

# 拨动你的衰老开关

办公室的中午，忙碌了一上午的白领丽人和精英男将们都停下了手头的工作，纷纷开始享受一段休闲时光……

林小妹和王晓美在交流哪个牌子的胶原蛋白比较见效，陈西则开始给脸上贴面膜，连三十多岁的女强人主管吴玲玲也出门去了大商场，准备买几件内衣兜住被地心引力拉得不断下坠的胸部。经理老刘在保温杯里一边续上保健茶，一边向别的部门领导宣讲自己的保养心得。中年

男杨建则在屋内一角铺上了瑜伽垫，准备做做瑜伽。而帅哥童童早一溜烟不见了，大家都知道，童童十有八九是见缝插针去了健身房。

在这个时代，除了职场上的竞争，人们还忙着与大自然给予我们的衰老法则进行顽强抵抗。“岁月是把杀猪刀，刀刀催人老”，衰老，是人生必经的一个过程。从生物学上讲，衰老是生物随着时间的推移，自发的必然过程，它是复杂的自然现象，

表现为结构的退行性变和机能的衰退，适应性和抵抗力减退。

人类的衰老现象，从青春前期就开始了，首先表现为身体抵抗疾病的免疫力降低。30岁，人体发育达到顶点，40至50岁时即进入衰老。几乎所有人都认为，白发和皱纹是衰老的早期迹象，实际上，人体一些部位在我们外表变老之前功能就开始退化。提前进行针对性的保养，才能延迟衰老时间。



## 试试“外貌计算器” 看你是否显老

### 1、毛孔粗大：加3岁

晒太阳过多或毛孔阻塞都会使毛孔显得粗大。专家建议，使用维A酸和水杨酸产品清洁皮肤；外出务必涂抹防晒霜，以防皮肤晒伤而变得松弛。

### 2、胸口雀斑：加10岁

有些20岁刚出头的人胸口也会出现雀斑。专家表示，维甲酸或对苯二酚（黑色素抑制剂）可以减少雀斑。另外，外出活动时，少穿大开领的上衣，防晒霜也应及时补抹。

### 3、指甲厚黄：加5岁

研究显示，未经修饰的指甲显得人更老，因为指甲油能掩盖与疾病和衰老有关的黄指甲。专家表

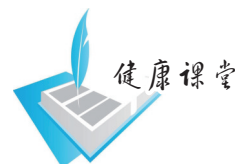
示，维生素及湿度缺乏会导致指甲未老先衰。垃圾食品是破坏指甲的罪魁祸首之一，应当杜绝。

### 4、牙龈萎缩：加10岁

30多岁就出现牙龈萎缩，的确让人显老。保持牙龈健康，关键在于防止细菌感染，建议使用专业口腔除菌清洁产品。

### 5、手背青筋暴露：加7岁

血管凸出是组织丧失（骨质丧失、肌肉萎缩及脂肪丢失）的结果。而球类运动有助增强手部肌肉力量，还应摄入足量钙和维生素A。



## 女人老得快 原因在“脾气”

《黄帝内经》中有过论述：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”这句话形容的是35岁女人的状况：面容开始憔悴，头发开始脱落，种种衰老的迹象都是因为阳明脉开始虚弱、衰竭了。“阳明脉”是什么呢？指的就是脾胃之经，而女人变老就是从脾气虚弱开始的。

“世界卫生组织”给出的判断人健康、衰老与否的三大指标是“说得快、走得快、拉得快”，这3个生活的细节体现并概括了身体最重要器官的功能状态。

先说“说得快”。一个语速很快的人，首先得脑子清楚、思维灵敏。要保证这一点，大脑的供血至少要充足。一旦大脑的供血不足，人首先会犯晕，头脑不清晰。而保证大脑供血的关键不仅在于血液是否充足，更重要的是血管里的血是否能正常地升到大脑去，这种升血、泵血的功能就是中医里说的脾气决定的，中医的术语叫“升清降浊”，是脾气的重要功能之一。

