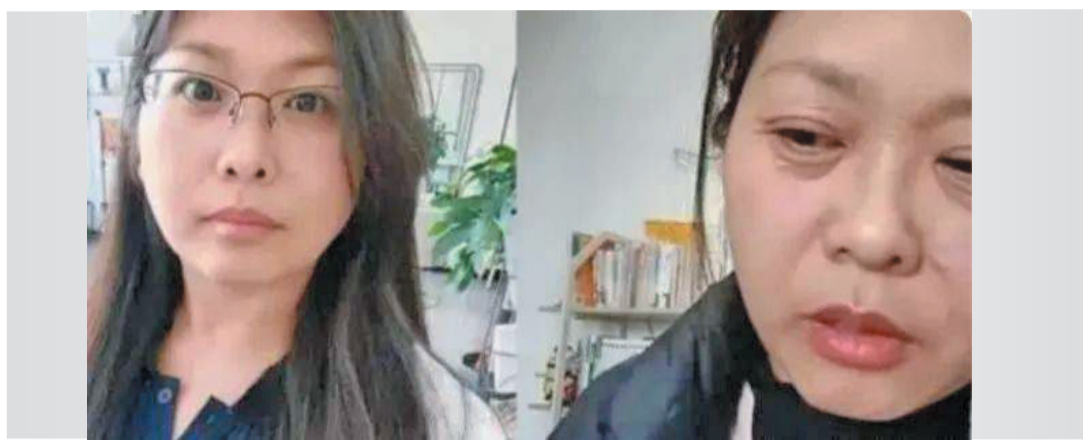


短短20天,42岁女子老成70岁?

“断崖式衰老”可能是真的! 专家:男性或更早

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”,“看上去像70多岁的”,引发网友关注。

视频中显示,女子的脸部皱纹明显,眼神憔悴,与20天前的自己形成了鲜明的对比。面对这样的变化,女子表示,视频没有开任何特效和滤镜,只是想素颜拍下来看看自己的样子,这样连续每天浮肿了快20天了,寢食难安。据最新消息,女子称已在医院做过全身检查,医生诊断其为卵巢早衰,且无法逆转。



视频一出,网友惊呆了

对于这样的“断崖式衰老”,不少网友表示不敢相信,也有网友感同身受。

不挣不吵不反驳:出门忘记化妆了?拍视频忘记美颜了?

偶家滴娃:20天老成这样吗?她经历了什么?不敢相信。

王巍:真不是特效?

冷风未名:大病一场后,会

出现断崖式衰老。不一定是容颜易老,是心理上的变化。

小白暖暖:我也发现有些姐姐就是一下子显得老态了,很恐怖。

樺契:45岁一过,会明显感觉皮肤弹性变差,记忆力减退,精力不足。所以要运动,保持好心情、多睡觉,没事找点乐子,

比如追星,哈哈!

璐路无为:我也是,上半年朋友圈炫自拍照片,下半年不敢照镜子。

茜瓜:我还差一年才45岁呢,也“断崖式衰老”了。头发变白,皮肤有斑,冬季刚开始就淋巴肿大。医生说我开始衰老了,正在吃中药调理。

人生三个衰老转折点

人确实有可能是一瞬间变老的。科学研究显示,人的衰老有三个“断崖点”:34岁、60岁和78岁。

2019年,美国斯坦福大学神经学专家在《自然医学》杂志发表的研究显示,在人的整个生命历程中,血浆蛋白组成随年龄的增长发生变化,血浆蛋白的数量在34岁、60岁、78岁有三个明显的波峰。这些蛋白波峰与疾病出现

和衰老基因表达相关,最终导致人体出现三波断崖式衰老。

34岁的突然衰老在“颜值”上体现得最明显:脸部肌肉开始塌陷、皮肤开始松弛,失去了年轻时的饱满、弹性和光泽。

60岁和78岁的崩塌式衰老在“健康”上体现得最明显:60岁和78岁的蛋白波峰主要是与疾病相关的蛋白波动,与阿尔茨海默病、心血管疾病等衰老疾病

相关的蛋白明显增多。

研究报告称,34岁是身体衰老的首个转折点,此阶段家庭负担重,背负着较大的压力,人际关系相对复杂,从而影响身心健康。60岁正处于更年期末期,有些人由于退休,生活状态发生变化,加快衰老速度。78岁时,身体各项生理机能,包括身体、心理、认知功能等方面,衰老速度进一步加快。

