

# 延缓衰老

## 六 妙 招

主 编 程朝晖 谢英彪

副主编 刘景诚 齐金芳 赵洪双 章茂森

编 者 (以姓氏笔画为序)

仇 方 白红珍 朱晓芹 任莉莉 刘欢团

陈奇凤 武佩梅 周晓慧 虞丽相 鲍文军



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

延缓衰老六妙招 / 程朝晖, 谢英彪主编. --北京: 人民军医出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5091-8528-5

I .①延… II .①程… ②谢… III .①长寿—基本知识 ②衰老—基本知识  
IV.①R161.7 ②R339.34

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第141542号

---

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 邵伶俐 王 璐 责任审读: 郁 静

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 16 字数: 230千字

版、印次: 2015年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 33.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

本书简要介绍了延缓衰老的基本知识，重点阐述了食物、中药、运动、心理调节、生活起居、休闲娱乐六大延缓衰老的具体方法。本书可以为中老年朋友培养良好的生活方式、预防早衰、延缓衰老进程、幸福欢度晚年提供指导与帮助。愿本书能成为您和家人的良师益友。




## 前 言

自古以来，延缓衰老，健康长寿，一直是人类美好的愿望和追求的目标。

衰老是不可抗拒的自然规律，但养生得当、措施适宜，衰老是可以延缓、推迟的。

中医学对延缓衰老的研究年代久远，经过数千年的探索，取得了许多成功的经验，积累了一套行之有效的延缓衰老的理论与方法，其养生保健、对抗衰老的综合措施已引起全世界的关注。

近代医学和现代科学进一步阐明了衰老的科学内涵，丰富了延缓衰老的有效方法，取得了不少新成果。

2000多年前《黄帝内经》中就阐述了多种科学养生、延缓衰老、“度百岁乃去”的理论与综合措施。据世界卫生组织（WHO）报告，影响人体健康与寿命的因素是多方面的。其中，自我保健方式占60%，遗传因素占15%，气候因素占7%，社会因素占10%，医疗条件占8%。因此，我们认为，身体健康、延缓衰老的方法主要掌握在自己手中。

为了满足人们希望延缓衰老、健康长寿的美好愿望，我们组织了养生、保健、医疗方面的专家，撰写了这本《延缓衰老六妙招》。本书简要介绍了

您不可不知的延缓衰老的基本知识，重点阐述了食物延缓衰老、中药延缓衰老、运动延缓衰老、心理调节延缓衰老、生活起居延缓衰老、休闲娱乐延缓衰老六大妙招及其具体方法。

受编写水平所限，对书中的不足或错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2015年1月15日



# 目 录

## 一 不可不知的养颜抗衰老知识

- |                    |     |               |     |
|--------------------|-----|---------------|-----|
| (一) 衰老的表现 .....    | 002 | 2. 脂肪 .....   | 008 |
| 1. 衰老的病理变化 .....   | 002 | 3. 糖类 .....   | 009 |
| 2. 人体器官开始衰老的时间 ... | 004 | 4. 矿物质 .....  | 010 |
| 3. 衰老与内脏的关系 .....  | 005 | 5. 维生素 .....  | 011 |
| (二) 延缓衰老必需的营养素...  | 007 | 6. 膳食纤维 ..... | 013 |
| 1. 蛋白质 .....       | 007 | 7. 水 .....    | 013 |

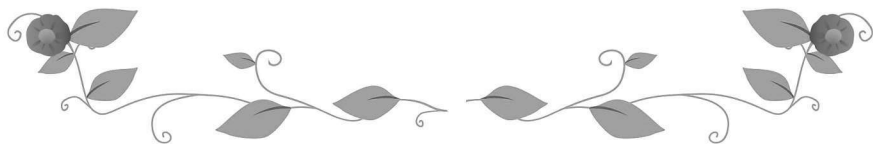
## 二 食物延缓衰老妙招

- |                                 |     |                                     |     |
|---------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| (一) 养颜美容抗衰老的<br>食物特色 .....      | 016 | 4. 促进皮肤新陈代谢, 去掉面部瑕<br>疵, 延缓衰老 ..... | 018 |
| 1. 生理价值 .....                   | 016 | 5. 明目延缓衰老 .....                     | 018 |
| 2. 美白护肤抗衰老 .....                | 016 | 6. 美发护发, 延缓衰老 .....                 | 019 |
| 3. 增加皮肤弹性, 减少皱纹, 延<br>缓衰老 ..... | 016 | 7. 健齿护齿, 延缓衰老 .....                 | 020 |
|                                 |     | 8. 瘦身减肥, 延缓衰老 .....                 | 020 |

