

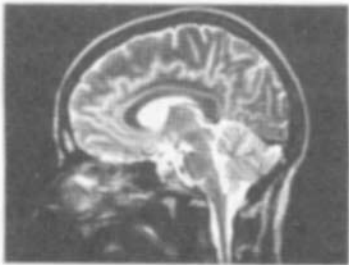


## 揭秘人体器官衰老时间

人类如同自然界其他生物一样,要面临衰老和死亡。曾经有不少人误以为,人体各个器官随人们步入老年时才开始衰老。然而,英国研究人员却表示,人体各个器官的衰老时间比我们预想中要早得多,即在我们步入老年之前,大部分器官早已开始衰老。尤其令人震惊的是,在所有的重要器官中,最先衰老的竟然是大脑和肺,较晚衰老的是肝脏。了解一下人体各个器官的衰老时间,可以帮助我们更好地对其护理,让我们活得更健康。

### 大脑衰老时间: 20岁

随着我们年龄越来越大,大脑中神经细胞的数量逐步减少。我们降临人世时神经细胞的数量有1000亿个左右,但从20岁起开始逐年下降。到了40岁,神经细胞的数量开始以每天1万个的速度递减,从而对记忆力、协调性及大脑功能造成影响。因此,成年人的记忆力往往不如小孩,中年之后记忆力更是大大减退。除了神经细胞数量减少之外,神经间质细胞(连接神经细胞的细胞)的功能退化也是大脑衰老的重要原因。这些细胞的衰老导致神经细胞之间的信息交流不畅通,协调



大脑

合作的能力大大减弱。

### 肺衰老时间: 20岁

不少运动员的黄金时期是10多岁,其中不少人在20岁左右就不得不退役,这是因为肺从20岁时就开始衰老。到了40岁,一些人就出现气喘吁吁的状况。部分原因是控制呼吸的肌肉和胸腔变得僵硬,致使肺部运转困难,进而肺的活力减弱,呼气之后一些空气会残留在肺里,导致气喘吁吁。30岁时,普通男性每次呼吸会吸入约950毫升的空气;而到了70岁,这一数字降至473毫升,正好减少了一半。

### 皮肤衰老时间: 25岁

随着生成胶原蛋白的速度减缓,加上能够让皮肤迅速回弹的弹性蛋白的减小(甚至发生断裂),皮肤在25岁左右开始自然衰老。死皮细胞不会很快脱落,生成的新皮细胞的量可能会略微减少,这就是皱纹产生的原因。

### 肌肉衰老时间: 30岁

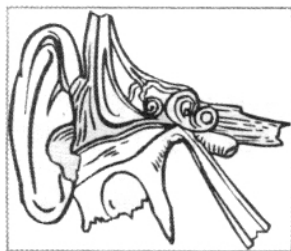
肌肉一直在生长,衰竭;再生长,再衰竭。年轻人这一过程的平衡性保持很好。但是30岁以后,肌肉衰竭速度大于生长速度。过了40岁,人们的肌肉开始以每年0.5%~2%的速度减少。经常锻炼有助于预防肌肉老化。

### 头发衰老时间: 30岁

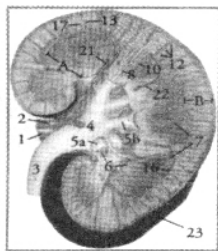
男性通常到30岁开始脱发,每一根新头发都比先前的细。最后,剩下的全是小得多的毛囊和细细的短桩,没有从表皮长出来。多数人到35岁会长出一些白发。随着年龄的增长,黑色素细胞活性逐渐降低,产生的色素也随之减少,头发颜色褪去,长出来的就是白发。

### 性器官衰老时间: 35岁

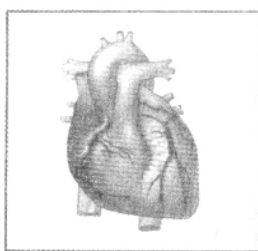
由于卵巢中卵的数量和质量开始下降,女性的生育能力到35岁以后开始衰退。子宫内膜可能