“走得快”反映的是肌肉的协调能力和力量，肌肉有力是健康的基本标志。根据中医的观点，肌肉是

归脾气所管的，所谓“脾主肌肉”，只有脾气不虚，肌肉才能壮硕有力。人在行走运动的时候，才能协调、迅速，才能走得快。我们过去描述白面书生时，多用“手无缚鸡之力”来形容，这种人的步态一般都是慢悠悠的，走快了就会上气不接下气，这也是因为他们脾气虚，无力供养肌肉，也无力支配肌肉导致的。

还有一点是“拉得快”，就是大便痛快，这也是衡量人是否健康、是否衰老的关键指标。我们看看孩子，除非他们因为上火时的大便干燥，否则大便一般都拉得很快。孩子，或者说年轻人，解大便的时间很短，可以速战速决，这种人一般都身体壮实，至少不会脾气虚。因为“脾主肌肉”，肠道的肌肉也归脾气所主，脾气虚时，肠道就蠕动无力。大便“拉得快”，不仅保证了毒素的及时排除，而且还说明了脾气的健康运行。

所以，中医所说的“脾气”囊括了身体健康的关键环节和器官，一旦出现脾气虚，衰老和疾病便接踵而来。

本版文字由本报综合整理报道，本版图片来自网络，  
请作者与本报联系，以奉稿酬。

## 安徽省蚌埠市地方海事局船名变更公告

根据《中华人民共和国船舶登记条例》和《船舶名称管理办法》的有关规定，现对申请人安徽强盛船务有限公司申请变更船舶名称予以公告。各有关方面如有异议，请于2018年7月4日前以书面形式向蚌埠市地方海事局提出。

- 1、现船名“皖通达688”（船舶识别号：CN20051679921）拟申请变更船名为“强盛688”。
- 2、现船名“皖通达188”（船舶识别号：CN20051937427）拟申请变更船名为“强盛198”。
- 3、现船名“皖东方99”（船舶识别号：CN20048527347）拟申请变更船名为“强盛9”。
- 4、现船名“皖通达555”（船舶识别号：CN20066369061）拟申请变更船名为“强盛555”。
- 5、现船名“皖通达98”（船舶识别号：CN20054112111）拟申请变更船名为“强盛98”。
- 6、现船名“诚兴化18号”（船舶识别号：CN20058025845）拟申请变更船名为“强盛18”。
- 7、现船名“诚兴化2号”（船舶识别号：CN20055486005）拟申请变更船名为“强盛7”。
- 8、现船名“皖南方化02”（船舶识别号：CN20067286241）拟申请变更船名为“强盛02”。
- 9、现船名“皖通达66”（船舶识别号：CN20059702202）拟申请变更船名为“强盛66”。

2018年5月4日

### 慢性炎症

随着年龄增长，人体器官发炎越来越多，如关节炎。患病的不仅是关节，还有脑细胞、动脉壁、心瓣等。梗死和中风等也跟炎症有关。

### 基因突变

许多自然的和人为的因素能引起基因突变。随着年龄增长，细胞“处理”机制越来越不规律，从而引起基因恶性退化变质。

### 细胞能量枯竭

细胞的“供电站”——线粒体需要一定的化学物质来保证细胞的活力和清除细胞的毒素。如果这个“充电”过程减弱，心梗、肌肉组织衰退、慢性疲劳、神经性疾病等就会进一步发展。

### 激素失衡

我们身体里的亿万个细胞正是有了激素，才能准确地同步工作。随着衰老，这种平衡变得不规则，从而引起各种疾病，包括抑郁症、骨质疏松、冠状动脉硬化。

### 钙化作用

通过细胞膜里的特殊管道，钙离子进出细胞。身体衰老，钙离子进出的通道遭到破坏，导致脑细胞、心瓣、血管壁里积聚过多的钙。

### 脂肪酸不平衡

为了产生能量，身体需要脂肪酸。年

我国约70%的老年人肾虚，甚至有些仅40岁左右的中年人出现肾虚后，其身体各项功能衰退的指标竟然与70岁左右的老人相仿，因此显得“老态龙钟”。中医认为“肾为男女生殖器之本元”，能聚“五脏六腑之精而藏之”。肾是人体的先天之本，它决定我们身体的强弱状态。