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| 9. 防治损容疾病, 延缓衰老 ... 021      | 13. 花粉 ..... 049  |
| <b>(二) 延缓衰老宜吃的食物 ... 021</b> | 14. 蜂蜜 ..... 052  |
| 1. 兔肉 ..... 021              | 15. 苦瓜 ..... 054  |
| 2. 猪皮 ..... 022              | 16. 西瓜 ..... 057  |
| 3. 乌骨鸡 ..... 024             | 17. 黄瓜 ..... 059  |
| 4. 鸡蛋 ..... 025              | 18. 冬瓜 ..... 061  |
| 5. 大豆 ..... 028              | 19. 丝瓜 ..... 064  |
| 6. 芝麻 ..... 031              | 20. 胡萝卜 ..... 067 |
| 7. 芦荟 ..... 034              | 21. 菠菜 ..... 071  |
| 8. 蘑菇 ..... 038              | 22. 竹笋 ..... 073  |
| 9. 银耳 ..... 041              | 23. 刺梨 ..... 076  |
| 10. 黑木耳 ..... 043            | 24. 樱桃 ..... 078  |
| 11. 燕窝 ..... 045             | 25. 大枣 ..... 080  |
| 12. 蚕茧 ..... 047             |                   |

### 三 中药延缓衰老妙招

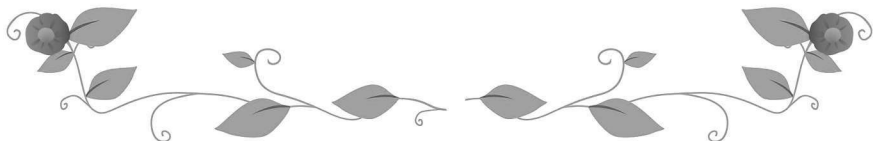
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. 茯苓 ..... 086 | 7. 杏仁 ..... 099   |
| 2. 灵芝 ..... 088 | 8. 柏子仁 ..... 102  |
| 3. 槐花 ..... 090 | 9. 核桃仁 ..... 103  |
| 4. 菊花 ..... 092 | 10. 松子仁 ..... 105 |
| 5. 珍珠 ..... 095 | 11. 桑椹 ..... 107  |
| 6. 百合 ..... 097 | 12. 枸杞子 ..... 109 |





## 四 运动延缓衰老妙招

- (一) 运动抗衰老的机制 ..... 114
  - 1. 调节情绪 ..... 114
  - 2. 促进人际交往 ..... 114
  - 3. 健美抗衰 ..... 114
  - 4. 延缓大脑衰老 ..... 115
- (二) 交替运动延缓衰老 ..... 116
  - 1. 什么是交替运动 ..... 116
  - 2. 交替运动有哪些内容 ..... 117
- (三) 动静结合延缓衰老 ..... 118
  - 1. 抗衰老要注重动静结合 ..... 118
  - 2. 剧烈运动并不好 ..... 119
- (四) 散步延缓衰老 ..... 120
  - 1. 健身作用 ..... 120
  - 2. 如何散步 ..... 121
  - 3. 注意事项 ..... 121
- (五) 光脚走路延缓衰老 ..... 122
  - 1. 光脚走路可按摩足底 ..... 122
  - 2. 光脚走路的快乐 ..... 123
  - 3. 光脚走路的好处 ..... 123
- (六) 快步行走延缓衰老 ..... 124
  - 1. 抗衰老走快步 ..... 124
  - 2. 快步行走好处多 ..... 124
  - 3. 快步行走的方法 ..... 125
- (七) 健身跑延缓衰老 ..... 125
  - 1. 健身跑的功用 ..... 125
  - 2. 健身跑的方法 ..... 126
  - 3. 注意事项 ..... 127
- (八) 冬泳延缓衰老 ..... 128
  - 1. 冬泳的功用 ..... 128
  - 2. 冬泳并非人人皆宜 ..... 129
  - 3. 冬泳的准备活动 ..... 129
  - 4. 注意事项 ..... 129
- (九) 打太极拳延缓衰老 ..... 130
  - 1. 太极拳延缓衰老 ..... 130
  - 2. 太极拳的功用 ..... 131
- (十) 动手动脚延缓衰老 ..... 132
  - 1. 动手抗衰老 ..... 132
  - 2. 护脚操抗衰老 ..... 133
  - 3. 倒步走抗衰老 ..... 133
- (十一) 做防老关节操延缓衰老 134
  - 1. 床上运动 ..... 135
  - 2. 床边运动 ..... 135
  - 3. 床下运动 ..... 135
- (十二) 登山延缓衰老 ..... 136
  - 1. 登山为何能延缓衰老 ..... 136
  - 2. 注意事项 ..... 138