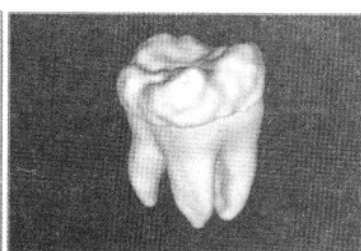
耳朵



肾



心脏



牙齿

会变薄,使得受精卵难以着床,造成了一种抵抗精子的环境。男性的生育能力也在这个年龄开始下降。40岁以后结婚的男人由于精子的质量下降而导致配偶流产的可能性更大。

**乳房衰老时间: 35岁**

中年女性往往为自己的乳房不够坚挺而烦恼。事实上,女人到了35岁乳房的组织和脂肪开始丧失,体积和丰满度因此下降。从40岁起,女人乳房开始下垂,乳晕急剧收缩。

**骨骼衰老时间: 35岁**

儿童骨骼生长速度很快,只消2年就可完全再生。成年人的骨骼完全再生需要10年。25岁前,骨密度一直在增加。到了35岁左右,骨质开始流失,进入自然老化过程。骨骼密度的缩减可能会导致身高降低。椎骨中间的骨骼会萎缩或者碎裂。

**眼睛衰老时间: 40岁**

老花情况比我们预想中出现的早,一般人从40岁开始就变成了“远视眼”。这是因为随着年龄的增长,眼部肌肉变得越来越无力,眼睛的聚焦能力开始下降。

**心脏衰老时间: 40岁**

随着我们的身体日益变老,

心脏向全身输送血液的效率也开始降低。这是因为血管逐渐失去弹性,动脉也可能变硬或者变得阻塞,造成这些变化的原因是脂肪在冠状动脉堆积形成。输送到心脏的血液减少,有时会引起心绞痛。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。一项新的研究发现,英国人心脏平均年龄比他们的实际年龄大5岁,可能与他们的肥胖和缺乏锻炼有关。

**牙齿衰老时间: 40岁**

人变老的时候,唾液的分泌量也会减少。唾液可灭杀细菌,唾液减少,牙齿和牙龈更易松动。牙周的牙龈组织流失后,牙龈会萎缩,这是40岁以上成年人常见的状况。

**肾衰老时间: 50岁**

肾过滤量从50岁开始减少,肾过滤量可将血流中的废物过滤掉,肾过滤量减少的后果是,人失去了夜间憋尿功能,需要多次跑卫生间。75岁老人的肾过滤量是30岁的一半。

**前列腺衰老时间: 50岁**

前列腺常随年龄而增大,引发的问题包括小便次数的增加。这就是良性前列腺增生,困扰着50岁以上的半数男子。前列腺吸

收大量睾丸激素会加快前列腺细胞的生长,引起前列腺增生。正常的前列腺大小有如一粒胡桃,但是,增生的前列腺有一个桔子那么大。

**肠胃衰老时间: 55岁**

如果肠内的有害和有益细菌之间能达到平衡,这样的肠胃是健康的。人们在55岁之后,往往会感到肠胃经常有不适的感觉,这是因为肠胃开始衰老之后,肠道内的环境发生变化,不太适合有益细菌的生存,有益细菌的数量逐年下降。这种情况在大肠内尤为明显,会导致人体消化功能下降,肠道疾病风险增大。随着我们年龄增大,胃、肝、胰腺、小肠的消化液开始减少,因此老年人发生便秘的概率比年轻人多得多。

