

[首页](#) | [新闻](#) | [社区](#) | [博客](#) | [国际](#) | [法治](#) | [港澳](#) | [台湾](#) | [侨网](#) | [侨界](#) | [华人](#) | [华报](#) | [华教](#) | [财经](#) | [金融](#) | [证券](#) | [理财](#) | [房产](#) | [能源](#) | [IT](#) | [游戏](#) | [汽车](#) | [机版](#)

**中国新闻网** 中新网  
 WWW.CHINANEWS.COM

薯湖姝

中国最权威侨务资讯平台

本页位置：首页 → 新闻中心 → 健康新闻

【放大字体】 【缩小字体】

## 调查表明：40岁身体机能开始衰老 警惕七大信号

2008年08月29日 13:33 来源：生命时报 [发表评论](#)

也许你正值壮年，认为衰老是件很遥远的事情。但是，提前到来的衰老，让人类不得不正视这一现实。最近，国内一项调查数据显示，**女性更年期平均年龄从10年前的49岁提前到46岁**，其中，**知识女性提前了近10岁**。而男人的情况更不乐观。中国性学会一项调查结果表明，**男性的衰老年龄比上世纪80年代末大大提前**，**原本应在60岁以上才出现的更年期症状，已出现在40岁左右的男性身上**。



在国外医学界，医生们早已把衰老上升为一种疾病来看待。美国著名科学家威廉·瑞森发表的一项研究成果称：**衰老也是一种病，是百病之源**。人体如果长期处于衰老状态，其患病几率是正常人的17.4倍，其平均寿命比正常人短11.6岁。

### 30岁的身体，50岁的心脏

据2005年的统计数据显示，在中国内地，人的寿命平均为72岁，到2010年将达到72.5岁。而在1981年，这个数字仅为67.8岁。除了数字上的提升，现在的人看起来也更年轻了。常有三四十岁的人脸上丝毫没有岁月的痕迹，人到中年看起来仍像壮年。也许有人会问，既然人的寿命在不断提高，看起来也比以前年轻，怎么能说衰老大大提前了呢？

“**其实，我们所说的衰老，是指身体机能和心理健康状态的滑坡。**”卫生部首席健康教育专家洪昭光教授解释说：“这些变化多是在人的身体里悄悄发生的，有时候外表未必看得出来。”对此，卫生部北京医院皮肤科主任医师常建民也表示认同：“随着人们对皮肤护理的重视，减少日晒、使用护肤品等，都可以使皮肤看起来比上一辈年轻得多。但是，**肌肤健康只能从一定程度上反映身体状**

况，而绝不是全部。”

所以，我们说的衰老提前了，其实是指很多人的年龄增加了，但“健康”寿命却缩短了。“许多现代人的真实写照是30岁的身体50岁的肝脏，40岁的身体60岁的骨骼。”洪昭光教授一语中的。

### 提前衰老的几大信号

那么，从具体“症状”来说，哪些信号可以预示不期而至的衰老呢？

**体能下降。**“2006年发布的第二次国民体质监测公报显示，我国国民的身体机能综合指数为90.35，比2000年降低了9.65%。”中国体育科学学会体质研究分会副秘书长张一民说，和以前相比，人们的肺活量下降了，耐力也大不如前。还不到30岁的李小姐就深刻地感受到了这一点。“现在走5分钟就满头大汗，爬三四层楼就气喘吁吁。想想小时候，楼上楼下的跑根本不觉得累，现在腿脚就像老太太一样。”

**慢性病早发。**“高血压、高血脂、糖尿病等老年人的专利，越来越多地出现在中青年身上，甚至连孩子都不能幸免。”洪昭光惋惜地说。其中高血压发病的主要目标人群已由35岁以上前移至20岁以上，儿童的2型糖尿病已占儿童糖尿病的50%—80%。

**记忆力下降、注意力不集中。**记忆力明显下降、注意力难以集中、优柔寡断、缺少朝气、做事磨磨蹭蹭、常感到空虚乏味，都是大脑开始衰老的标志，尤其是脑力劳动者，常感到力不从心。

以上几点主要针对所有人群而言，其实，衰老对男女来说，也各有不同。女性的衰老主要表现在以下两点：

**卵巢早衰。**“通常人们认为，更年期的到来是衰老的一个重要象征。”北京协和医院妇科内分泌科教授郁琦说，这些年，因卵巢早衰来门诊治疗的患者越来越多，虽然没有确凿数据显示女性卵巢到底提前衰老了多少，但这个问题应该引起我们重视。记者了解到，在各大医院的门诊中，30多岁就出现绝经的妇女也不乏其人。“有不完全统计显示，现在的女大学生中，已有2%—3%都因盲目减肥出现了绝经，这不得不引起人们的高度重视。”张一民称。

**失眠疲惫。**失眠主要盯上的是女性。最近一项针对都市白领女性的调查显示，27%的人表示会烦躁失眠、身心疲惫、体重攀升等。美国国家睡眠基金会的调查也指出，30—60岁的女人，有3/4每天睡不到八小时。美国乔治城大学医院的精神科医师苏珊·格里芬表示，这是一个严重的问题，而且情形只会越来越糟，对于有家庭负担的职业妇女而言，工作、家庭必须兼顾，她们是“蜡烛两头

