

百科知识

# 衰老时身体会发出这4个信号 赶紧对症自查

“突然感觉自己一下苍老了很多。”一些人会有这样的感受。其实，衰老是一个从量变到质变的过程，我们只感受到了质变，却忽视了量变，才会感觉衰老突然降临。

## 衰老来临时，身体这些部位有信号

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师郭朋2021年在人民日报健康号刊文介绍，衰老来的时候，身体这些部位会给出一些信号。

- 1. 口腔信号**  
40岁以后人的牙齿和舌头就会慢慢衰老。牙齿方面主要有牙龈萎缩、牙齿敏感、牙齿松动，舌头方面主要是味觉衰退。  
对策：步入中年之后要重视口腔保护，少喝碳酸饮料，注意适度刷牙，不要吃难咀嚼的东西；正确刷牙、定期洗牙、定期检查。
- 2. 肠胃信号**  
随着衰老来临，我们会明显感到进食之后胃动力下降，肠道蠕动能力减弱，有时候吃完饭还会感觉消化不良，腹胀便秘，这些都和胃肠道肌肉的衰退有关。  
对策：吃饭吃七八分饱就够了，多吃些清

淡易消化的食物，尤其要重视膳食纤维的补充，它能够促进消化、帮助代谢。

- 3. 血管信号**  
衰老来临，血管的弹性下降，可能诱发高血压、高血脂、糖尿病。  
对策：养护血管可以从饮食和运动方面入手。吃饭少吃油盐糖，多补充维生素C和膳食纤维，维持血管弹性。每天运动，保持新陈代谢活跃。
- 4. 心脏信号**  
上了年纪心脏功能也会有所下降，有时稍微一运动就感觉心跳剧烈，喘不上气，严重的还会诱发心绞痛、心律失常，这些都是心脏衰老的征兆。  
对策：心脏问题可能在30多岁的时候就有苗头了，因此要提早重视。戒烟限酒，保持适宜的身材，运动量力而行。

## 不同身体部位，有各自的防衰老方法

- 1. 延缓大脑衰老：试试跳舞**  
阜外医院心血管内科副主任医师杨进刚2017年在健康时报刊文表示，研究显示经

常参加体育锻炼可以逆转老年人的大脑衰老，而运动中又以舞蹈尤甚，其延缓大脑衰老效果要优于骑车、跑步、健步走等健身运动。

- 2. 延缓心脏衰老：每天运动**  
北京大学第三医院心脏科博士徐顺霖2015年在健康时报刊文表示，运动是最好的维护心脏功能的方法。如果不锻炼，肌肉逐步萎缩，心脏也就像汽车发动机一样无法正常运行，衰老极快。  
一般人不妨牢记“1357”。每天至少运动1次，每次连续运动不少于30分钟，每周运动不少于5天，运动时最大心率不超过170减去自身年龄。掌握了这个原则，运动既能保持规律又不会过量。
- 3. 延缓肺部衰老：腹式呼吸**  
北京安贞医院呼吸内科主任医师朱光发

2011年在健康时报刊文表示，戒烟、减肥，是保护肺部最应该做的事情。

- 另外还需增强呼吸肌力量，减少肺部负担。**最好的办法就是腹式呼吸，即吸气时肚皮鼓起，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。
- 4. 延缓听力衰老：搓揉耳朵**  
西安医学院第三附属医院医师张倍源2015年在健康时报刊文表示，老年性听力减弱是很多老年人都要承受的痛苦。虽然没有很好的办法避免老年性听力减弱，但经常进行耳朵保健可以延缓耳朵衰老。  
揉耳廓：将两手掌搓热，用两手掌的掌心对两耳廓轻轻揉搓，先上下揉，再前后揉，最好转圈揉，直到局部发红发热为止。  
拉耳垂：两手拇指、食指捏住两耳垂，轻轻牵拉，先向上下牵拉50下，再向前后牵拉50下。  
特别是冬季严寒，耳朵容易受凉，经常搓揉耳朵，从中医角度讲，也有补肾、益寿延年之功效。

