

很多“病”其实不是病,就是人老了

医生提醒:生活规律可以延缓衰老

“唉!人老了,不中用了,一身都是病……”有些老年人逢人就说自己身体不好。

而这一身“病”,不外乎是血压高、血糖高或者血脂高。再问问,这些“病”也都在治疗中,用了药,血压基本正常,血糖也还稳定。

这些“一身是病”的老年人,在卫生部北京医院主任医师王建业看来,都是健康的老年人。

王建业说,目前正在制订的“中国老年人健康标准”中有一条:老年人有些体检指标不正常,但经过治疗后能达到基本正常的水平,就是健康老人。

“举个例子,如果一个老年人血压高,但按时服用降压药,血压可以控制在130/85毫米汞柱或者140/90毫米汞柱,就是健康老人。”王建业说。

老年人应该正确面对自己的衰老,别把正常的衰老当成病。

王建业说,目前正在制订的“中国老年人健康标准”中有一条:老年人有些体检指标不正常,但经过治疗后能达到基本正常的水平,就是健康老人。



器官的衰老退化时间表

1 皮肤:19岁半

女性,19岁半就开始长出第一条皱纹;男性,35岁脸部皮肤就开始出现干燥、粗糙、松弛的现象。25岁后,合成胶原蛋白的速度会放缓,玻尿酸也会流失。

改善方法:多吃胡萝卜、西红柿。这两类食物中的番茄红素、类胡萝卜素、维生素C可以延缓皮肤干燥、衰老。

5 肌肉:30岁

肌肉一直处于生长—衰竭—生长—衰竭的状态,30岁后,肌肉衰竭速度大于生长速度;40岁后,肌肉开始以每年0.5%到2%的速度减少。

改善方法:肌肉衰老是肌肉蛋白质的合成与降解失衡造成的。对于老年人,每天中午一次性摄入日需蛋白质量的80%,有利于肌肉蛋白质的合成,促进非脂肪组织的生长。同时配合适当的锻炼,可以延缓肌肉衰老。

9 牙齿:40岁

唾液可冲走细菌,而40岁后的成年人唾液分泌量会减少,因此牙齿和牙龈更易损坏,引起牙龈萎缩。

改善方法:掌握正确的刷牙方式,认真刷牙,借助漱口水、牙线等辅助洁牙,注重口腔健康,每半年到一年洗一次牙,口腔问题较为严重者,可定期做口腔检查。

2 肺部:20岁

人体的肺活量,从20岁起就开始缓慢下降。

改善方法:吸烟是导致肺部衰老的第一大杀手,戒烟是最佳选择,还应远离二手烟;多吃新鲜蔬菜、水果,如白色食物,即百合、薏米、淮山药、燕麦、莲子等,都有滋阴润肺的作用。

6 乳房:35岁

35岁以后,女性体内雌激素、孕激素水平减少,乳房逐渐衰老、下垂;40岁后,乳房急剧收缩。

改善方法:要想保持乳房健康,应选择合适的文胸,养成良好的站姿、坐姿,多吃一些蛋白质含量高的食物,如鱼、肉、鲜奶等,最好配合乳房按摩和扩胸运动,并长期坚持。35岁后,1年—2年定期检查1次。

10 眼睛:40岁

40岁开始,人近距离观察事物的能力会下降,接着,眼睛适应不同强度的光的能力也会降低,对闪光更敏感,不适宜夜晩开车。

改善方法:蛋黄中含类胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素等抗氧化物。研究显示,坚持每天吃一个鸡蛋,只要5个星期,对眼睛的改善就能见效。适当做眼保健操,适时休息,护眼效果更好。

3 大脑和神经系统:22岁

从22岁开始,大脑中的神经细胞会慢慢减少,40岁后,神经细胞将以每天1万个的速度递减,从而对记忆力及大脑功能造成影响。

改善方法:叶酸、牛磺酸、磷脂酰丝氨酸、乙酰胆碱能达到健脑、增强记忆力的功效,每天吃两种甘蓝类蔬菜,如圆白菜、西兰花,人体认知功能的下降速度可减慢40%,但若把它们加热过久,就会破坏有效成分。