烧”，睡眠不足几乎成了一种常态，许多人在清晨四五点醒来之后，就再也睡不着了。

“早衰”这个词在男人身上，则表现得更为明显。

**头发稀疏。**脱发是男性早衰最明显的信号。头发是人体健康的重要标志，随着年龄的增长，头皮上毛囊数目减少，余下的头发生长速度也会变慢。但是，现在许多男性20多岁就开始脱发，30多岁就面临秃顶，其罪魁祸首往往是压力过大和精神过度紧张。

**男科疾病低龄化。**中国性学会一项调查结果表明，与上世纪80年代末相比，男性的更年期症状提前了20年，在40岁左右的男性身上就已经出现。主要表现在，男科疾病逐渐向低龄化发展。世界卫生组织调查也显示：40岁以上的男性，50%患有功能障碍和前列腺增生。而前列腺增生原是多发于六七十岁老年人的疾病。

### 衰老，40岁是拐点

“从国民体质调查中我们发现，在40—45岁这个年龄段，是人体机能下降最快的，我们一般把它称为‘四零现象’。”张一民说。

“其实，从生物学的观点来看，人体的生理机能从30—35岁就开始走下坡路，心、肺、肌肉、骨骼等以每年0.5%—1.5%的速度在衰退。”洪昭光分析道，现在的问题就是，四十不惑的这些人，身体机能开始衰退，同时又承担着来自家庭、工作、人际关系等多方面的压力，他们的心理负担比二三十岁和五六十岁的人都重得多。所以，40岁成为健康的拐点也就不奇怪了。

并且，这种衰老也不是在40岁时骤然迸发的。“健康和 unhealthy 的生活方式，都是慢慢积累的，”洪昭光说。除了上面所说的压力外，饮食、起居习惯都和衰老息息相关。吃得过饱、过于油腻，都会导致肠胃负担加重，使老化提前。古人强调“日出而作、日落而息”，现在有太多的年轻人“昼伏夜出”，违背了这个基本的生物钟规律，也是导致衰老的一大祸首。运动少、吸烟喝酒，更成了许多人生活的常态。

### 单脚站立，判断早衰

如何预知你是否进入早衰大军呢？专家教大家一套检测方法。被测者双手自然下垂，紧贴大腿两侧，闭上眼睛，用一只脚站立，根据其单脚独立稳定不移动的时间来判断老化程度。测定标准为：30—39岁男性为9.9秒；40—49岁男性为8.4秒；50—59岁男性为7.4秒；60—69岁男性为5.8秒。女性比男性推迟10岁计算。站立时间越长，老化程度越慢。未达标准者，说明你的生理年龄已经高于

你的实际年龄了。

衰老虽然是不可逆转的自然规律，但控制衰老的节奏却是“事在人为”。为此，专家提出以下9种预防措施。

**心情开朗。**洪昭光强调，乐观、客观、达观这“三观”，可以帮我们保持最平和的心态。调查资料表明，精神愉快、性格开朗的人，到60岁仍能照常工作，患老年病的仅占3%；精神受严重创伤、性格忧郁的人到50岁便自觉工作精力已减退一半，患老年病的高达40%。

**学会忘却。**人生活在复杂的人际关系与社会环境中，难免遇到一些不顺心的事，将这些不顺心的事统统记在心上，频频激发“应激反应”，既加快衰老，又是疾病的祸根。故应及时忘掉该忘的事，轻轻松松地生活，以减少对大脑保卫系统的恶性刺激。

**加强锻炼。**英国研究人员表示，与那些空闲时间进行锻炼的人相比，闲时懒散不动的人在生物学意义上可能平均要老10岁。

**饮食有节。**不合理的饮食习惯，如偏食、长期饮酒、吸烟、贪食、摄入过多的高胆固醇食物等，都会破坏体内正常的新陈代谢，致使机体生理指标下降。保证每顿饭只吃八分饱，细嚼慢咽，每天给自己定个吃蔬菜、水果的任务量，完不成第二天就少吃肉。

**要吃早餐。**不吃早餐，人体平衡膳食的需要就得不到满足，而早上需要的能量便以消耗体内的糖原和蛋白质的方式来补充，久而久之会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，并加速衰老。

**劳逸结合。**长期过度疲劳会使损耗的体力得不到恢复，能量储备减少，致使重要器官提前老化。终日悠闲懒散，或缺少体育活动，则会使肺活量下降，大脑发生废用性萎缩。

**注意仪表。**医学家们曾调查过3000余名老年人，发现注重衣着、喜欢老来俏的老年人患高血压、溃疡病、癌症等与精神因素有关的疾病，比不注意仪表的老年人少30%以上。

**性生活适度。**房事不节容易引起肾亏，肾亏日久，势必导致五脏精气亏损和脏腑功能减弱，从而容易发生早衰。

**有病早治。**人到中年，或多或少，或轻或重会患这样那样的疾病。临床发现，中年人患慢性病常伴有衰老征象。因此，有病要尽早诊断、治疗，以免加速机体早衰。（记者 胡楚青）