



# 人体悄然变老的十个迹象

## 一、牙齿看起来更长

英国中央兰开夏大学牙科圣约翰·克林认为,正像皮肤会失去弹性和饱满度一样,牙龈中的组织其体积也会丧失,这就导致了牙龈退缩,让牙齿长度增加了 0.6 厘米左右,这一现象被称为“墓碑牙”。

牙龈从人们 40 岁起开始恶化,通过彻底刷牙和用牙线清洁牙齿得以避免恶化过程,同时也要避免刷牙过度,引起牙龈组织脱落。

## 二、男性声调变高,女性声调变低沉

英国皇家耳鼻喉医院的耳鼻喉外科顾问约翰·鲁宾认为:男性大约在 70 岁的时候,声带中的软骨开始变薄,声带软骨块之间的关节变得更加不稳定。声带互相撞击时就会发出声音,而软骨的变化会让发声过程的力量减弱,因此声音会变得颤抖,音调也会升高。

雌激素会对女性声带的软骨起到保护作用,声音产生变化的进程会被延迟。坚持发声练习是延缓这一进程的最佳办法,说话和唱歌

有益于声音功能的保持。

## 三、体重增加

30 岁过后,人们每年会增加 0.9~1.4 公斤的体重。英国健康体重中心的心血管流行病学和医学主任大卫·阿什顿认为:这不仅是因为人们的体育活动量有所减少,而且也是随着年龄的增长肌肉重量流失的结果。肌肉重量的流失会放慢代谢率,因而人体储存脂肪的倾向将会增加。

除了要让身体保持活跃以外,建议人们进行分量比较轻的力量训练来增长肌肉和维持肌肉功能。深蹲动作能增强腿部肌肉的力量。

## 四、打喷嚏更多

有越来越多的中年人患上了过敏性鼻炎。晚发型过敏性鼻炎的一种理论认为中年人的免疫系统功能受到了损害,这也许是由于疾病、压力或仅仅是人体的老化过程所造成的。

英国过敏协会的科技部主任吉恩·奥伯林博士认为另一种可能是空气污染的加重。吸

人的过敏源会在鼻道中停留更长的时间,导致了过敏反应。

## 五、额外的“痣”

你或许会认为出现在皮肤上的暗褐色或黑色标记是痣。从 40 岁开始,人体的衰老过程就会引发皮肤生成带有颜色的疣,它被称为脂溢性角化病或老年疣,较为常见,通常作为色素生长在皮肤上,但也会变痒或发炎红肿。

由于它们看起来很像是痣,所以当首次出现时应及时让皮肤科医生进行检查。疣的形状会随着年龄的增长而变大,其治疗方法包括用液态氮进行冷冻或局部麻醉的情况下刮掉。当疣或痣发生出血或形状改变等,应当及时咨询专科医生。

## 六、很快就喝醉

年纪越大,就越容易因为喝酒而产生醉意,这是由于人体内的生理变化所引起的。随着年龄的增长,肝脏代谢或分解酒精的速

当第一缕白发和皱纹徘徊在你的面庞上时,这只不过是人体衰老的明显迹象。还会有其他一些不太显眼的特征也意味着人体进入了衰老阶段。英国《每日邮报》对此进行了总结并指出了应对方法。

度会有所下降,肾脏排泄体内被分解的酒精也需要更长的时间。因此,酒精会在人体系统中停留更长的时间;感受到酒精影响所需要的时间也就缩短了。

## 七、女性颈部可见到脉动

在颈部能看得见脉搏跳动或血液输送可能是疾病的预警信号,但对于女性来说它更有可能是老化的迹象。伦敦东南区路易斯汉姆医院医师埃迪·查洛纳认为:随着女性年龄的增长,或由骨质疏松症等导致脊柱缩短,身高会比原来矮了 5 厘米左右;脊柱缩短会引起颈部空间缩小,颈部的大动脉要绕成一个大圈,因而她们的颈前部的下方会有所凸出,让血液输送清晰可见。这种现象在身材苗条的女性中尤为明显。而男性并不受到这种影响。

## 八、流眼泪

60 岁以上的人更容易流眼泪(泪溢症),通常是由于年龄衰老导致泪道狭窄所引起的。有些时候,泪溢会在几周内自行得到解决;通过外科手术也能让被堵塞的泪管得到矫正。

## 九、不断地清喉咙

在声带附近能分泌黏液对其起到润滑作用的腺体数量会随着年龄的增长而减少,缺乏黏液会对喉咙产生刺激,使人更频繁地清嗓子。

耳鼻喉科专家约翰·鲁宾认为一种解决办法就是每天至少喝 1.5 升水,保持声带的水分充足。而缓慢的吸入一碗蒸汽能防止黏液变得黏稠,也就能更为有效地润滑喉咙。

## 十、夜间睡眠受到扰乱

不少人错误地认为夜间起床去洗手间是老年男性的前列腺所引起的,实际上,它是人体进入老化过程的一个典型标志。

英国皇家萨里郡医院的泌尿科顾问医师克里斯托弗·伊登认为,随着年龄的增长,人体所生产的抗利尿激素会有所减少,这种激素会让肾脏生成浓缩的尿液,尿量随之减少。由于抗利尿激素分泌量减少,上厕所的次数就会更为频繁。夜尿过多通常开始于 50 岁左右,男女所受到的影响相同。