**耳朵衰老时间: 55岁**

从55岁开始,内耳内的“毛发细胞”开始减少。毛发细胞可接受声振动,并将声振动传给大脑。

**舌头和鼻子衰老时间: 60岁**

人一生中最初舌头上分布有大约10000个味蕾。到老了之后这个数可能要减半。过了60岁,味觉和嗅觉逐渐衰退,它可能会因为诸如鼻息肉或窦洞之类的问题而加快退化。

**膀胱衰老时间: 65岁**

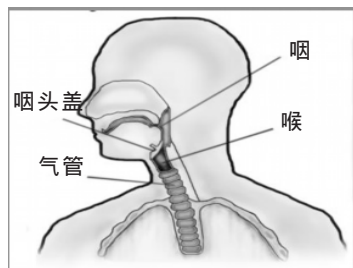
65岁时, 我们更有可能丧失对膀胱的控制, 尿失禁和尿频的现象开始出现。此时, 膀胱会忽然间收缩, 即便尿液尚未充满膀胱。女人更易遭受膀胱问题, 步入更年期, 雌激素水平下降使得尿道组织变得更薄、更无力, 膀胱的支撑功能因此下降。如果说30岁时膀胱能容纳两杯尿液, 那么70岁时只能容纳一杯。这会引得上厕所的次数更为频繁, 尤其是肌肉的伸缩性下降, 使得膀胱中的尿液不能彻底排空, 反过来导致尿道感染。

**喉咙衰老时间: 65岁**

随着年龄的增长, 我们的声音会变得轻声细气, 且越来越沙哑。这是因为喉咙里的软组织弱化, 影响发声的音质、响亮程度和质量。这时, 女人的声音变得越来越沙哑, 音质越来越低; 而男人的声音越来越弱, 音质越来越高。

**肝脏衰老时间: 70岁**

肝脏似乎是体内唯一能挑战老化进程的器官。肝细胞的再生能力非常强大, 手术切除一部分肝后, 3个月之内它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒不吸毒, 或者没有患过传染病, 那么一个70岁老人的肝也可以移植给20岁的年轻人。 [阿碧/文]



喉咙

**父母性情孤僻 孩子易得孤独症**

江泽珍 / 编译

美国加州理工学院的拉尔夫·阿道夫 Ralph Adelf 和他的同事对42位患孤独症孩子的家长进行了心理测试。测试结果表明, 不仅仅孩子, 他们的父母也与正常人不一样。一些父母的脸部表情十分相似。

**“问题父母”**

在测试的基础上, 研究者把孤独症患者父母中的15人归为“性情孤僻”。他们并不喜欢参加一些小型讨论会、聚会, 所以他们几乎没有亲近的朋友去分享快乐或互相支持。

研究人员让这组父母与20个非孤独症孩子的父母做了一个测试: 通过一系列脸部动作来判断他们是开心还是害怕。

尽管孤独症患者要理解其他人的感情非常困难, 但所有三组父母花了规定时间的83%, 就取得了相同的结果。

然而, 当研究人员观察父母们是如何判断脸部表情时发现, 孤独症患者的父母宁愿看对方的嘴巴, 而不是眼睛。

阿道夫说: “这一结果与我们先前报道的对孤独症个体的测试结果十分相似。”与此形成对照的是: 正常人更喜欢注重人们的眼晴, 这样可以知道他人的感觉。

**“凝视嘴巴”**

先前的研究同样表明: 孤独症患者的兄弟姐妹更多的也是注视对话者的嘴巴。只不过这是第一次显示孤独症患者的父母也有这样的特征。

阿道夫说: “一些孤独症孩子的父母有着明显不同于其他正常孩子父母的脸部信息特征。”目前他正在采用脑部成像技术来探究这些患者家长的脑部功能是否已有变化。

“孤独症有遗传因素已得到确切证据的支持”, 来自伦敦国王学院的研究人员安吉科·罗兰 (An Jike Roland) 说。

**“搜寻基因”**

一种理论认为, 诸如内向等行为特征均系遗传而成, 所以如果你有一个内向型的父母或有轻度强迫症的父母, 那么其子女患孤独症的可能性会增加, 尽管环境因素也很重要。

有上述性状的父母, 及时通过行为的矫正有助于发生改变。

罗兰说, 下一步将要测试这些父母的其他孤独症行为特征, 如与人沟通和强迫行为。

“总而言之, 孤独症是由于社交障碍、沟通能力和重复行为所致。人与人之间的交流障碍导致了孤独症, 如果父母有一些活跃细胞, 情况会变得好一点”。