7 骨骼:35岁

25岁以前,人的骨密度一直在增加,35岁后,骨质开始流失,进入自然老化过程,80岁时,人的身高会降低大约5厘米。

改善方法:50岁以后,尽量每年进行一次骨密度检查。

11 肾脏:50岁

肾滤过率从50岁开始降低,使人失去夜间憋尿的功能,需要常跑卫生间。

改善方法:多喝水,每天喝足够的水,且不要憋尿;合理膳食,营养均衡,保证合理的作息时间;多锻炼身体,少吃药,不滥用抗生素,都有利于肾功能;平时也可以多按摩腰部。

4 头发:30岁

大多数男性的头发30岁后开始变白,女性头发则是从35岁左右开始变白。60岁以后,人的毛囊会变少,头发变稀,脱落较多。

改善方法:头皮按摩、合理饮食有助于头发的生长。

8 心脏:40岁

从40岁开始,随着身体日益变老,心脏向全身输送血液的效率开始降低。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。

改善方法:运动能够诱导生理性的心脏生长,增强心脏的修复功能,对于保护心脏免受病理性重塑具有一定作用。

12 前列腺:50岁

前列腺增生会引发尿频等一系列问题,困扰着半数50岁以上的男子。

改善方法:多喝水,不憋尿;保持清洁,防止受寒,尽量不要久坐;不抽烟,不喝酒,少吃刺激性过大的辛辣食品。

13 听力:55岁

大约从55岁开始,人的听力会逐渐减退,60岁以上的人,半数会因为老化导致老年性耳聋。老人的耳道壁会变薄,耳膜会增厚,听高频声音变得吃力。

改善方法: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。

14 肠:55岁

健康的肠道可以平衡有害和有利细菌,但55岁以后,肠内的有利细菌开始大幅减少,尤其是大肠内的。人体消化功能会因此而下降,患上肠道疾病的风险也会增大。

改善方法:多吃高纤维食物有助于保护胃部,改善肠胃功能。

15 舌头和鼻子:60岁

最初,人的舌头上分布有大约1万个味蕾。60岁后,这个数字可能减半,味觉和嗅觉逐渐衰退。

改善方法:不抽烟、不喝酒,也是对嗅觉和味觉的保护。长期吸烟、鼻炎等问题会导致嗅觉和味觉的过度、过早衰退。

据“十点文摘”

沧州日报社全媒体融合发展交流中心,以沧州日报社旗下“两报一网”、移动客户端、视频端等全媒体为平台,连接“读者+粉丝”数据,共同构建覆盖“报网台微端”渠道。

未来,交流中心将整合优势资源,聚焦名优特产品,打造多种在沧州有影响力的活动,更好地服务读者服务粉丝,为沧州经济社会发展助力。

合作共赢

HEZUO GONGYING

诚邀加盟·共赢未来

已经入驻产品:报德老酒、瑞子堂茶、七月花香蜂蜜、山西静乐藜麦、山西静乐小米、山西静乐绿豆、今亿根纯红薯粉条、东光王记花生米、崔氏香油、桑葚干、云南菌汤包、虫草花、王疯子熟咸菜、南皮祁家窝头面以及醋爸爸空气净化盒等,这些产品均可现场购买。熟食类的产品可进行预订,包括:朱记扣碗、刘记猪蹄、沧县绿莞源柴鸡(现宰母鸡、公鸡)及柴鸡蛋
加盟火热进行中……

沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦底商(老华泰十字路口北50米)
咨询热线:3158716 17717738099 13930781164 15612738988

名优特
产品展销中心

优势:◎报网强势媒体宣传 ◎位居市中心黄金地段 ◎产品原产地直采 ◎产品生产销售全程监督