

壽命有14個轉折點

在人體這部充滿奧秘的機器裏，“潛伏”着一些神秘“按鈕”。英國《每日郵報》健康專欄刊文總結，儘管存在強烈的個體差異，一生中總有一些年齡值得關注。下面由多位相關專家，為你一一解讀。

10歲：骨骼在衝刺

多數人會在10歲左右經歷一系列大而奇妙的變化，男性比女性晚一兩年。40%的骨骼在此時以衝刺的速度形成。此時人體對各種營養需求量很大，最渴望的是鈣質、維生素D及蛋白質食物，但也不能過量。由於可能含有雌激素，此時要少用化妝品，多吃綠色食品。

18歲：智齒作亂

智齒通常在18歲以後出現，因此時是智力發展高峰得名。如果出現某個部位反復腫脹疼痛、吃東西總塞牙等情況，可能是智齒發出的信號。如智齒位置不正，出現齶齒或冠周炎等情況，就需要把它拔掉。

25歲：骨骼最富有

我們可以將骨骼的物質含量看成一個銀行賬號，25歲時是最富有的。要想多存錢就要少花錢多掙錢。喝奶制品、曬太陽、吃蛋白質含量高的食物、鍛煉，能為你的骨骼“掙錢”，但長期吃素、過度減肥對骨骼總量來說是筆“大開銷”，要避免。這是因為維生素D是脂溶性的，要想它起作用就需要脂肪的參與。

30歲：身材開始走樣

走在大街上，你會發現不少看上去30歲左右的男性，開始頂起了“啤酒肚”。從30歲開始，人體的新陳代謝能力開始下降，尤其需要提防身材變樣。建議每周最少運動3次，每次30分鐘。如果自己一個人總是懶得動彈，不防選擇需要合作的運動，如打羽毛球、踢足球等。

30歲：趕上生孩子的“末班車”

英國科研人員發現，女性的“卵子庫存”有200萬個，但30歲時，約90%卵子被消耗殆盡。到了40歲，卵子數量僅剩3%，其中能發育成熟的祇有450個，這也在一定程度上解釋了為何高齡女性難懷孕。

30歲：長出第一根白髮

30歲後的某個清晨，你可能毫無徵兆地發現烏絲中的白髮。30歲後出現白髮是歲月的正常印記。這是由毛囊中黑色素細胞不活躍造成的。吃首烏、芝麻、核桃可能有一定效果。還要避免精神過於緊張、熬夜、抽煙、高脂飲食，能預防部分脫髮的發生或發展。

35歲：精子質量下降

男性生育能力幾乎相伴其一生，但一項研究發現，30歲後男性的精液質量開始倒退，不管是數量還是活性。35歲後下降速度明顯加快。吸煙越久，精子畸形越多，盡早戒煙限酒很關鍵。

41歲：骨頭開始走下坡路

當你的骨含量比高峰期時骨含量低2—2.5個標準時，就表明你被骨質疏鬆纏上了。應加強鍛煉，每周做有氧運動，例如跳舞、跑步等，還可快走四五次。

48歲：第一次發現老花眼

大約從45歲左右開始，晶狀體逐漸硬化、彈性下降，睫狀體的功能也在減弱，從而出現老花眼。此時可通過老花鏡解決。一般來說，50歲配100度，往後每長10歲增加100度。飲食上，可口服菊花、枸杞，多吃胡蘿卜。每隔45分鐘遠眺一次，也能起到一定的延緩作用。

49.5歲：更年期出現

女性正常的絕經年齡在45歲左右，黃金年齡則是49.5歲。如果在40歲之前就停經的話，就是卵巢早衰了。睡覺是女人天然的保養品，一定要少熬夜。此外，長期壓力大、精神緊張也容易導致卵巢功能減



退，不妨借助有氣運動、瑜伽、音樂、聊天等方式緩解疲勞，釋放壓力。

50歲：前列腺要“年檢”

調查發現，到了50歲，超過40%的男性患有前列腺增生。祇要一到50歲，每年就應到正規醫院的泌尿外科做次篩查。每天要喝2—2.5升水，避免久坐或長時間騎自行車，要注意飲食清淡。

55歲：帕金森找上門

帕金森病是發生于中老年的中樞神經系統疾病，多發于55歲以上，發病率隨年齡增長而增長。增加腦部刺激或許能在一定程度上減緩該病，平時應多動腦做填字游戲、猜謎語，多找人嘮嘮嗑等。

60歲：白內障很常見

60歲以上的人群中，10個有8個會被白內障問題困擾。隨著年齡增加，晶狀體變得混濁。一旦確診為白內障，且影響了生活質量，就應盡早手術。

60歲：躲開高血壓

年齡越大，患病率越高。不過，高血壓并非是你老了之後才出現的疾病，它與你年輕時如何對待身體對待健康密切相關。越來越多中青年人的血管已提前老化。減少油、鹽的攝入、勤運動、少熬夜、心態平和非常關鍵。