肾虚有7大信号：

### 身体总是怕冷

“畏寒”是肾虚重要的表现之一。这是因为我们的“阳气根源于肾”，如果肾虚，人体的阳气就弱，身体容易受到寒气的侵袭。

### 阳痿早泄

中医认为肾藏精。当肾虚出现时，男性有可能会伴随阳痿早泄、滑精、精液病等病症。

### 夜间多尿

一般夜尿次数在2次以上，或尿量超过全日的1/4，严重者夜尿一小时一次，尿量接近或超过白天尿量，出现这样的情况就属于“夜间多尿”。

### 经常打喷嚏

老是打喷嚏，应该考虑肾虚的可能。肾虚引起的打喷嚏，往往是喷嚏频频，

了解人体器官衰老时间表，我们就知道该怎样尽量挽留岁月的脚步。

### 大脑：20岁开始衰老

2009年，美国弗吉尼亚大学蒂莫西·索尔特豪斯研究发现，人类大脑在22岁时处于顶峰，推理能力、思考速度和在脑海中处理图像的能力在27岁开始走下坡。

### 应对方法：

- 1、勤用脑。大脑属于劳累命，越工作越年轻，闲着反而会“生锈”，变得迟钝痴呆。
- 2、不喝酒不抽烟。研究发现，“一口闷”的喝酒方式最伤大脑，会使血液中的酒精浓度急剧升高，迅速开启神经元细胞的“自杀”程序。
- 3、科学运动。可以逆转老年人的大脑衰老，而运动中又以舞蹈为甚，其延缓大脑衰老效果要优于骑车、跑步、健步走等动作重复的其他常见运动。
- 4、吃点海鲜。章鱼、鱿鱼、虾、蟹、秋刀鱼、鲑等海鲜中含有丰富的氨基酸和牛磺酸，能降低血液中的胆固醇、减少中性脂肪。

### 肺部：20岁开始衰老

肺很娇弱，中医有“肺为娇脏”之说，意思是肺很容易受伤害。烟草、被污染的空气、肥胖都是伤肺的主要原因。肺部衰老的时间是20岁，到40岁时，肺部衰老会出现加速。

龄越来越大，必需脂肪酸的酶开始不足，心律不齐、关节退化、容易疲劳、皮肤发干等现象开始出现。

### 非消化酶不平衡

细胞内经常进行多种同步的酶反应。年复一年，渐渐失去平衡，首先发生在脑部和肝脏。这是造成神经学疾病或中毒性组织损伤的原因。

### 消化酶不足

胰腺渐渐枯竭，无法产生足够的酶，结果导致消化系统慢性机能不全。

### 血液循环衰竭

多年之后，毛细血管的渗透性遭到破坏，包括大脑、眼睛和皮肤。由此，引起大、小中风，视力减退，出现皱纹。

### 氧化应激反应

给任何年龄的人们带来不少麻烦的自由基会给已过中年的人带来更多麻烦。它影响许多生理过程的正常流向，从而加重身体负担，引起各种疾病。

英国一群科学家研究发现一个革命性的成果：通过验血，可以判定一个人能活多长，以及衰老的速度有多快。科研团队发现了人体血液中的一种化学“指纹”，可以借此判断一个人的健康状况以及衰老速度。其实，除了血液可以判断人是不是显老以外，人体身上的毛孔、斑点、牙龈、指甲等也都可以验出你的衰老状况。

