

你的身体正在悄悄改变

及早针对性保养让器官衰老慢行

你是否认为衰老是60岁后才需要面对的课题？事实上，青春的倒计时比我们想象中更早启动。人体如同一台精密的仪器，各个器官的“巅峰期”与“衰退期”各有不同。科学研究已经为我们描绘出了一张清晰的“人体衰老时间表”：从20多岁的皮肤，到30岁的肌肉与肾脏，再到40岁的心脏与肺部……了解这些关键节点，及早开始针对性保养，并非只为了延长寿命，更为了在未来的人生里，拥有更高质量的健康与活力。



20多岁开始衰老的

皮肤

1998年刊发在中华医学美容杂志的《皮肤衰老病理学及其防治》一文指出：20岁后皮肤厚度就慢慢开始减少了，真皮纤维细胞数量也在减少，胶原总含量每年减少1%。35岁后，皮肤的张力就明显下降。50岁后，真皮网状层弹性纤维多见断裂。此后，皮肤明显松弛、皱纹加深。

皮肤衰老除了与自然衰老有关外，与紫外线照射（光老化）、环境及遗传都有关。

防衰建议：

保湿。在洗澡后的5分钟内，用毛巾将身上水分擦干，根据肤质涂抹带有“膏”“霜”字样的油包水型护肤品。

防晒，因为紫外线对胶原蛋白具有破坏性作用。

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品，适当补充维C可延缓皮肤衰老。

30岁开始衰老的

肌肉

2012年刊发在国际老年医学杂志的《肌肉衰减综合征的研究进展》中提到：30岁后，肌肉每年流失1%至5%；60岁后，每年肌力下降3%至5%；70岁后，女性肌力会下降50%至70%。

而肌肉流失30%会影响身体正常功能，流失40%将威胁生命。

防衰建议：

补充蛋白质。每人每天每公斤体重至少摄取1.2克蛋白质。鸡蛋、肉类、豆浆等都是蛋白质的来源。

坚持抗阻运动，如举重、弹力带运动等方式，适度锻炼肌肉。

肾脏

南京医科大学附属逸夫医院副院长、肾脏内科专家曹长春在2020年接受扬子晚报采访时谈到，30岁之后，肾功能是在走下坡路的。

以肾小球滤过率这个肾功能指标来说，正常人每分钟100毫升，30岁之后，基本上每年会丢失掉0.5至1毫升。

如果有一些基础疾病或是不科学的生活方式等不利因素，对肾脏损害的高危因素存在，那么肾功能下降的速度更快。

防衰建议：

早点睡，保证7至8个小时睡眠。每晚睡眠少于5个小时，肾功能下降最快。

别吃太咸。身体需要把多余的盐分排出，肾脏负担就会加重；吃得咸容易引发高血压，长期冲击肾脏。

肉可以吃，但别贪多。高蛋白饮食，蛋白质分解形成尿素氮和肌酐等代谢产物，这些都需要肾脏来进行过滤。

35岁开始衰老的

大脑

2020年，德国慕尼黑大学等机构研究人员在《美国国家科学院院刊（PNAS）》上发表的一项研究指出，人类大脑的认知功能在35岁时达到巅峰，然后开始走下坡路；45岁后，衰退速度会明显加快。

研究人员把这种变化曲线，形象地描述为“驼峰曲线”。其实，身体不少器官都有类似的“驼峰曲线”。

防衰建议：

勤用脑。用脑会使脑血管呈扩张状态，脑组织有足够的血液、营养供给，从而为延缓大脑衰老提供物质基础。

不喝酒不抽烟。“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，对中枢神经系统造成的损害也很大。

骨骼

1999年体育与科学杂志刊发的《人体骨量变化研究发展》一文指出：从出生到20岁，骨量随着年龄增长而明显增加；从20至30岁，骨量在以每年0.5%至1%的年增长率缓慢增加；30至40岁是一生中骨密度最高的时刻，骨骼生长处于相对平衡状态；40岁之后，男性和女性就开始慢慢丢失骨量，尤其是女性绝经后，流失速度更快。

如果年轻时可以积累好骨量基础，年长时少流失一些，骨头自然也就牢固一些。

防衰建议：

不挑食。多食用含钙、磷高的食物，如牛奶、鱼、虾、杂粮、绿叶蔬菜等。

晒太阳，补充维D，促进钙的吸收。

适当运动。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。

40多岁开始衰老的

心脏

北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖2015年在健康时报刊文表示，45岁以上的男性、55岁以上的女性心脏病发病概率较大，男性比女性提前十年心脏衰老。

防衰建议：

每天运动。养成每天固定运动的习惯，每周5次、每次至少30分钟，可以降低心脏病、糖尿病与中风的风险。

低脂、高纤维食物。尽量多挑选低脂、高纤维的食物，包括水果与蔬菜、全谷类、鱼和其他肉或豆类等蛋白质含量高的食物。

戒烟。吸烟会增加罹患心血管疾病的风险。

减肥。减掉身体多余的脂肪和肥肉，减少心脏的负担。

肺部

2019年刊发在老年医学与保健杂志的《肺衰老及其干预研究》中提到：20岁之前为肺脏生长期和成熟期；20至25岁达到最佳状态。随着年龄增长肺功能不断下降，最终形成“老年肺”。此外，到40岁时，肺部会加速衰老。

防衰建议：

戒烟是保护肺部最应该做的事情。

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。

游泳。这是最“大众化”的养肺运动。

45岁开始衰老的

肝脏

2011年刊发在老年医学与保健杂志的《肝脏老化与临床》一文中谈到，一项涉及20至80岁的研究发现，随着年龄增长，肝脏体积逐渐缩小。70岁以上老人的肝重量与青少年相比平均减少25%。

而肝脏门静脉血流速率及血流量在45岁以后均随龄增长而减少。65岁以上老年人的肝脏血流量较40岁以下的中青年人减少了35%。

这些变化意味着肝脏代谢能力的下降，肝脏在逐渐衰老。

防衰建议：

保持正常体重。体重增加可能加速肝脏衰老。

不酗酒。肝脏代谢酒精时，会产生大量的自由基，加速衰老和造成疾病。

看说明书用药，避免药物肝损伤。

据新华每日电讯微信公众号、健康时报

昆明同仁医院 缺牙专项义诊活动正在进行中

牙齿缺失想修复，该选择活动假牙、吸附性义齿还是种植牙？其实，三者的区别在于固位方式和功能恢复程度不同。活动假牙价格较为实惠，但稳定性和咀嚼效率较低；吸附性义齿可视为活动假牙的升级版，通过负压吸附增强固位，更适合全口无牙患者，但带有基托，异物感较明显；种植牙是在牙槽骨中植入“人工牙根”，能最大程

度恢复接近真牙的咀嚼功能和美观，使用感更自然。

昆明同仁医院口腔科专家建议，中老年人缺牙后，先进行全面的检查与评估，再根据牙槽骨条件、预算和功能需求进行选择。医院现推出缺牙专项义诊活动，凭本报到院，可免费享受口腔健康检查和量身定制的牙齿修复方案。

本报记者 赵维