

身体各器官有个衰老时间表！ 早预防，让衰老来的慢一点

衰老是一个避免不了的过程，但是衰老也有迹可循。英国一项调查发现，多数人从40多岁就明显感觉健康在走下坡路，这项调查研究涉及2000多人，大部分受访者表示，37~40岁身体开始出现健康问题。通常，人们44岁左右感觉到背痛，46岁嗅觉变得迟钝，47岁左右膝盖出现异常、脚踝力量变弱，49岁左右听力下降并出现关节疼痛。而视力最早在20多岁就开始恶化。

一、大脑

衰老时间：30岁前

美国弗吉尼亚大学发表在《衰老神经生物学》杂志上的一项跟踪7年的研究，研究对象为18至60岁的2000名男性及女性，研究员为他们安排了十二项测试，包括视觉谜题、字词记忆、故事内容记忆，以及找出字母和符号的形状等。结果显示，其中九项测试的成绩都是在22岁时最佳，而其中推理能力、思考速度和“空间可视化”的能力（即在脑海中处理平面和立体图像的能力）在27岁时已经出现显著的倒退。

加速衰老催化剂：不动脑

大脑属于劳累的命，越工作越年轻，闲着反而会“生锈”，变得迟钝痴呆。

应对方法

1. 勤用脑：勤用脑会使脑血管多处呈扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，从而为延缓大脑衰老提供了物质基础。
2. 戒烟限酒：喝酒抽烟都伤大脑，尤其上海生命科学院营养研究所的研究发现，“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，迅速开启神经细胞“自杀”程序。

二、皮肤

衰老时间：25岁

人出生后皮肤组织日益发达，当到达某一阶段开始退化。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岁初老期，皮肤的老化慢慢明显，但老化程度因人而异。

加速衰老催化剂：紫外线

不当接触紫外线可引起皮肤衰老，产生皱纹。中长波的紫外线既能引起皮肤晒黑，又能直达皮肤真皮层，破坏胶原及弹力纤维，产生光老化，并且这种影响是可叠加、可累积，对皮肤造成作用持久的晒黑及老化。

应对方法

日常正确护肤非常重要，除正常的保湿外，出门戴太阳镜、太阳帽、擦防晒霜等防晒步骤也必不可少。此外，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，适当补充维生素C可延缓皮肤衰老。

三、骨骼

衰老时间：35岁

骨量在35岁前后达到最高峰，然后骨的破坏就开始超过骨形成速度，骨量出现丢失，而且这个破坏速度会逐年增加。40岁开始，每10年，女性丢失骨量10%，男性丢失5%。女性绝经以后，由于雌激素的缺乏，骨量丢失明显加速。

加速衰老催化剂：缺钙

应对方法

人老了，骨头依然很硬的人通常有四个特质：不挑食、喝牛奶、晒太阳、运动适当。健骨不能光靠补钙，还得促进钙质吸收，给骨头构建保护层。这个时候，就得依靠户外运动了。在阳光下进行适当的负重运动，不仅能借助阳光促进体内维生素D的合成，还能促进骨骼

生长，延缓骨骼老化。

四、心脏

衰老时间：40岁后疾病多发

有研究显示，45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作概率较大。而导致心脏疾病的原因众多，不健康的饮食习惯、生活方式，肥胖，缺乏锻炼等，都是潜藏的导致心脏疾病的因素。年龄越长，越危险。

加速衰老催化剂：过度焦虑

据研究，一周中，周一的心脏病发病风险最高，这跟“周一焦虑症”有一定关联。星期一人们的情绪最容易焦躁，上班族承受的心理压力最大，而心脏病发作风险与压力相关。随着压力上升，大脑内杏仁核活跃度也会上升，会导致压力水平进一步上升，进而对动脉血管和心脏造成伤害，提高心脏病发作风险。

应对方法

1. 保持心情舒畅，学会自我调节，减少心理压力及焦虑情绪。
2. 调整饮食，尽量多挑选低脂、高纤的食物，包括水果与蔬菜、全谷类和豆类等蛋白质的食物。
3. 养成每天固定运动的习惯，每次至少30分钟，每周5次。