## 五 心理调节延缓衰老妙招

### (一) 调节情绪可以延缓衰老 … 142

1. 心理健康的保健作用 …… 142
2. 家庭情绪可影响衰老 …… 142
3. 心理健康的特征 …… 143
4. 捶胸延缓衰老 …… 144

### (二) 心理衰老也需要延缓 … 144

1. 注重心理衰老 …… 144
2. 勤奋用脑 …… 145
3. 顺应角色改变 …… 145
4. 寻找精神寄托 …… 146
5. 念好“老”字经 …… 146

### (三) 保持心理平衡可以

#### 延缓衰老 …… 146

1. 心理平衡好处多 …… 147
2. 心理平衡修“七心” …… 148
3. 保持心理平衡的方法 …… 148

### (四) 培养好的性格可以

#### 延缓衰老 …… 149

1. 健康的性格类型 …… 149
2. 改正认知偏差 …… 150
3. 不用阴暗眼光看别人 …… 151
4. 培养健康情绪 …… 151

### (五) 注重道德修养可以

#### 抗衰老 …… 152

1. 道德修养可抗病防衰 …… 152

2. 道德修养能养生防衰 …… 153

### (六) 知足常乐可以延缓衰老 … 153

1. 知足常乐可祛病抗衰 …… 154
2. 不要这山望着那山高 …… 154
3. 知足者常乐 …… 154

### (七) 不生气可以延缓衰老 …… 155

1. 生气的危害与对策 …… 155
2. 不生气的方法 …… 157
3. 唱首不生气歌 …… 158

### (八) 顺应生物钟可以

#### 延缓衰老 …… 158

1. 生物钟的未解之谜 …… 158
2. 生物钟养生法 …… 159
3. 生物钟的调节 …… 159
4. 应当遵循的生物钟 …… 160

### (九) 保持精神年轻可以

#### 延缓衰老 …… 162

1. 精神年轻好处多 …… 162
2. 如何才能精神年轻 …… 163

### (十) 释放感情可以抗衰老 …… 164

1. 释放感情好处多 …… 164
2. 如何释放感情 …… 165

### (十一) 减压可以延缓衰老 … 166

1. 压力影响容颜和衰老 …… 166
2. 提倡友善的处世方法 …… 166



- 3. 营造宽松的环境 ..... 167
- 4. 大哭可以减压 ..... 167
- (十二) 宽容可以延缓衰老 ..... 168**
  - 1. 宽容与健康相关 ..... 168
  - 2. 宽容是无声的教育 ..... 169
  - 3. 宽容如水 ..... 169
  - 4. 宽容似火 ..... 170
- (十三) 紧张有度可以  
    延缓衰老 ..... 170**
  - 1. 适度紧张的好处 ..... 170
  - 2. 过度紧张的坏处 ..... 171
  - 3. 消除紧张的方法 ..... 172
- (十四) 不嫉妒可以延缓衰老 ... 173**
  - 1. 嫉妒的害处 ..... 173
  - 2. 如何克服嫉妒心理 ..... 174
- (十五) 不忧郁可以延缓衰老 ... 175**
  - 1. 忧郁害处多 ..... 175
  - 2. 如何排解忧郁 ..... 175
- (十六) 懂点幽默可以  
    延缓衰老 ..... 176**
  - 1. 幽默的作用 ..... 176
  - 2. 有趣的测试 ..... 177
  - 3. 如何幽默 ..... 178
- (十七) 戒除嗜欲可以  
    延缓衰老 ..... 179**
  - 1. 建立合理的生活方式 ..... 179
  - 2. 戒烟戒酒 ..... 180
  - 3. 合理饮茶 ..... 180
  - 4. 戒除网瘾 ..... 180