来源：健康时报

老年习作

路

■牛子

人这一生要经历很长很长的路，沿途必定有许多让你怦然心动的景色。

每当鸟语花香、风和日丽的日子，你在这里放松心情、休养生息。这里给了你那么多美好的阳光，那么多快乐的梦，让你不忍离去，让你产生了错觉，以为这就是你终于找到的港湾。

但是，你却没有想到，这里也会有季节的变化。春天，它抵不过时间的脚步，让给了萧瑟的秋风。秋风吹落了红花，带走了绿叶，驱走了歌唱的小鸟、飞舞的蝶，也带走了你心中的阳光。你舍不得那曾经的美好，那曾经的美梦，曾经带给你的快乐和美好。你幻想着，春风能久驻，让爱的阳光再次温暖你的心房。

但你知道，不是所有你喜欢的风景都能属于你。有些风景，你只能是路过，只能是欣赏。你要清楚，这里的风景没有错，是你的错觉误导了你。你再怎么努力，也唤不回那曾经的美好。你只是路人，是过客。这里，只是你人生旅途中的一个驿站！

以后，你会想起这段经历，想起曾经的风光，它曾在你的生命长河中泛起一朵朵浪花，在你的记忆里多了一幅美丽的图画。朋友，请你把它珍藏，珍藏在你心灵的角落。

朋友，走吧！整理好行囊继续前行，走过这美丽却不属于你的风景，前面，一定还有更美丽的风景在等着你。

心理健康

# 合理使用网络 安享幸福晚年

对老年人来说，死亡、孤独、虚无和有限性这四大存在困境近在咫尺，他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络，正是老年人克服存在困境的方式。

最近公布的数据显示，我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%，其中，有超过10万老人日均在线时间超过10个小时。那么，从心理学角度分析，这些老年人为什么会如此沉迷网络呢？

## 缓解四大存在困境带来的焦虑

斯坦福大学精神病学终身荣誉教授、存在主义心理学家欧文·亚隆提出，每一个人都要面临四大存在困境：死亡、孤独、虚无和有限性。这四大困境伴随着每个人的一生，每个人都在用自己的方式来应对存在困境。

对年轻人来说，死亡还很遥远，人生还有很

多有趣好玩的事。而对老年人来说，死亡、孤独、虚无和有限性这四大存在困境近在咫尺，他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络，正是老年人克服存在困境的方式。

- 首先，上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。**为什么上网能缓解死亡焦虑呢？一个是看短视频、阅读网络小说等转移了注意力；另一个是通过了解这个世界正在发生的各种新奇事件，感受生命新鲜多彩的气息，进而缓解焦虑。
- 其次，上网可缓解内心孤独。**老年人退休后，社交圈子变窄，儿女不在身边，若再没有自己的兴趣爱好，或遭遇一些生活变故，孤独感就会非常强烈。这时，网络提供了虚拟的社交空间，老年人可以通过短视频、直播、社交App等获得与人联结的归属感，让老年人得以逃离孤独。
- 再次，上网可排解虚无感。**网络上的新奇刺激能给老人带来新的认知，让他们感到有事可做、有事可想。上网既打发了时间，又拓宽了视

野，让老年人不再无聊。最后，上网可缓解有限性带来的存在焦虑。发展心理学研究指出，衰老给老年人带来的最直观体验是，身体各方面机能都在下降。老年人普遍有一种“老了不中用”的无能感，同时有了感到自己不被他人和社会需要的低价值感。网络世界向老年人打开了了解世界的大门。只需一个手机，他们就能紧跟时代脚步、知晓天下事，看到有用的文章还可以分享给亲朋好友。这些网络体验，极大地拓展了老年人的认知边界，让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

## 做好退休安排减少网络依赖

老年人沉迷网络和年轻人沉迷网络有所不同。

第一，老年人的时间非常充裕，他们的存在困境体验更强烈和持久，一旦沉迷网络，很难抽离；

第二，老年人身体机能下降，一旦网络成瘾，对视力、骨骼、肌肉造成的伤害相比年轻人会更大；第三，老年人接触网络的时间比较短，无法有效辨别网上的虚假信息，无意之中成了信谣、传谣的主要人群。