五、肺脏

衰老时间：20岁

中医有“肺为娇脏”之说，意思是肺很容易受到伤害。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，肺部衰老会加速。

加速衰老催化剂：烟草

烟草是导致肺部疾病

的主要凶手，不仅是主动吸烟者，长期吸“二手烟”、“三手烟”的被动吸烟者，肺部疾病的发生率也更高。长期吸“二手烟”者，患慢阻肺的风险也增加48%。

应对方法

1. 戒烟。美国心脏协会发现，只要戒烟，身体就可以获益，且戒烟越早，身体获益越大。
2. 增加运动，尤其是有氧运动，如游泳等，可增强肺部活力。

六、肾脏

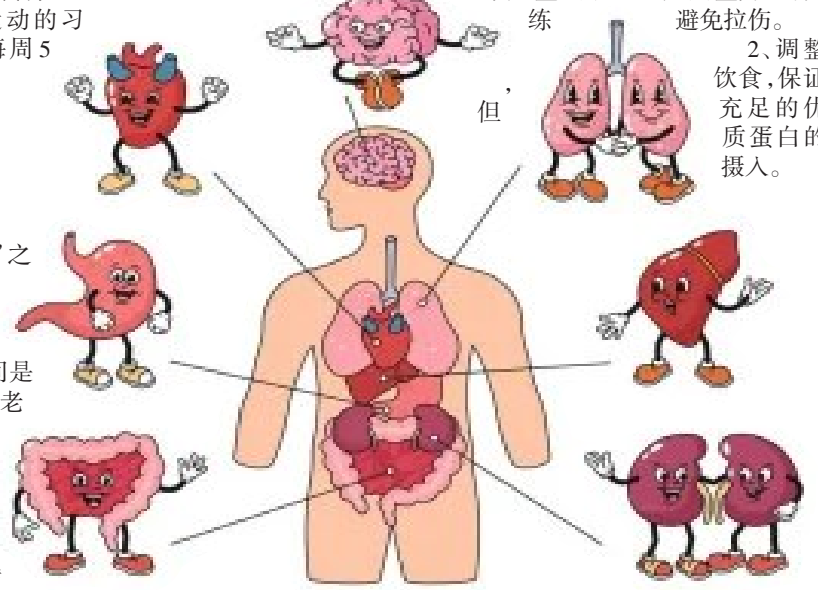
衰老时间：40岁

“年四十则阴气自半，起居衰矣。”中医《内经》说，人过了40岁，就如同午后的太阳，逐渐走向衰退。肾为五脏之母，五脏衰老都是由肾虚引起的。

加速衰老催化剂：乱吃药

每个人病因不同，病情有轻重，吃错药很有可能延误治疗，甚至损伤肾脏功能。即使是最常见的药，也可能吃出肝肾损伤。还有一些人长期自行服用一些保健品，服用不当也可能损伤肾脏。

应对方法



服用药物需咨询专业医师或药师，尽量不要自行判断使用。此外可以适当多喝水，体内水分少则尿液生成就会减少，尿液中含有的代谢产物或毒素的浓度就会增加。严重时可能导致急性肾损伤。

七、肌肉

衰老时间：30岁

30岁以前，人体肌肉组织量是逐渐增加的。从30岁开始，随着年龄的增长，肌肉总数量开始减少，大约平均每年丢失1%~3%，缺少运动和缺少蛋白质供给的人更高。60岁以后肌肉丢失的速度加剧，到80岁以后约有30%肌肉丢失，最大肌肉丢失量可以超过50%，不仅如此，50岁以后肌肉力量也开始降低。

加速衰老催化剂：缺乏锻炼

肌肉遵循“用进废退”原则，因此，长时间不运动、久坐久卧，会出现肌肉流失、萎缩、功能退化，这也是年轻人肌肉不足的主要原因。

应对方法

1. 要适当运动，进行有氧运动加抗阻训练，如哑铃、拉力带等力量训练，一定要量力而行，避免拉伤。
2. 调整饮食，保证充足的优质蛋白的摄入。

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID，无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工种植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备