



身体各个器官 都有衰老时间线 这样应对 让衰老来得更晚一些吧

身体的衰老遵循其固有的节奏和顺序,尽管我们无法阻止衰老的进程,但我们可以采取措施应对,努力延缓衰老的到来。我们不能阻止老去,那么就让衰老来得晚一些,更晚一些吧!



肺部:20岁开始衰老

首都医科大学宣武医院普外科主管护师孔令玲2024年刊文中表示,肺功能的减弱大约从20岁开始,40岁之后很多人可能走路都会变得气喘吁吁。

应对方法:1.抽烟的人最好戒烟,吸烟是导致肺部衰老的第一大杀手;2.多运动,特别是有利于肺活量的锻炼,如跑步等;3.多到空气新鲜的郊外、氧气充足的树林走一走,洗洗肺;4.多吃新鲜蔬菜、水果,比如梨可润肺,葡萄、苹果有助保护肺部。

大脑:20岁开始衰老

上海仁济医院老年科主任医师胡耀敏2023年在医院公众号刊文中表示,神经细胞是不可再生细胞,大概从20岁开始神经细胞的数量逐年减少。

应对方法:1.平时多动脑,大脑存在“用进废退”的情况,给予大脑良性刺激能够在某种程度上使其功能“永葆青春”;2.保持良好的睡眠,睡眠不足可能会导致大脑疲劳。

皮肤:25岁开始衰老

身体合成胶原蛋白的速度大约在25岁放缓,皮肤开始衰老。当死皮细胞不脱落,生成的新皮细胞又不多时,皱纹就出现了。

应对方法:1.多吃黄色、橘色水果等含有类胡萝卜素的食物,以及充足的绿叶蔬菜,适当补充维生素C,均可延缓皮肤的衰老;2.洗脸、洗澡后的三分钟内,皮肤还处于湿润状态,及时涂抹润肤乳。

肌肉:30岁开始衰老

胡耀敏表示,肌肉一直处在生长、受损、修复、再生长的循环过程中。30岁以后,肌肉衰竭速度开始大于生长速度。有的老人骨骼肌丢失速度较快,容易患肌少症,增加跌倒、糖尿病等情况的发生。

应对方法:1.经常运动,包括有氧运动和力量训练等,有助于增强肌肉力量和耐力;2.避免久坐,长时间久坐会减少肌肉活动,导致肌肉萎缩;3.摄入足够的蛋白质,它是肌肉生长和修复的基石。

耳朵:30岁开始衰老

到了30岁,鼓膜和中耳的3块听小骨弹性下降,听力开始走下坡路。等到40-50岁时,高频听觉已明显减退。

应对方法:1.使用耳机的时间不能太长,建议一小时左右休息一会,让耳朵透透气;2.多吃含锌、铁、钙丰富的食物,有助于扩张微血管,改善内耳的血液供应,防止听力减退。

骨骼:35岁开始衰老

人的骨细胞一直在不断损耗与补给中,到了35岁左右,骨细胞损耗速度开始加快,最终损耗大于补给,骨骼日趋“脆弱”,容易发生骨质疏松症。

应对方法:1.多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、牛奶、杂粮、绿叶蔬菜等;2.在50岁以后尽量每年做一次骨密度检查。

心脏:40岁开始衰老

心脏在40岁左右开始衰老,向全身输送血液的效率降低,血管壁弹性下降,容易导致脂肪在冠状动脉堆积。

应对方法:1.结合自己的情况,日常多做运动,能够诱导生理性的心脏生长,增强心脏的修复功能;2.保持健康体重,肥胖是心脏的一个重要风险因素;3.管理好压力,长期压力过大也会增加心脏病的风险。

眼睛:40岁开始衰老

民航总医院高低压氧科主任医师王国忠在《氧与健康》一书中介绍,眼睛大概从40岁开始老化。随着年龄增长,眼部肌肉变得越来越无力,眼睛的聚焦能力开始下降。

应对方法:1.避免长时间连续使用电子屏幕;2.避免在过亮或过暗的环境中用眼;3.交替看看远处和近处,先远看,再近看,再远看,交替几次,能放松睫状体、保护视力。

牙齿:40岁开始衰老

王国忠介绍,当人变老时,唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌,唾液减少会使牙齿和牙龈更易损伤。牙周的牙龈组织流失后,牙龈会萎缩,这是40岁以上成人常见的状况。

