

20天老30岁,断崖式衰老咋回事

近日,山东一位42岁女子发视频称,自己在20天内经历了断崖式衰老,“整个人看上去像70多岁”。视频显示,该女子脸部皱纹明显、眼神憔悴,与20天前的她判若两人。该消息引发广泛关注,网友们纷纷表示自己也正在经历断崖式衰老。有专家表示,衰老并不是匀速发生的,有些人有可能在一瞬间变老。(摘编自《羊城晚报》、澎湃新闻、《新闻晨报》)



女子20天内老了30岁

有些人或会突然衰老

人真的会在某一瞬间突然衰老吗?答案是肯定的。北京中医药大学东直门医院男科主任王彬表示,衰老不是一个连续均匀的过程,而是存在明显的转折点。

国家知名期刊《自然医学》曾刊文称,人体衰老在三个年龄点的变化最为显著:34岁、60岁和78岁。一般来说,人过34岁,因为胶原蛋白的流失,脸部肌肉开始塌陷、皮肤开始松弛,皮肤会有断崖式衰老的变化。而60岁、78岁两个波峰,更像是健康的两道坎

——很多人在这两个年龄点,身体开始崩塌式衰老。比如,部分人的认知能力、握力等功能在60岁开始,都变得大不如前;有些人到了80岁前后,身体会变得愈发老迈吃力。

突然变老,身体会经历什么

如果你留心体会,会发现变老是有迹可循的。

容易秃头。河南省人民医院老年医学科主任黄改荣表示,中老年人尤其是中老年男性是脱发的重灾区,秃顶十分常见。中医认为,中老年脱发者除了改善

生活方式和减轻压力外,应适当补脾益肾,日常适当多吃点黑豆、核桃、枸杞等。

晚上不爱出门。人突然变老,可能会反映在视力方面,有些人夜间看东西,总像隔着一层磨砂玻璃,因此会变得不爱出门。

一动就喘。这是心肺功能开始老化的表现。为了维持心肺功能,平时应坚持散步、游泳、打太极拳等运动。

一搬重物就关节疼。这是骨骼衰老的标志。建议中老年人平时注意补钙,每天喝杯牛奶或酸奶,必要时在医生指导下服用钙片。

最好的状态是老而不衰

衰老虽不可逆转,但老而不衰是可以实现的。

常按不老穴。北京中医药大学副教授侯中伟表示,坚持按摩气海穴(肚脐正下方1.5寸处),有强壮全身的功效益;坚持按摩阳谷穴(手掌侧面连接手腕横纹处),有助于抗衰老。

营养好才能老而不衰。解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示,不管多老,都不能放弃吃肉。

有点肌肉,不易生病。北京大学第三医院老年内科副主任医师王征表示,老年人应多练练手和腿。比如练上肢可以举杠铃,练下肢可以做靠墙半蹲。



■食疗药膳

两杯暖胃茶 调理冬季胃寒

天气越来越冷,部分中老年人容易出现胃寒的不适,日常表现为胃部冷痛、恶心难受、泛吐清水或夹有未消化食物等。为预防冬天“冻”伤胃,可以适当喝点暖胃茶。

紫苏生姜茶 取鲜紫苏叶10克(或干紫苏叶3克),生姜片3片。将材料放置于茶杯之中,先用白开水简单冲洗,然后加适量开水闷10分钟即可饮用。

干姜陈皮茶 取干姜、党参、陈皮5各克,用热水冲泡代茶饮即可。

上述两款茶饮都有散寒解表、理气化痰、和中止呕的功效,适合脾胃虚寒的人饮用。(广东省中医院脾胃病科学带头人 黄穗平)



小区健身器材每天挨个玩一遍

家住宁夏银川北安社区的安崇源今年正好100岁,他身姿挺拔、精神矍铄,看起来只有七八十岁的样子。

退休后,安崇源开始关注养生,平时看报纸,只要是有关健康的文章,他都会特意剪下来粘贴到本子上,时不时翻看。安崇源说,自己之所以能长寿,跟他一辈子的自律息息相关。年轻时,他就特别注意保护肠胃,不吃生冷、硬的食物。上了年纪后,吃水果