老年人沉迷网络的危害非常多。首先是影响身心健康。据了解，长期看手机容易带来眼部疾病、引发神经衰弱、高血压、脑出血等疾病，严重的甚至可能诱发猝死。长期沉迷网络，脱离现实生活，还会让老人出现生活适应困难、社交功能下降、冷漠疏离抑郁等心理问题。其次是容易上当受骗。老年人有一定的积蓄和退休金，防范意识不强，很容易被骗子盯上。

那么，我们该如何引导老年人合理使用互联网？笔者认为，其一，应引导老年人做好退休生活



安排。鼓励老年人培养多种兴趣爱好，多与他人社交，让老年人在现实生活中找到乐趣，减少对互联网的依赖。其二，应引导老年人每天规律作息，设置固定的上网时间和时长。其三，应教老年人学会识别有害信息，学会如何防范网络诈骗。其四，心理学研究表明，宠物疗法可以帮助老年人舒缓情绪压力。如有条件，可鼓励老年人饲养宠物，有效替代对互联网的情感依赖。

来源：科技日报

# 居家消毒这样做

家有老人、儿童，或是养了猫狗等宠物，应如何居家消毒，才能既达到消毒效果，又不影响家庭成员健康？武汉市第三医院公共卫生科科长陈晓婷建议，可对居室进行分步消毒，让老人、儿童和宠物避开房间里，等外面消毒完毕后出来，再继续给房间消毒。

同时，陈晓婷提醒，市民应该从正规渠道购买正规厂家生产的消毒剂，按照说明书正确使用，一般不会影响人体和宠物健康。所有消毒用品在存放和使用时，都要远离老人、儿童，以防误食、误触引发危险。

## 家有老小

- 1. 普通家庭不用频繁消毒**  
正常情况下，居家做好日常清洁、勤开窗通风即可，并不需要频繁进行室内消毒。  
如果家人经常进出医院，或是有家人身体不好、需要严防感染，可定期使用含氯消毒剂或季铵盐类消毒剂擦拭地面和家具表面。
- 2. 消毒“多一步”更安全**  
消毒时，应使用合法有效的化学消毒产品；配制消毒剂时做好个人防护，可穿工作衣、胶鞋、戴口罩、帽子、一次性乳胶手套等；使用酒精时需要避免明火，以防火灾。  
使用消毒剂擦拭家具和地板后，可以等半小时再用清水擦拭一遍，避免消毒剂成分残留在家具和地板上。
- 3. “进口”物品定期高温消毒**  
厨房的餐具、杯具等，除了日常清洁外，还需定期消毒。首选物理消毒方法，放进大锅煮沸15~30分钟消毒，或是使用消毒柜。也可购买含氯消毒剂，按说明书要求，制作溶液浸泡，再用清水洗净。
- 4. 儿童玩具也要定期消毒**  
对于儿童喜欢的玩具，也应定期消毒。  
耐热的玩具和奶瓶、奶嘴等用具，可用开水煮沸30分钟来消毒；不耐热的玩具，可以用75%医用酒精喷洒在表面进行消毒；小型塑料玩具可直接用无纺布浸润酒精消毒液，进行擦拭消毒。

## 家有宠物

- 1. 下楼散步要适度**  
尽量带宠物在小区里遛弯，少去陌生的地方，不去人群密集处。遛狗一定要佩戴牵引绳，有条件的，也可以给它们佩戴专用口罩或嘴罩，减少接触。
- 2. 使用专用消毒液**  
不能使用化学消毒剂给宠物进行消毒。可以使用专用消毒液擦拭宠物的身体和四肢；或是使用肥皂水、洗发水等清洗宠物的爪子、口鼻等部位，或干脆给它们洗个澡。
- 3. 宠物用具要定期消毒**  
宠物使用的窝垫、食盆等生活用品，需要定期消毒。平时也可以放在阳光下晾晒消毒。