“断崖式衰老”男性或更早

北京中医药大学东直门医院男科主任、主任医师王彬日前接受媒体采访时介绍,男性在两个时间节点容易出现“断崖式衰老”。

首先就是25岁,青春活力锐减,疲态渐显。25岁的男性随着进入社会,生活方式发生了

改变。工作、生活压力增加,运动减少,饮食不规律、熬夜等不健康的生活习惯,都会导致男性整体健康状况下降。

其次就是40岁,肾虚是衰老的重要因素。男性雄激素水平在40岁后明显下降,会导致多种心理和生理变化,如皮肤

松弛、脂肪增加、精力体力下降、进取心减退等,这些变化会影响男性的自信和心理状态。《黄帝内经》记载男子40岁后“五八,肾气衰,发堕齿槁”,认为男性到了40岁就开始出现脱发等问题,而肾虚是导致衰老的重要因素。

延缓衰老,记好这五点

运动不能少。北京大学第三医院心内科主任医师徐顺霖表示,适当动起来,让心肺功能不减退,血管畅通,肺脏能够补充充分的氧气,心脏有充分的力量把氧气通过血管送到全身,满足身体需要,这就是脏器不衰的秘密。

吃得别太饱。浙江省杭州市红十字会医院神经内科主任医师黄向荣认为,人体摄入的能

量越多,产生的自由基就越多,人体老化的程度就越快,相反,少吃可以减少自由基的产生,从而延缓衰老。

不要常熬夜。东南大学附属中大医院中医内科副主任医师刘志刚表示,通宵熬夜会加速器官老化,可能20岁的时候看不出来,30岁时不明显,到了40岁就会显现出来,这是影响深远的“内伤”。

口味不能重。日常饮食中,尽量避免高盐、高油、高糖等重口味,这些都是加速衰老的重要原因。

心态好一点。北京大学心理与认知科学学院副教授张昕介绍说,操心过多、负面情绪波动,会使大脑大量分泌有害神经递质,对神经系统乃至免疫系统产生不可逆的损害,在容颜上也会比实际年龄更衰老。

(都市快报 健康时报)

公厕“智能”小便池 19.9元尿检靠谱吗

在公共厕所小便池做尿检,你体验过吗?最近,杭州西湖断桥边有个公厕推出“智能”小便池,提供尿检服务。这样的检测结果到底如何?昨天上午,记者循着线索找到了这个公厕。

花19.9元,2分钟出报告

相比起其他小便池,这个名为“方便检”的小便池实际上是一台全自动尿液检测机。区别在于上方多了一块屏幕,小便池漏斗中间多了一个漏网。在屏幕一侧有使用说明,以及“仅需2分钟,检测14项健康指标”的字样。

公厕保洁人员告诉记者,这个小便池在今年公厕改造完成后就安装上了,“很多人第一眼看到觉得新奇,试了试发现还要付费,转身就走了。”当记者回身打算亲自试验一下的时候,正巧碰上了有意体验的市民张先生。

他按照流程指示操作,扫码支付了19.9元,然后就在手机上等待报告生成。2分钟后,张先生告诉记者,他拿到的报告上,自己大多数指标显示为阴性,只有钙、蛋白质以及葡萄糖这几个指标存在异常,显示弱阳性。

“我平时挺关注自己的健康状况,每年都体检,还在吃营养品。蛋白质异常可能是因为我之前吃了几个鸡蛋,总体上我认为没什么大问题。”张先生表示,花费19.9元做一个快速检测,比特地去医院更方便,主要还是作为日常参考。

专家:医院检查更严谨

不过,张先生也提出了自己的疑问:怎么保证尿液没有混合或者受到前一个人的污染?

为了尝试验证样本纯洁度,记者随即将携带的矿泉水当作“尿液样本”倒入检测机。报告显示本次检测的健康指标率为86%,具体14项检测结果显示正常,而蛋白质和钙两个指标出现异常。

记者发现,报告中会对每一项指标进行相应解读和科普,同时也分析了可能导致指标异常变化的原因。矿泉水中会有一定含量的钙元素,所以检测出来异常存在其合理性,但在矿泉水中测出少量蛋白质的确让人怀疑存在样本污染或检测精度有问题。

就此,记者咨询了杭州一家三甲医院的检验科专家。他表示,通过这种机器检测尿液只能作为初步筛查,从严谨判断的角度来说,医院的尿常规检查包含多项内容,还涉及仪器检验,结果更为靠谱精确。

随后,记者通过品牌方的客服热线反映了相关情况,“方便检”的研发公司——杭州数策指今科技有限公司创始人、CEO白培新赶到了现场。“检测机把用户的尿液样本收集并传递到试纸上,等待其反应变色完成,通过色彩传感器读取并与厂家所标定的数据对比,以此来生成报告。”白培新介绍,“我们在小程序上都有文字标注,报告结果仅供健康管理数据上的参考,不能作为诊断依据。”他表示,未来公司会进一步完善产品。(钱江晚报)