咋防老年斑



說到老年斑，對於很多愛美的老年人來說，簡直是一大噩夢。本來人到中年皮膚就開始出現鬆弛的狀態了，而且還加上身體的某些部位長滿了令人厭惡的黑斑，導致原本的皮膚更加失色了。

老年斑，全稱為“老年性色素斑”，醫學上又被稱為脂溢性角化。是指在老年人皮膚上出現的一種脂褐質色素斑塊，屬於一種良性表皮增生性腫瘤。老年斑的生長部位不盡相同，有的會出現在面部，有的會出現在胸前，有的會出現在手脚等地方；一般來說老年人從50歲開始，就容易形成老年斑了。下面就給大家介紹一下怎樣防止老年斑的形成。

對老年斑應防治結合，為防止細胞老化，減少或推遲出現老年斑，首先要調整食物中脂肪的含量，多吃些新鮮蔬菜及水果，常服用一些抑制脂肪過氧化的藥物，也可進行激光治療，激光治療能有效地阻止不飽和脂肪酸生成脂褐質色素。不僅能使老年斑消失，還能治其它老年病，如精氣不足、老眼昏花等多種病癥。

另外，搓手搓臉，手掌對手掌或手心對手心，反復搓擦一直二分鐘，之後再搓擦面部看，促進血液循環，抑制老年斑的形成。適當參加體育活動，避免長時間日光暴曬和異常刺激。還可用傳統的治療，如銳匙刮除、切除、冷凍、藥物腐蝕等。目前研究證明，要想不長或少長老年斑，祇有增加體內的抗氧化劑。維生素E是一種較為理想的抗氧化劑，它能阻止不飽和脂肪酸生成脂褐質色素。維生素E能阻止脂褐質生成，并有清除自由基與延長壽命的功效。老年人除了遵醫囑服一定量的維生素E外，還可多吃含維生素E豐富的食物，如植物油、谷類、豆類、深綠色植物以及肝、蛋和乳製品等動物性食物。還要調整好動物脂肪和植物脂肪的攝入比例(正常比例為1：2)，要改變拒輩偏索的飲食習慣。此外，要變好心情舒暢和“二便”通暢。多吃新鮮蔬菜特別是洋蔥、蘿卜、芹菜、菠菜、杏仁、大棗等。此外，身體裸露處要避免紫外線長時間照射。不要用手搔抓老年斑，也不要濫用刺激性外用藥，必要時，可在醫生指導下選用5%氫脈嘍啶軟膏、液氮冷凍或激光治療來消除老年斑。

功能飲料可誘發心臟病

近年來，功能飲料成了青少年的心頭愛，運動時帶上功能飲料更是彰顯時尚的方式。不過，近日西班牙一項研究指出，運動前後飲用功能飲料有可能引起心臟病，青少年尤其需要注意。

對此進行研究的馬德里心臟病專家指出，很多看起來健康的青少年，在運動前後飲用含大量咖啡因的功能飲料可能會引起突發心臟病或者心率不穩。有潛在心臟病者則危害更大。

胃會把自己消化掉嗎？

胃會不會把它自己消化掉？沒有味覺也會餓死？近日，美國科學家瑪麗·羅奇在她的新書裏解答了這些有趣的問題，為讀者呈現了一個神奇的人體。

一次專注的嗅覺，平均持續1.6秒。如果不有意識地去聞，人祇會注意到周圍10%的味道。

那些味蕾被破壞的人最終會死于饑餓。因為如果食物吃不出味道，大腦就會告訴你“這不是吃的，不能吞嚥。”

一般人的胃大概能裝4.5升的水，再多就爆了。

胃會把自己消化了嗎？答案是：會。不過我們的胃因此進化出高效的自身組織再造功能，每隔一段日子，你就有一個全新的胃。

食物偏好很早就形成了。

研究人員表示，目前有1/3的青少年經常喝功能飲料，這種飲料的受歡迎程度正在急速增長。一般情況下，這種飲料不僅包含咖啡因，還有一些以瓜拉那形式存在的咖啡因，這種物質咖啡因濃度是咖啡豆的兩倍。

為此，專家建議，大多數健康青少年每天飲用功能飲料的量應不超過一罐(250毫升)，並且不要在運動前後飲用。如果有潛在心臟問題最好在飲用之前向醫生諮詢。

媽媽們所吃東西的味道會留在母乳和羊水里，她們的寶寶小時後也更容易接受和喜歡上這些食物。

一天中我們會經歷兩個放屁高峰期：午飯後5個小時和晚飯後5個小時。

當你臉紅時，胃內壁也會跟着變紅。

動物舔傷口，人喜歡親孩子。這是因為唾液含有強效殺菌成分和皮膚細胞生長因子。

黏糊的食物在食道裏的行進速度是每小時0.35公裏，跟烏龜差不多。所以年糕等黏性較大的食物不好消化。

女性的屁更難聞。女性的屁中硫化氫濃度更高。不過，男性每次放屁的氣體總量更大，因而兩方不分伯仲。

“七分鐘健身法”堪比長跑

“沒時間”和“懶得動”的人再也找不到不運動的借口了。據英國《每日郵報》報道，美國運動醫學會《健康與健身雜誌》刊出由多位科學家共同設計的“七分鐘健身法”。它包括的12項鍛煉，祇需要利用一把椅子、一面牆，并抽出7分鐘的時間就可以完成，其鍛煉效果堪比長跑和舉重訓練。