经久不止，同时伴有疲乏无力、腰酸酸软或疼痛等症状。

### 哈欠连连

打哈欠是生活里经常遇到的生理现象。但如果在身体并不疲倦的时候也哈欠连连，可能说明你有肾虚的问题，要引起足够的重视。

### 总感觉口渴

中医里面咸味和肾的关系是最密切的，有咸味入肾的说法。如果经常觉得嘴里总是咸咸的，那就要注意了，这可能是肾虚的症状。

### 无缘无故总颤栗

很多人无缘无故总爱颤栗，这个其实与前面讲的畏寒是相关联的肾虚表现。肾虚的人会比较怕冷，怕冷的人会颤抖，恐惧的人也会颤抖。

俗话说，要补肾，先补锌。微量元素锌是全身酶的活性成分，它有助于调整免疫系统，是身体健康的极重要因素，补锌可以吃一些含锌的食物，如：牡蛎、牛肉、芝麻、花生、苹果、香蕉等，另外，还可以做一下简单的护肾操，比如，以左手擦右脚心，以右手擦左脚心，早晚各1次，每次搓300下。

### 应对方法：

- 1、戒烟。这是保护肺部最应该做的事情。
- 2、腹式呼吸。吸气时肚皮鼓起，呼气时肚皮凹下，除了能增加氧气吸入量，保护肺部之外，还可以锻炼横膈肌，使胃、肝、脾、肠等得到温和的按摩。
- 3、游泳。这是最“大众化”的养肺运动。

### 皮肤：25岁开始衰老

皮肤组织的成长期一般结束于25岁左右，有人称此期为“皮肤的弯角”，此后逐渐老化，皮肤弹力纤维渐渐变粗，40—50岁，皮肤老化慢慢明显，但老化程度因人而异。

### 应对方法：

- 1、保湿。在洗澡后的五分钟内，用毛巾将身上水分轻蘸一下，涂有“膏”、“霜”字样的油性水型护肤品。
- 2、防晒。出门就要戴太阳镜、太阳帽、擦防晒霜，因为紫外线对胶原蛋白具有破坏性作用。
- 3、补充维C。多吃绿叶蔬菜和黄色、橘色的水果等含有类胡萝卜素的食物，适当补充维C可延缓皮肤衰老。

### 骨骼：30岁开始衰老

骨质的流失，一般从30—35岁之间就开始了，绝经后女性的骨质流失更快。抽烟喝酒、缺乏运动、不晒太阳、偏食，这些不良生活习惯还会进一步加重骨骼的老化

进程，使得临床上甚至出现了“30岁的身体60岁的骨骼”病例。

### 应对方法：

- 1、不挑食。多食用含钙、磷高的食品，如牛奶、鱼、虾、杂粮、绿叶蔬菜等。
- 2、晒太阳。补充维D，有利于钙的吸收。
- 3、科学运动。在阳光下进行适当的负重运动，不仅促进体内维D合成，还能促进骨骼生长，延缓骨骼老化。

### 心脏：40岁后多发疾病

研究显示，45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作概率较大。心脏衰老的表现有两个，一个是心肌力量的减弱，心脏跳动不再怦怦有力；另一个是心脏内血管循环通路的不畅通。虽然随着年龄的增长，心脏衰老在所难免，但是通过坚持不懈的运动却可以延缓心脏的衰老。

### 应对方法：

- 1、科学运动。能够锻炼心脏功能的有氧运动有很多，常见的有慢跑、游泳、健美操、登山、越野行走、跳绳、各种球类运动及快步走等。年轻人最好进行慢跑锻炼，中老年人最好进行快步走、游泳等。
- 2、低脂、高纤食物。尽量多挑选低脂、高纤的食物，包括水果与蔬菜、全谷类、鱼和其他肉或豆类等蛋白质的食物。
- 3、戒烟。吸烟会增加罹患心血管疾病的风险。
- 4、减肥。甩开身体多余的脂肪和肥肉，减少心脏的负担。