为避免夜尿次数增多,入睡前 4 个小时不要再喝含咖啡因的饮料,因为它们有利尿作用。睡觉前 2 个小时不要再喝水了。起夜次数两次或更多可能存在健康隐患,如糖尿病或膀胱感染,应当及时找专科医生就诊。

(吕冰)

天气渐冷,一些关节炎患者的症状会加重。传统印象中,穿得少、挨冻会招致关节炎。但事实上,寒冷并非导致关节炎的原因。骨科专家孙文建介绍,关节炎只是一个笼统的说法,细分下来有多种,病因也各不相同,老百姓常说的“关节炎”多为骨关节炎,它们与老化、关节达到使用寿命有关;还有一些关节炎则是由于免疫系统紊乱而攻击自身关节组织所致,比如类风湿性关节炎,它们也与天气寒冷无关。“很多人误以为关节炎是冻出来的,可能与患者遇冷后疼痛加重有关”。

# 关节炎,不是冻出来的

寒冷会加重症状,但年龄、超重、不当运动等才是主因

## 骨关节炎不可逆

“骨关节炎其实是很普遍的,因为我们的关节都有使用寿命。到了四十多岁时几乎所有人的负重关节都会有一些骨关节炎的病理改变。”孙文建解释,到了一定年龄,关节处的软骨会变薄,软化、失去弹性,甚至碎裂、剥脱,这一系列变化最终导致关节疼痛和活动受限,这便是骨关节炎。“这是一个不可逆的过程,关节软骨结构特殊,几乎没有再生能力,一旦损伤就不能自行修复。所以对于关节的保护,现在就应该开始。”孙文建介绍,目前已知的骨关节炎发病的危险因素包括高龄、肥胖、不当运动、创伤、关节形态异常等,没有证据表明寒冷也是其危险因素。其中,不当运动应该引起重视,“我们上两代人出现骨关节炎主要是因为负重劳作,而现在很多病人是因为运动不当导致关节磨损,像爬楼梯爬山其实是很伤关节的。另外,经常穿高跟鞋走路也会导致关节磨

损。正常情况下,关节会随着你一起慢慢老化,但如果让关节一直处在过度使用的情况下,关节会提前到达使用寿命,提早出现骨关节炎。”

## 补钙不能缓解关节炎

出现关节炎,很多患者第一反应是补钙。“补钙是不能治疗骨关节炎的,因为骨关节炎是关节软骨的磨损和退化所致,并不是因为缺钙,而且关节软骨不可再生,补钙是没有用的。”孙文建说,在骨关节炎的早中期,主要是通过药物治疗来控制,药物可以帮助缓解疼痛、润滑关节。但到了晚期,药物控制不再理想,人工关节置换成了最有效的治疗。“目前人工关节置换术已成为治疗严重关节病变的主要手段,手术是将具有关节形状的金属和塑料人工关节,镶嵌在关节骨表面,置换已彻底破坏的关节。它使过去只能依赖拐杖行走,甚至面临截肢的患者,能够像正常人一样行走。”孙文建说,80%的人工关节使用寿命在 20 年左



右,一般 60~65 岁是最佳手术年龄。

此外,孙文建表示,正常行走时,关节处在收缩、舒张的交替过程中,而软骨像海绵一样,这种有节奏的挤压能使它不断吸收关节液的营养成分,从而维持正常代谢。所以像骨关节炎的病人应该进行适量的锻炼,以维持关节功能,比如散步、骑车、游泳。

# 每天四个蘑菇 补足维生素 D

澳大利亚科学家的一项新研究发现,每天吃 3~4 个圆蘑菇(也称白蘑菇、纽扣蘑菇)就可以补充一天所需的维生素 D。根据美国健康指南建议,成年人每天需要补充 600 国际单位(15 微克)的维生素 D。

澳大利亚悉尼医学院生理学系主任、澳洲骨骼与矿物质协会前会长丽贝卡·梅森教授发现,像人类一样,圆蘑菇也需要接受阳光照射,并通过光合作用及化学反应制造维生素 D。

梅森教授表示,为了让圆蘑菇产生更多的维生素 D,可以将新鲜圆蘑菇放在正午阳光下“裸晒”两个小时(冬天晒圆蘑菇的时间要更长一些),然后将圆蘑菇放在阴凉处两个小时,即可保证光学反应的彻底完成。“裸晒”、阴凉之后再食用,补充维生素 D 的效果尤佳。平时爱活动的人,每天吃 3~4 个圆蘑菇就可以满足一天的维生素 D 摄入量。而那些足不出户的宅男宅女们,要想达到相等补充维生素 D 的效果,就必须吃更多的圆蘑菇。

(摘自《健康之友》)

(快报)