不能说自己老了，要谈自己孝顺不孝顺，不能议论父母是否慈爱，在父母面前，要始终是快乐的样子，不能长吁短叹地发愁。这样不仅有利于建立和谐的家庭，而且有利于身体健康。唐代的乐王孙思邈活过百岁，一生研究医药治病救人，还留下养生之道，如他提倡“早漱津液满口乃吞之”，“日咽唾液三百口”就成了我们的养生秘诀。

要保健，既要向专家学，向圣贤学，更要联系自己，分析自己的身体状况，以“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”为总要求，做个保健计划，快快行动起来，强健身心，幸福生活，延年益寿。

(王成书)

年纪再大也该运动

有不少人认为，自己老了退休了，辛辛苦苦劳动了一辈子，应该享享福了。于是整天坐在沙发上看看电视，或者打打牌，自以为其乐无穷。其实这是不全面的。老人有儿孙孝顺，的确应该享福，但这个不等于坐着不动，适当运动也是享福内容的一部分，因为运动关系到生活质量和长寿。

2013 年 5 月在美国有两个学术年会报告了这个问题。一个是在旧金山召开的美国高血压学会年会上，有学者研究了老人运动多少和死亡率的关系。众所周知，衰老必然会发生肌肉减少、强度减弱、耐力减退，但是进行力所能及的有氧运动可以减缓这些肌力减退。他们统计了 70~93 岁男性高血压患者 2077 例，平均随访 9 年。

这些病人仍经常运动锻炼，根据其运动量峰值计算出代谢当量(METs)。根据 METs 的多少将这些病人分为 3 组：有氧健身低水平组(METs<4.5)685 例，中水平组(METs4.6~6.5)

786 例，高水平组(METs>6.5)606 例。运动强度每增加 1 个 MET，各种原因的死亡率风险减少 8%(风险比 0.92,P<0.001)。中水平组比低水平组死亡率减少 15%(风险比 0.85,P=0.025)，高水平组减少 37%(风险比 0.63,P<0.001)。

所以该研究者说，再老也得运动锻炼。因为从许多肢体骨折的病人及航天员身上可以看到，如果你不用肌肉，则肌肉就会逐渐消失(萎缩)。当然因为年龄及各人情况不同，做什么运动要因人而异。虽不能作剧烈运动如跑马拉松，也可以作快走等运动，再不然洗洗碗也是好的。生命在于运动，是有一定道理的。

另一项研究发表在美国心脏学会的医疗质量和后果研究年会上，学者研究了中年健身运动对老年时非致命的心血管事件的影响，则发表在《循环：心力衰竭》杂志上。

他们对平均 49 岁的中年 20642 人(20%为女性)测定了其健身运动的强度。因美国 65 岁

以后是由国家统一医疗保险的，所以可以从 1999~2009 年此医保中统计这些人的住院情况，共随访了 133514 人·年。其中因心力衰竭(心衰)住院 1051 人次，因急性心肌梗死(心梗)住院 832 人次。中年时健身运动的强度从最低 Q1 到最强 Q5 分 5 级。Q1 与 Q4~5 相比，因心衰住院要高 3 倍，各为 14.3%及 4.2%，因心梗住院要高 1 倍，各为 9.7%及 4.5%。统计结果中年时健身运动每增加 1MET，到老年后因心衰住院约减少 20%，男性风险比为 0.79，女性风险比为 0.81。对男性心梗则约减少 10%，风险比为 0.91，而女性则不明显，风险比 0.97,P=0.68。由此看来，中年时加强健身运动，对老年时健康及生活质量也有很大好处。

总之，健身有氧运动锻炼不论中老年都应该进行，所要注意的是要适应身体条件，选择运动锻炼的品种及方式，要循序渐进，要持之以恒，这样对延年益寿肯定是有好处的。

(张家庆)