

# 如何延遲老化

台北市家計中心／任宜蓀

人從出生到長大，大約需要20多年時間，之後我們就會一分一秒的開始老化了。

## 身體老化的現象

老化包括身體內外器官和功能；老化的快慢則取決於遺傳基因、生活方式及平日對身體的照顧保養。我們對遺傳基因是無法改變的，只能在健康和生活方式上來加強，才能達到延遲老化的現象，然而，老化終究是無法避免。

### 皮膚

臉上的第一條皺紋大約在20歲時就會出現，而到了40歲時會加深，顯現得更清楚，而且魚尾紋也會悄悄的佔據了相當的位置。

保養皮膚最重要的就是

不要讓皮膚受到傷害，例如不要日曬太久及抽煙。

### 頭髮

在男性方面，25%~30%會有掉頭髮或禿頭現象出現，60歲以後，大多數的男性或女性都會有落髮的現象，最主要的因素是毛囊隨年齡老化和萎縮。

### 牙齒和牙周

正常的老化並不會使牙齒脫落，保持牙齒健康最重要的是餐後得按時刷牙，並用牙線清除牙垢，同時定期洗牙。另外，年老的時候可能會因骨質疏鬆症而導致牙齒的動搖，罹患牙周病的機會也會增加。

### 肌肉和脂肪

男性會失去 $\frac{1}{3}$ 的肌肉，女性則會少些。肌肉的力量在30歲時達到高峰，到50歲

時開始急速下降，男性方面最為明顯。至於經常運動的人，則可維持肌肉的強度，減少脂肪沈積、減緩老化。

### 肺臟

肺功能隨年紀增加而下降。所謂肺功能是指血液經肺部肺泡的氧氣交換，由於氧氣交換減少，體力就會減弱。一般肺功能在20歲時達到高峰，以後每年下降1%，在抽煙或污染太厲害的環境，下降速度還會更快，保養的方法是多做有氧運動。

### 骨骼

在30歲至70歲之間，女性骨質密度會降低28%，男性則降低18%。走路、舉重等運動都可維持鈣質的保存。女性在更年期因為女性荷爾蒙分泌減少，會使鈣質流失更為嚴重。年老後，骨質

的癒合緩慢，大約是年輕人2~3倍的時間。同時，無論有無關節炎，老年人都會覺得關節僵硬，沒有彈性。

### 免疫系統

30歲以後，免疫系統開始變弱，比較容易生病。同時，體內白血球的功能減弱，抵抗細菌和病毒能力不再像年輕時那麼有效。

### 心臟血管

在正常老化現象中，一個沒有心臟病的人，他的心臟足以應付其他老化器官的需要。需要特別一提的是，心臟病是美國十大死亡原因第一位，原因並非老化，而是遺傳、生活方式及高脂肪飲食。

### 胃腸系統

年紀愈老，胃酸分泌愈少，所以會有些消化不良的現象，包括脹氣、腹瀉或飽脹感。同時，胃酸減少也會引起維他命缺乏。

### 生殖器官

更年期女性因荷爾蒙分泌減少，陰道會乾燥，房事會不舒服，可採用女性荷爾蒙補充療法或陰道潤滑劑來解決更年期時間的不舒適。

男性會繼續製造精子，但精蟲活力會降低，陰莖也不易勃起，射精後需要休息的時間隨年齡增加而增加。

### 心智

教育和過去的生活經驗

等自然的心智能力，到年紀很老時才會衰退。至於腦力及把所有資料加以整理、分析和運用的能力會隨年齡增加而降低。

### 中老年神經系統疾病

在老年時可以運用過去的教育、生活經驗等心智能力，但需要另外學一些新的技能就沒那麼容易了。不過經常用腦及不斷學習新知的老人退化則會顯著降低。

患有癡呆症的人，除了記憶力喪失，智力形同3歲小孩外，三餐要人餵食、大小便無法自理，更糟糕的是一不留神出了家門，就可能迷路，成了家庭中之負擔。老人癡呆症最大特色是，過去的事會嘮叨、反覆敘述，眼前事情卻忘得一乾二淨，近乎低能。因為老人癡呆症其退化的現象會持續增加，而且智力愈來愈弱，有時無法認人，在生活上，完全一副嬰幼兒姿態。部份患者會出現不正常行為，有被害妄

想、疑心病、常常大吵大鬧，弄得家屬不安寧。

老人癡呆症真正病因目前醫學上尚無定論，因此預防血管老化、多攝取維生素、規律的運動、保持樂觀開朗的心情及多從事休閒活動，至少可以延緩老化及避免發生癡呆症。

### 帕金森病

此病不但會擾亂正常家庭生活，最可怕的是突然間使病人活得極無尊嚴。病人背部會彎駝、肢體不停顫抖，嚴重時每秒可抖6次之多，此外病人面部表情呆滯、聲音無力、表達能力衰退，無法和親友做深入的溝通。

事實上帕金森病是因某種病菌摧毀了腦中神經細胞，使得神經細胞無法製造可以傳導信號的一種化學物質「度巴明」。過去醫師對這種病人束手無策，病人只能靠藥物來減輕症狀，但是副作用很大，前重量級拳王阿里便受到帕金森病的折磨。



## 若水事業有限公司

■插花泡綿(特別適合蘭花栽培用)  
價廉量多、保水力強、省肥料、省澆水人工、全省唯一。

■麥茶、沙炒花生大小包裝批發零售

■金菇栽培整廠設備技術買賣。

■農機、種子、花卉、菇類、園藝器材代辦進出口。

TEL: 03-3375881

訂貨請用 FAX: 03-3338321

## 建春種苗園

因應GATT之農業衝擊，敝園備有播種適合農地造林之種子苗木批發供應。並開辦為客戶代育各種林業及作物苗木業務歡迎洽詢。

大小葉南洋杉、樟樹、馬拉巴栗子、福木、竹柏、台灣刺楸、印度紫檀、大小葉桃花心木、麵包樹、大小葉檳仁、黑板樹、羅漢松等。

連絡處：台南縣善化鎮三民路18號

TEL: (06)5818515 · 5817051 鄭先生洽