都是放锅里蒸熟了吃。除了饮食方面外,安崇源还特别注意天气的变化。每天早上7点起床后,他会先关注当天的天气预报和一周气温变化,据此增减衣物。

下午3点到5点是安崇源的锻炼时间,从单元楼到小区健身角的距离是500步,他早已熟记于心。只要天气晴好,小区里的

健身器材,他都要挨个玩一遍。2005年,宁夏老年大学在北安小区成立了北安分校,彼时已82岁的安崇源积极报名,跟老师学习舞蹈、参加演出,乐此不疲。

在老年大学学习期间,安崇源还报了养生课,对保健按摩等有了新的认识。安崇源有一本笔记本,里面全是他记录的按摩要点。这些年,他每天坚持按摩,“早上起床时,躺在被窝里按一遍,起床后感觉浑身有劲、四肢轻松”。(宁夏银川 安小霞)

捡银杏叶泡水喝?小心有毒

每年12月前后,各地的银杏陆续披上了“黄金甲”。近日,浙江萧山的李女士发现她的婆婆正在用银杏叶泡水喝,经询问得知,婆婆发现有一款治疗冠心病的中成药名为“银杏叶片”,于是就捡了一些银杏叶来泡水喝。

对此,浙江杭州萧山区第二人民医院心血管内科医师施兴良表示,银杏叶确实是一味中药,但中药房买到的银杏叶是经过

炮制的。中医认为,银杏叶有通血脉、降血脂的作用,但不可以直接泡水喝。因为银杏叶中含有银杏酸,其具有毒性,而且又是水溶性的,直接泡水喝,可能会将银杏酸吸收入体,从而引起中毒反应。此外,用新鲜的银杏叶煮茶喝,很难起到保健效果。这是因为,银杏叶中起活血化瘀作用的主要是银杏黄酮、银杏内酯等成分,而这些成分都是不溶于水的。因此,喝新鲜银杏

叶煮的茶,几乎吸收不了这些有效成分。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖提醒,除了银杏叶外,银杏果也不能贸然食用。据各地媒体报道,每年都有人因为私自食用银杏果,被送进医院急救。这是因为,银杏果也有毒性,如果食用不当也会中毒,轻者恶心呕吐,重者呼吸困难甚至导致死亡。(摘编自《海峡都市报》《萧山日报》)

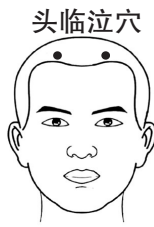
■穴位按摩

按摩头临泣穴 减少眼屎分泌

生活中,有人发现,自己早上睡醒时被眼屎糊住了双眼。中医认为,眼屎增多往往是内火过旺导致的,这类人的眼屎大多比较稠、比较黄。

遇到这种情况,可以用沏茶时的水蒸气来熏眼睛,每次熏蒸10—30秒即可,熏蒸过程中注意温度不能太高。此外,还可按摩头临泣穴(位于头部,前发际上0.5寸处),其具有改善眼部血液循环、减少眼屎分泌的作用。按压该穴位时,会有酸胀感,每次按压1—3分钟即可。晚上入睡前多按几次,效果更佳。(中国中

医科学院西苑医院康复理疗科副主任医师 曹昂焱)



后背又凉又疼 试试艾灸命门穴

随着天气越来越冷,部分中老年人总感觉后背又凉又疼,有时候连带着肩颈也会变得僵硬。针对冬季常见的背部寒凉问题,可以采用艾灸穴位的方法来缓解。

中医认为,命门穴(位于背部,和肚脐相对应的地方)属于督脉,具有温补肾阳、培元固本、强腰健脊、镇静止痛的作用,临床可用于调理虚损腰痛、五劳七伤等。针对背部寒凉问题,可以艾灸命门穴。具体做法是:点燃艾条,将其放入艾灸盒里面,然后将艾灸盒放在命门穴处即可。一般来说,一根艾柱的燃烧时间大约为半个小时,艾灸半小时后,将艾灸盒拿开即可。(摘编自《西海都市报》)