美國佛羅裏達州奧蘭多人類行為研究所運動生理學專家克萊斯·喬丹博士表示，大量研究表明，高強度的間歇式鍛煉可以達到長時間耐力訓練的效果，還可以節省很多時間，使健身事半功倍。加拿大麥克斯特大學的科學家完成的一項研究發現，幾分鐘的高強度運動就可以使肌肉發生變化，其



鍛煉效果堪比跑步或騎車幾個小時。

“七分鐘健身法”要求每項鍛煉的時間為30秒，在做下一項運動之前必須休息10秒鐘，幫助身體恢復體力；上半身肌肉訓練要與下半身肌肉訓練交替進行；運動順序很重要。

這12種運動依次為：開合跳；背靠牆直角坐；俯臥撐；仰臥起坐；單腿上椅站立；蹲起；背椅仰臥撐；俯臥撐；原地抬腿跑；弓箭步；俯臥側轉；側臥撐。

初夏應該吃啥菜

初夏，很多人會因為季節的變換而出現健康問題，為此，俄羅斯《共青團真理報》推薦4種蔬菜，有助於在疾病高發的初夏克服感冒、高血壓、體力衰退等病癥，且有利於減肥。

南瓜汁 新鮮的南瓜汁有益新陳代謝，空腹喝可以預防心臟病和腎臟水腫。南瓜汁中含有維生素E，能使皮膚滋潤柔滑。南瓜種子被認為是利膽藥，有助於清理肝膽。此外，南瓜漿中含有的維生素D還可以強健骨骼和牙齒。

番茄汁 番茄紅素是絕佳的抗氧化劑，對心臟和血管十分有益。番茄紅素祇存在于烹制的番茄或番茄醬中。每日可飲用2杯番茄汁，或食用3至4湯匙番茄醬以攝取10至15毫克番茄紅素。此外，番茄汁還有緩慢降血壓的功效，對時常飲酒、患有高血壓和青光眼的人十分有益。

白蘿卜 白蘿卜是天然的抗生素。它含有豐富的抗菌物質，能夠分解“壞的膽固醇”。在所有冬季儲存的蔬菜中，白蘿卜中的維生素C流失量最小。白蘿卜也是一種利尿劑，並且對緩解血管性水腫和高血壓十分有益。蜂蜜泡制磨碎的白蘿卜是治療咳嗽的良藥。

豌豆 豌豆中含有維生素B₁和維生素B₂，對心臟保健具有很好的功效。維生素B₁能強化神經系統，參與腎上腺素的形成。維生素B₂能向細胞提供能量，體內缺少它會導致身體虛弱、怕冷和氣短。

按揉四處健脾胃



脾胃功能失調，會引起消化吸收功能失常，繼而出現食欲不振、嘔吐、惡心、腹脹、腹瀉、大便不成形，反映在身體上就會消瘦和倦怠。下面介紹4種方法，選擇第一個加上其餘三法中的任一個，都能幫你健脾開胃。

捏脊 捏脊療法通常用于小兒，但它對成年人一樣有效，適用於消化不良、口臭、胃痛、腹瀉、萎靡不振、乏力等患者。每日捏1—2遍，堅持1周即可見效。先在背部輕輕按摩幾遍，使肌肉放鬆，然後用拇指、食指、中指、無名指同時提拿背部正中的皮膚，沿脊柱自下而上，雙手交替向前捻動。每捏三下將皮膚提一下，這叫做“捏三提一法”。捏起皮膚多少及提拿用力大小要適當，不可擰轉；且要直線前進，不可歪斜。

揉臍 一手掌心或掌根貼臍部，另一手按手背，順時針方向旋轉揉動，每次約5分鐘，每日1—2次。此法能溫陽散寒、補益氣血、健脾和胃、消食導滯，多用于消化不良、胃寒、腹脹、腹痛、腹瀉、便秘的患者。

擦小腹 兩手分別緊貼肚臍兩側，上下來回擦動，發熱為止。胃痛、腹痛的病人可選用，每日2—5次。肚臍兩側旁開2寸為天樞穴，這個方法能刺激此穴，治療急慢性胃腸炎及消化功能紊亂引起的積食、嘔吐、腹瀉、便秘等。

按揉足三裏 足三裏是人體的保健要穴，位于膝眼外下方。每日按揉50—100次，能健脾和胃、調中理氣、導滯通絡，適用於各種類型的脾胃病變。