

她为啥20天内“老了30多岁”

专家:衰老并非匀速发生,“断崖式衰老”是有可能的

近日,山东省一位42岁女子发视频称自己在20天内经历了“断崖式衰老”,“看上去像70多岁的”,引发网友关注。

视频中显示,女子的脸部皱纹明显,面容憔悴,与20天前的自己形成了鲜明的对比。面对这样的变化,女子表示,两次视频没有开任何特效和滤镜,完全是素颜状态下拍的。她连续多日浮肿,快20天了,寝食难安。她还说,自己一直在看病,一直在锻炼身体,也一直在保养。



女子在视频账号上发布的对比图。

1 哪些生活习惯会加速衰老

网友们纷纷在评论区讨论“断崖式衰老”这一生理现象,有的网友还表示自己也正在经历“断崖式衰老”。

事实上,研究表明,衰老并不是匀速发生的,人有可能是一瞬间变老的。尤其是第一个时间点,要比我们想象得早。无论是中医还是西医的研究,都有这样的理论或者发现。另外,男性和女性所经历的“断崖式衰老”时间点各有不同。

对此,广东省佛山市第一医院皮肤

科主任钟某发文介绍了常见的8个会加速衰老的生活习惯:

- 1.口味偏重** 偏爱煎炸类食品,容易上火,使皮肤出现暗疮等状况;吃得过咸,可导致面部细胞脱水;过量摄入糖则会导致皮肤老化、松弛、失去弹性;高油、高糖的饮食会使人发胖、脱发。
- 2.熬夜晚睡** 如果长期睡眠总量不达标,就会影响肌肤的代谢和再生能力。
- 3.不爱运动** 适量运动可加速皮肤

血液循环,促进新陈代谢,减少体内钙质流失,使体态保持轻盈、挺拔。

4.不做防晒 阳光中的紫外线对皮肤的伤害较大,可加速皮肤的老化。皮肤在长期暴晒后干燥缺水,会出现深而粗的皱纹以及难以消退的色素沉着。

5.过度减肥 过度减肥可能导致体内脂肪严重不足,影响雌激素分泌,甚至引发闭经,造成卵巢功能早衰,最终加速女性全身衰老速度。

6.频繁烫染 头发过勤地烫、染,对发质损害较大,可加剧其老化速度,使其变得稀疏、毛糙、暗淡无光。

7.精神压力大 巨大的心理压力和长期的精神紧张会使人迅速变老,让更年期提早到来。内心平和快乐、宽容善良、情绪稳定对维持内分泌平衡十分重要。

8.抽烟 香烟中的尼古丁对皮肤的胶原蛋白和给皮肤细胞输送氧气和营养物质的血管都有破坏作用。

2 人生有三个衰老转折点

科学研究显示,人的衰老有三个“断崖点”,分别在34岁、60岁和78岁。2019年,美国斯坦福大学神经学专家在《自然医学》杂志发表的研究显示,在人的整个生命历程中,血浆蛋白的组成随年龄的增长发生变化,血浆蛋白的数量在34岁、60岁、78岁有三个明显的波峰。这些蛋白波峰与疾病的发生和衰老基因的表达相关,最终导致人体出现三波断崖式衰老。

34岁 34岁的突然衰老在颜值上体现得最明显:脸部肌肉开始塌陷,皮肤开始松弛,失去了年轻时的饱满、弹性和光泽。

60岁和78岁的崩塌式衰老 在健康上体现得最明显:60岁和78岁的蛋白波峰主要是与疾病相关的蛋白波动,与阿尔茨海默病、心血管疾病等衰老疾病相关的蛋白明显增多。

34岁 34岁是身体衰老的首个转折点。此阶段,家庭负担重,背负着较大的压力,人际关系相对复杂,从而影响身心健康。

60岁 60岁正处于更年期末期,有些人在这时退休,生活状态发生变化,从而加快了衰老速度。

78岁 78岁时,身体各项生理机

能,包括身体、心理、认知功能等方面的衰老速度进一步加快。

男性在两个时间节点容易出现“断崖式衰老”:

首先是25岁,青春活力锐减,疲态渐显。25岁的男性随着进入社会,生活方式会发生改变。工作、生活压力增加,运动减少,饮食不规律,熬夜等,都会导致男性整体健康状况下降。

其次就是40岁。肾虚是衰老的重要因素,男性雄激素水平在40岁后明显下降,会导致多种心理和生理变化,如皮肤松弛、脂

肪增加、精力和体力下降、进取心减退等,这些变化会影响男性的自信和心理状态。

此外,2023年7月《细胞》期刊旗下子刊在线发表的一篇文章显示,中国女性的衰老时钟与男性有所差异。首先就是30岁左右,女性的衰老变化主要表现为代谢水平的脂质累积和类固醇减少。其次是50岁左右,女性衰老进程在器官、细胞和分子等多个层次均会发生剧烈变化,包括多种与年龄高度相关的指标的陡升或陡降。