应对方法:1.每天刷牙时,确保清洁所有牙齿表面;2.少喝含糖饮料,它们可能增加蛀牙的风险;3.每年至少做一次洁牙,并养成定期做口腔检查的习惯。

肾脏:50岁开始衰老

大约在50岁之后,肾脏开始衰老,憋尿的能力变差,男性前列腺也开始出现增生等问题。

应对方法:1.在身体允许的情况下适当多喝水,且不要憋尿;2.不滥用药物,以免影响肾功能;3.合理膳食,营养均衡,多锻炼身体。

肠道:55岁开始衰老

肠内“友好”细菌的数量在步入55岁后开始大幅度减少。结果就是,人体的消化功能下降,肠道疾病的发生风险增大。比如,发生便秘的概率会增大。

应对方法:1.每天清晨起床后喝杯温开水,有助排除肠道内的“垃圾”;2.适当多吃全谷物、新鲜蔬菜和水果,其中的膳食纤维对于维持肠道健康很重要。

味觉嗅觉:60岁开始减退

人最初舌头上分布有大约10000个味蕾,老了之后这个数量可能会减半。过了60岁,味觉和嗅觉逐渐衰退,部分是正常衰老的过程。

应对方法:1.长年鼻炎等问题可能导致味觉嗅觉过度、过早衰退,及时治疗;2.营养素缺乏也可能影响味觉嗅觉,老年人要注意补充;3.尽量不抽烟不喝酒,也是对嗅觉和味觉的保护。

肝脏:70岁开始衰老

王国忠介绍,肝脏似乎是人体内唯一能挑战老化进程的器官。肝细胞的再生能力非常强大。切除一块肝后,3个月内它就会长成一个完整的肝。

应对方法:1.限制饮酒量或完全戒酒,有利于肝脏健康;2.保证充足的睡眠时间,有助于肝脏的修复和恢复;3.保持健康体重,肥胖会增加患脂肪肝的风险。

据健康时报

为生殖上一份保险 免费提供自精保存

重庆市人类精子库公益征集20名适宜男性

术保存精子和卵子,以预防未来生育风险。主办方将在活动结束后,对报名者进行全面评估并进行抽奖,选出20位幸运男性,他们将获得免除3年自精保存费用的福利。

自精保存适用于多种人群,包括即将接受放疗的肿瘤患者、高危职业者、高温环境工作者、久坐人群、少弱精子症患者、患有可能影响生育功能疾病的人士,以及有远期生育计划的健康男性。此次活动为这些人群提供了

一个为生育力“上保险”的机会。重庆市人类精子库,也称为“精子银行”,提供供精和自精技术服务。供精是将健康男性的精液捐献给需要帮助的夫妇,而自精保存则是为个人未来生育需求保存精液。此次活动不仅关注当前的生育健康,也助力和谐社会的高质量发展。

文/黄珊珊

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

声明
本人(尹林),在此声明,本人参加的《(公司)重庆...》...
本人(尹林),在此声明,本人参加的《(公司)重庆...》...
本人(尹林),在此声明,本人参加的《(公司)重庆...》...

公告
重庆江北新区...
重庆江北新区...
重庆江北新区...

公告
重庆江北新区...
重庆江北新区...
重庆江北新区...

公告
重庆江北新区...
重庆江北新区...
重庆江北新区...

市药监局与美国医药健康签署 药械网络销售质量安全监管战略合作协议

为进一步强化药械网络销售质量安全监管,推进社会共治合力建设,严厉打击药械网络销售违法违规行为,确保公众用药用械安全,10月22日上午,市药监局与美国医药健康签署药械网络销售质量安全监管战略合作协议。市药监局党组成员、副局长黄世斌,美国医药健康综合治疗总经理、首席安全官金光出席并讲话。

此次战略合作协议的签署,是进一步强化药械网络销售质量安全监管和社会共治,全面贯彻落实重庆市创建“国家级网络市场监管与服务示范区”的重要举措,双方将充分发挥自身优势,通过数据共享、信息互通、机制共建、手段互补等方式,实现优势互补、资源共享,构建企业自律、平台自治、政府监管、社会监督等多元化监管格局,着力推进药械网络销售质量安全监管“政企共治”,进一步提升我市药械网络销售的规范化水平,保障消费者的合法权益,促进重庆医药产业高质量发展。

文/刘宏军 宋媛媛

中国体育彩票排列3 第24284期开奖公告 本期开奖号码:0 3 4
中国体育彩票排列5 第24284期开奖公告 本期开奖号码:0 3 4 6 5
重庆市体育彩票管理中心 2024年10月24日