## 六 生活起居延缓衰老妙招

- (一) 日常生活中时时可以  
    延缓衰老 ..... 184**
  - 1. 洗脸时 ..... 184
  - 2. 洗脚时 ..... 184
  - 3. 吃饭时 ..... 184
  - 4. 说笑时 ..... 184
  - 5. 受气时 ..... 185
  - 6. 排便时 ..... 185
  - 7. 坐着时 ..... 185
  - 8. 睡觉时 ..... 185
  - 9. 放下二郎腿 ..... 185
  - 10. 每周吃一次鱼 ..... 185
  - 11. 常去健身房 ..... 186
  - 12. 避免堕胎 ..... 186
- (二) 少驾车多健身可以  
    延缓衰老 ..... 186**
  - 1. 防范颈椎病 ..... 186
  - 2. 防范心脏病 ..... 187

3. 防范现代生活病 ..... 187
4. 驾车族的健身操 ..... 187
5. 温馨提示 ..... 188
- (三) 合理睡眠可以延缓衰老 ... 188**
  1. 睡个好觉精神爽 ..... 189
  2. 睡眠十忌 ..... 190
- (四) 午睡可以延缓衰老 ..... 191**
  1. 为什么要午睡 ..... 191
  2. 午睡的好处多 ..... 192
  3. 午睡的技巧 ..... 193
- (五) 摆脱失眠可以延缓衰老 ... 194**
  1. 失眠易衰老 ..... 194
  2. 防止失眠有妙招 ..... 195
  3. 睡前热水泡脚 ..... 195
- (六) 护肤可以延缓衰老 ..... 196**
  1. 护肤抗衰原理 ..... 197
  2. 洗脸护肤抗衰的方法 ..... 197
  3. 减少面部皱纹的方法 ..... 198
- (七) 眼周护理延缓衰老 ..... 199**
  1. 选择适合自己的眼霜 ..... 199
  2. 祛除眼睛四周皱纹 ..... 200
  3. 消除下眼袋 ..... 201
  4. 枕头也很重要 ..... 202
- (八) 健康化妆品延缓衰老 ..... 202**
  1. 化妆品对抗紫外线 ..... 202
  2. 化妆品对抗干燥 ..... 203
  3. 化妆品对抗自由基 ..... 204
  4. 化妆品对抗松弛 ..... 204
5. 巧用化妆品 ..... 204
- (九) 使用电脑者要防衰老 ..... 205**
  1. 防电磁辐射 ..... 205
  2. 防皮肤过敏 ..... 206
  3. 防干眼症 ..... 207
  4. 呵护眼睛 ..... 207
  5. 防鼠标手 ..... 208
  6. 劳逸结合 ..... 208
- (十) 床上养生可以延缓衰老 ... 209**
  1. 选好床 ..... 209
  2. 用好枕 ..... 209
  3. 卧如弓 ..... 209
  4. 盖好被 ..... 210
  5. 谐房事 ..... 210
  6. 多按摩 ..... 210
  7. 暖足眠 ..... 210
  8. 早睡起 ..... 210
  9. 轻松眠 ..... 211
  10. 足水分 ..... 211
  11. 做眼操 ..... 211
  12. 流空气 ..... 211
  13. 睡好觉 ..... 211
- (十一) 梳头养生可以  
延缓衰老 ..... 212**
  1. 梳头抗衰 ..... 212
  2. 挑选梳子 ..... 212
  3. 梳头方法 ..... 213
  4. 指梳保健 ..... 213



5. 梳头去污垢 ..... 213
6. 清洁梳子 ..... 213
7. 梳头养生 ..... 214

#### (十二) 揉耳养生可以

##### 延缓衰老 ..... 214

1. 揉搓耳朵 ..... 215
2. 按摩耳朵 ..... 215
3. 挽拉全耳 ..... 216
4. 双手扫耳 ..... 216

#### (十三) 眼保健可以延缓衰老 ... 216

1. 青少年的眼保健 ..... 216
2. 中老年人的眼保健 ..... 217
3. 食物护眼 ..... 218

#### (十四) 揉腹养生可以

##### 延缓衰老 ..... 218

1. 揉腹方法 ..... 218
2. 中医观点 ..... 219
3. 西医认识 ..... 220

#### (十五) 自我按摩可以

##### 延缓衰老 ..... 220

1. 全身自我按摩 ..... 220
2. 面部自我按摩 ..... 221
3. 腿足自我按摩 ..... 222

#### (十六) 有些小动作可以

##### 延缓衰老 ..... 223

1. 目盯常转 ..... 223
2. 鼻要常擦 ..... 223
3. 齿要常叩 ..... 223

4. 牙要常咬 ..... 223
5. 丹田常擦 ..... 223
6. 腰要常搓 ..... 224
7. 太阳穴常揉 ..... 224
8. 睡要宽身 ..... 224
9. 背要常暖 ..... 224
10. 肩要常揉 ..... 224
11. 足三里常按 ..... 224
12. 涌泉常搓 ..... 224
13. 津要常咽 ..... 225
14. 手要常握 ..... 225