据新快报

12岁女孩眼底竟有个“洞”

医生:不要忽视了眼底检查



很多孩子视力下降,看不清黑板,因而被家长带到医院来检查眼睛。有一位12岁女孩,在检查中竟被查出眼底有个“洞”,让家长担心不已。

12岁的菲菲(化名)说看不清黑板上的字。想到以前从来没有检查过眼睛,妈妈刘女士赶紧带她前往武汉爱尔眼科汉阳医院进行视力检查。

经医学验光,医生发现菲菲双眼近视均为600度。除了综合验光外,小儿与斜视专科医生秦爱姣还为菲菲安排了眼底广角照相。结果显示,菲菲的右眼颞上方有一个裂孔,且伴有局部视网膜浅脱离。菲菲随即被转诊至该院眼底病科。得知这一结果,刘女士后怕不已。

好在发现及时,菲菲右眼的视网膜裂孔暂时没有涉及眼部黄斑区域,尚未影响到中心视力。如果没有进行这项检查,拖

延下去,菲菲右眼的视网膜就可能完全脱离,严重损害视力。该院眼底病科主任胡庆华马上安排菲菲进行了右眼视网膜光凝术治疗。

斜视及小儿眼科主任石明华介绍,在他们接诊的青少年患者中,没有及时发现视网膜裂孔甚至脱离的现象时有发生。之所以出现这种令人痛心的现象,主要是因为儿童视网膜疾病发病率比较低,因而容易误诊。有些儿童单侧眼睛的视网膜虽已发生病变,但另一只眼还是好的,因此还能看见,造成早期不易发现;还有一些青少年视网膜脱离在周边部位,尚未影响到中心视力,视力相对较好,更易漏诊;而对于大部分近视儿童的家长,只重视给孩子验光、配镜,不重视眼底检查,极易延误病情。

石明华提醒,当青少年出现视力下降时,不仅要关注是否有屈光不正,是否有近视、散光或者远视,还要关注眼底情况。尤其是有高度近视的青少年儿童,发生视网膜病变的概率较高,应定期进行眼底检查。

如果孩子突然出现视力下降,看到闪光或眼前有黑影,就一定要去医院就诊。另外,600度以上的近视患者应每半年去医院检查眼底,以便及时发现早期病变,早日治疗,避免引发严重后果。

据极目新闻

吃了炒咸菜,险些丧了命

咸菜一定要“腌透”再吃

看似平平的家常菜,实则暗藏危机。前几天,杭州一位“90后”小伙子被一盘咸菜炒冬笋直接撂倒。

一盘咸菜下肚,手指、嘴唇发紫

这天中午,黄先生突然恶心、呕吐,还不停冒冷汗。

更惊人的是,他的手指和嘴唇都开始发紫……家人连忙把他送到了浙江省杭州市第一人民医院。

医生发现黄先生口唇和肢端出现紫绀,氧饱和度也很低,检查发现,他体内的高铁血红蛋白含量为正常值的20多倍。

急性亚硝酸盐中毒!马上抢救!

询问病史后,医生得知黄先生4个小时前吃了一盘炒咸菜。家里人都喜欢吃咸菜,这回,咸菜腌了三天就上了餐桌。

经注射解毒药物等治疗后,黄先生已康复出院。

对新腌的咸菜,要格外小心

一盘再平常不过的炒咸菜,怎么就

把人撂倒了呢?
急诊科副主任赵雪解释,亚硝酸盐

中毒是临床上比较常见的中毒,往往和不当进食有关。

亚硝酸盐多存在于腌制的咸菜、肉类和变质腐败的蔬菜中,过量摄入后,会把体内正常的低铁血红蛋白氧化成不能携带氧气的高铁血红蛋白,使组织缺氧,从而导致乏力、恶心、紫绀等典型中毒症状,严重的会出现意识模糊、烦躁不安、昏迷、肝肾功能衰竭,甚至死亡。

为了追求新腌咸菜的鲜嫩口感,很多人喜欢提前拿出来吃。殊不知,这个时候大量食用咸菜,极易引起中毒。

怎样吃咸菜安全?

注意时间点 咸菜在腌制的3天-7天内,亚硝酸盐含量达到最高,之后开始下降,到20天后几乎消失。腌制20天后,是最为安全的。

反复焯水 热水对于去除咸菜中的亚硝酸盐具有很明显的作用。吃之前,不妨用热水反复清洗或用水煮。

补充维生素C 维生素C对亚硝酸盐有解毒作用,饭后可以多吃富含维生素C的水果。

当高铁血红蛋白升高时,在一定范围内,身体可以自行缓解,因此,要控制食用咸菜的量,给身体一个缓解的时间。

据长江日报