可以按照说明书的指导，使用84消毒液给宠物的窝垫、玩具等进行消毒，但需将消毒液清理干净后，才能让宠物接触。居室里消毒过的家具和地板未干之前不能让宠物接触。

- 4. 就诊回来及时消毒**  
如果宠物需要注射疫苗，或是生病必须外出就诊，建议尽量预约就诊，减少在外逗留时间。  
就诊回家后，及时对宠物及外出用品进行消毒。

来源：长江日报

# 如何呵护你的秀发 这些洗吹头发的错误认识快来了解一下

起痛经或头痛。

**错误四：洗澡先洗头会导致脑溢血。**有流言说人的血管非常薄弱，遇上高温就会“热胀”，一不小心就会爆裂。冬天洗头时一碰热水，血液一下子就集聚到头部，这时如果马上洗头，可能会导致头部血液流通不畅，长期如此，可能诱发脑血管疾病甚至导致脑溢血。

其实，如果人的血管壁真的非常薄弱，一遇到高温就会热胀，那么不管洗澡的时候先洗哪个部位，血液都会往那个部位跑，导致血液流通不畅。洗澡诱发的脑卒中，原因并不是大脑血管受热膨胀，而是因为洗热水澡时体温升高、心率加快、用力过猛引起的血压变化，有可能诱发脑卒中。

## 头发别吹得太干

洗完头，如何正确护发？通常有这几种选择，如搓干、自然干、按干或吹干，若方法不当，也会损伤发质。

**搓干（推荐系数：★）**洗头后用毛巾大力揉搓头发，这个很多人都会有习惯性动作可能会造成发质损伤，让发质越来越差。湿发时头发表面的摩擦力增大，会增加对头发纤维的机械损伤。此时来回梳理揉搓头发，容易引起毛小皮鳞片的翘起和折断。

**自然干（推荐系数：★★）**如果是短头发的男生，那么让头发自然风干就很方便。但是对于女生，尤其是长发飘飘的女生而言，等到头发自然干是很费时

间的一件事。  
**按干（推荐系数：★★★）**按干头发是比较温和和可取的方法，需顺着头发毛鳞片，从上至下用毛巾轻柔按压出头发里的水分。

**吹干（推荐系数：★★★）**用吹风机吹干虽然也会对头发造成一定的损伤，但却是更加省时省力的操作。使用吹风机时，注意以下三点，可以更好地呵护秀

发：1.吹风机的温度尽量调低一些，尤其是干枯受损发质，最好减少使用高温电吹风；2.吹风机跟头皮需保持一定的距离（15厘米以上），吹的时候要时不时地抖动一下吹风机，避免直吹使头皮产生灼烧感；3.不要吹太久，也不要把头发吹得特别干，吹完头发后摸着还有一丝湿润的感觉即可。

来源：人民网



# 一看二压三捏四闻 专家支招辨别优劣乳胶枕

乳胶枕头应无明显的色差、裂缝、污染、杂质等，颜色为乳白色，或者米黄色，表面应为哑光。如果枕头的颜色非常白，表面有油腻光泽，可能是添加了着色剂。

同时，消费者可用手按压乳胶枕头来感受。弹性好的乳胶枕头按压时反馈给手部的力量较大，按压后能迅速恢复到原来形状；弹性差的乳胶枕头按压时

疲软无力，形状恢复慢。

此外，如果消费者用手捏乳胶枕头，好的乳胶枕头应有明显弹性，不易断裂；如果拉扯时感觉乳胶枕头没有弹性，并有撕裂倾向，表明枕头质量不好。  
青岛市消费者权益保护委员会还建议消费者贴近乳胶枕头闻一闻。由天然乳胶制成的乳胶枕头有一股淡淡的橡胶

味，但无刺激性气味，如腥味、石油味、动物膻味和骚味等；如果乳胶枕头有明显香味，表明枕头中可能添加了香精，以遮盖异味。

在使用乳胶枕头的过程中，专家建议不能长期让重物压着乳胶枕头，不要置于潮湿环境，也不要暴晒。

来源：科技日报