#### (十七) 拍打健身可以

##### 延缓衰老 ..... 225

1. 拍打头颈部 ..... 225
2. 拍打胸背部 ..... 226
3. 拍打腰腹部 ..... 226
4. 拍打肩部 ..... 226
5. 拍打肢体 ..... 226

#### (十八) 足部保健可以

##### 延缓衰老 ..... 227

1. 腿足多活动 ..... 227
2. 脚部宜勤泡洗 ..... 227
3. 按摩足三里 ..... 228

#### (十九) 按摩颈后可以

##### 延缓衰老 ..... 229

1. 颈后按摩 ..... 229
2. 颈部健美操 ..... 229
3. 颈部美容 ..... 230

4. 预防颈部皱纹 ..... 230

#### (二十) 常做SPA可以

延缓衰老 ..... 231

1. SPA令人神往 ..... 231

2. SPA的分类 ..... 232

3. 享用SPA ..... 232

#### (二十一) 日光浴可以

延缓衰老 ..... 233

1. 日光浴的安排 ..... 233

2. 日光浴的方法 ..... 233

3. 日光浴的功用 ..... 234

4. 注意事项 ..... 234

## 七 休闲娱乐延缓衰老妙招

(一) 跳舞抗衰 ..... 238

(二) 音乐抗衰 ..... 239

(三) 书画抗衰 ..... 239

(四) 钓鱼抗衰 ..... 240

(五) 养花抗衰 ..... 240

(六) 旅游抗衰 ..... 241





## 不可不知的养颜抗衰老知识





## (一) 衰老的表现

### 1. 衰老的病理变化

中年之后，机体开始衰老，先是皮肤容易发生萎缩、敏感、增生等病理变化。

(1) 萎缩：中年之后，皮肤开始萎缩，60岁以后则会每况愈下。60岁进入老年期，皮肤伴随着全身脏器的退化，表皮、真皮、皮下组织逐渐萎缩，表现为皮肤变薄、变软、光泽失色、弹性降低、干燥起皱、容易断裂。有的人皮肤表面好像长了一层霜。由于皮肤变薄，血管清晰可见，显得青筋暴露。因此，老人皮肤较易受损，血液回流也变得不畅，局部温度降低，常见皮下紫癜。

(2) 敏感：由于皮肤衰老，对内外环境适应能力下降，若有刺激，则反应敏感，突出表现是皮肤瘙痒，所以，老人背部、双下肢经常发生瘙痒。

(3) 增生：人到老年，各种组织会发生退行性变，而局部则出现增生。如增生在骨，则患骨质增生；如增生在皮，则为疣。整个皮肤的皮脂腺退行萎缩，分泌减少，而颧、额和鼻部的腺体反而增生，这些部位的分泌反比年轻时增多。

衰老，意味着机体自我修复能力和抗病能力逐渐减退，健康状况下降，患病及死亡的可能性增加。同一种生物的衰老过程和时间基本接近，但个体之间存在差异，如有人到60岁其外貌和生理功能还很像年轻人，而有人在40多岁就未老先衰，其外貌和生理功能都已如五六十岁的人了。随着年龄的增长，体内各个器官生长发育成熟以后，就开始逐渐地衰退，当衰老过程达到某一程度时，就会从外形上反映出来。

衰老有两种不同的情况：一种是排除任何不利因素影响而出现的生理性衰老，是生命过程的必然结局；另一种是疾病引起的病理性衰老，可以是先天的，



也可以是后天的，可通过各种养生防病的措施加以控制。病理性衰老也称早衰，是指生命在生长发育过程中，由于各种原因导致机体形态和功能发生异常变化，提前出现各组织器官的退行性改变，表现为过早衰老，使生命在未尽天年的途中发生陨灭。

人如果在45岁以前就出现身体结构形态和生理功能衰退的现象，如耳聋、眼花、皱纹满面、白发、脱发、记忆力减退、活动和反应迟钝、工作效率低下等表现，就称为早衰。早衰是指由于各种原因，中青年人过早地出现生理上衰老、体质上衰退和心理上衰弱的现象。由于在身心两方面都存在未老早衰的多种征象，其真正的病理机制尚未明确，所以又称为“早衰综合征”。“早衰综合征”是中年人，尤其是中年知识分子和科技人员常见的身心疾病，换句话说，这种病是一种特殊的不良精神卫生问题。早衰的信号有以下几个。

(1) 身高和体重下降：身高下降多数是体内钙代谢失常，骨质疏松所致，是早衰的征兆。由于骨骼变化伴有肌肉萎缩，体内代谢失常，使脏器、组织脱水。疾病或精神原因造成体内营养缺乏，都会导致体重下降。

(2) 皱纹和色斑渐生：当皮肤随机体老化而老化时，弹性减弱，皱纹增多，粗糙脱屑，色斑渐生。最能体现早衰的是：从口至颧骨出现沟样皱纹，并伴有眼睑肿胀和眼球凹陷。

(3) 头发和牙齿脱落：早衰一出现，人的牙龈便逐渐萎缩，使牙根外露，牙齿变得松动，最终导致脱落。在中年期和中年后期，非外伤性和特殊疾病所致的牙齿松动和脱落，便是早衰症状。头发开始成片发白，在洗头及睡觉后有较多头发脱落，更是早衰的表现。

(4) 听力和视力减退：对听力减退的认定，除对音量的听力降低外，最重要的是对音阶或音频的分辨力下降。对视力减退的认定，除了视物距离缩短外，最重要的是暗视适应力下降和视野变窄。

(5) 思维和语言迟钝：人在正常情况下，从50岁到70岁，脑神经细胞会较此前减少20%左右。衰老出现得早，脑神经细胞就减少得快，大脑萎缩的进度也增快。如果在中年后期出现思维迟钝，语言表达力不从心，并伴有多疑、焦虑、啰唆，也是早衰的表现。



## 2. 人体器官开始衰老的时间

(1) 脸部皮肤：女性25岁就开始衰老了，脸部会慢慢长出皱纹；男性35岁脸部皮肤开始出现干燥、粗糙、松弛、面部轮廓不再清晰。

(2) 肺：20岁开始衰老。肺活量从20岁起开始缓慢下降，到了40岁，一些人就开始气喘吁吁。30岁时，男性每次呼吸会吸入946毫升空气，而到70岁，这一数字降至473毫升。

(3) 大脑和神经系统：22岁开始衰老。大脑中的神经细胞会慢慢减少。40岁后，神经细胞将以每天1万个的速度递减，从而对记忆力及大脑功能造成影响。

(4) 头发：男性头发30岁后开始变白，女性则从35岁左右开始。60岁以后毛囊变少，头发变稀。头发乌黑是因为头发里含有一种黑色素，人体没有统一分泌黑色素的腺体，黑色素在每根头发中分别产生，所以，头发总是一根一根变白。

(5) 乳房：35岁开始衰老。随着女性体内雌、孕激素水平减少，乳房逐渐衰老、下垂。40岁后，乳晕会急剧收缩。

(6) 肌肉：30岁开始衰老。肌肉一直在生长、衰竭，再生长、再衰竭。30岁后，肌肉衰竭速度大于生长速度。过了40岁，人体的肌肉开始以每年0.5%~2%的速度减少。

(7) 骨骼：35岁开始衰老。25岁前骨密度一直在增加。35岁骨质开始流失，进入自然老化过程。80岁时身高会降低5厘米。

(8) 心脏：40岁开始衰老。随着身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。

(9) 牙齿：40岁开始衰老。40岁以上成人唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌，唾液减少，牙齿和牙龈更易腐烂。牙周的牙龈组织流失后，牙龈会萎缩。

(10) 眼睛：40岁开始衰老。近距离观察事物会非常费劲。接着，眼睛适应不同强度光的能力降低，对闪耀光更敏感，不适宜夜晚开车。

(11) 肾：50岁开始衰老。肾滤过率从50岁开始减少，后果是人失去了夜间憋尿的功能，需要多次跑卫生间。75岁老人的肾滤过率是30岁时的一半。