

**以下就是人體一些器官的衰老退化時間表：**

### **大腦：20 歲開始衰老**

隨著我們年齡越來越大，大腦中神經細胞(神經元)的數量逐步減少。

我們降臨人世時神經細胞的數量達到 1000 億個左右，但從 20 歲起開始逐年下降。

到了 40 歲，神經細胞的數量開始以每天 1 萬個的速度遞減，從而對記憶力、協調性及大腦功能造成影響。

英國倫敦帝國學院健康照護健保信托機構顧問、神經學家沃基特克·拉克威茨(Wojtek Rakowicz)表示，儘管神經細胞的作用至關重要，但事實上大腦細胞之間縫隙的功能退化對人體造成的衝擊最大。

我們無一例外會認為，白髮和皺紋是衰老的早期跡象，實際上，人體一些部位在我們外表變老之前功能就開始退化。

大腦細胞末端之間的這些微小縫隙被稱為突觸。突觸的職責是在細胞數量隨我們年齡變得越來越少的情況下，保證信息在細胞之間正常流動。

### **腸：從 55 歲開始衰老**

健康的腸可以在有害和有益細菌之間起到良好的平衡作用。

巴茲和倫敦醫學院(Barts And The Londonmedical school)免疫學教授湯姆·麥克唐納(TomMacDonald)表示，腸內友好細菌的數量在我們步入 55 歲後開始大幅減少，這一幕尤其是會在大腸內上演。

結果人體消化功能下降，腸道疾病風險增大。

隨著我們年齡增大，胃、肝、胰腺、小腸的消化液流動開始下降，發生便秘的幾率便會增大。

乳房：從 35 歲開始衰老人到了 35 歲，乳房的組織和脂肪開始喪失，大小和豐滿度因此下降。

從 40 歲起，女人乳房開始下垂，乳暈(乳頭周圍區域)急劇收縮。

儘管隨著年齡增長，乳腺癌發生的幾率增大，但是同乳房的物理變化毫無關聯。

曼徹斯特聖瑪麗醫院乳腺癌專家加雷斯·埃文斯(Gareth Evans)表示，人體細胞隨年齡增大受損的可能性更大，如此一來，控制細胞生長的基因可能發生變異，進而引發癌症。

### 膀胱：從 65 歲開始衰老

65 歲時，我們更有可能喪失對膀胱的控制。

此時，膀胱會忽然間收縮，即便尿液尚未充滿膀胱。

女人更易遭受膀胱問題，步入更年期，雌激素水平下降

使得尿道組織變得更薄、更無力，膀胱的支撐功能因此下降。

### 人到中年，膀胱容量一般只是年輕人的一半左右--

如果說 30 歲時膀胱能容納兩杯尿液，那麼 70 歲時只能容納一杯。

這會引起上廁所的次數更為頻繁，尤其是肌肉的伸縮性下降，使得膀胱中的尿液不能徹底排空，反過來導致尿道感染。

### 肺：從 20 歲開始衰老

不少運動員的黃金時期是十來歲，他們不少人在 20 歲左右就不得不退役，這是因為肺從 20 歲時就開始衰老。

30 歲時，普通男性每次呼吸會吸入約 950 毫升的空氣；而到了 70 歲，這一數字降至約 473 毫升，正好減少了一半。

### 聲音：從 65 歲開始衰老

隨著年齡的增長，我們的聲音會變得輕聲細氣，且越來越沙啞。

這是因為喉嚨?埴熙 n 組織弱化，影響聲音的音質、響亮程度和質量。

這時，女人的聲音變得越來越沙啞，音質越來越低，而男人的聲音越來越弱，音質越來越高。

## 眼睛：從 40 歲開始衰老

隨著視力下降，眼鏡成了眾多年過四旬中年人的標誌性特徵--遠視，影響我們近看物體的能力。

英國南安普頓大學眼科學教授安德魯·羅特(Andrew Lotery)表示，隨著年齡的增長，眼部肌肉變得越來越無力，眼睛的聚焦能力開始下降。

## 心臟：從 40 歲開始老化

隨著我們的身體日益變老，心臟向全身輸送血液的效率也開始降低，這是因為血管逐漸失去彈性，動脈也可能變硬或者變得阻塞，造成這些變化的原因是脂肪在冠狀動脈堆積形成--食用過多飽和脂肪。之後輸送到心臟的血液減少，引起心絞痛。

**45 歲以上的男性和 55 歲以上的女性心臟病發作的概率較大。**

英國一家製藥公司的一項新研究發現，英國人心臟平均年齡比他們的實際年齡大 5 歲，可能與他們的肥胖和缺乏鍛煉有關。

## 肝臟：70 歲開始老化

肝臟似乎是體內唯一能挑戰老化進程的器官。

英國萊斯特皇家醫院的肝外科顧問大衛·勞埃德解釋說：「肝細胞的再生能力非常強大。」他稱手術切除一塊肝後，3 個月之內它就會長成一個完整的肝。

如果捐贈人不飲酒不吸毒，或者沒有患過傳染病，那麼一個 70 歲老人的肝也可以移植給 20 歲的年輕人。

## 腎：50 歲開始老化

腎過濾量從 50 歲開始減少，腎過濾可將血流中的廢物過濾掉，腎過濾量減少的後果是，人失去了夜間憋尿功能，需要多次跑衛生間。**75 歲老人的腎過濾血量是 30 歲壯年的一半。**

## 前列腺：50 歲開始老化

倫敦前列腺中心主任羅傑·吉比教授稱，前列腺常隨年齡而增大，引發的問題包括小便次數的增加。

這就是良性前列腺增生，困擾著 50 歲以上的半數男子，但是，40 歲以下男子很少患前列腺增生。

前列腺吸收大量睪丸激素會加快前列腺細胞的生長，引起前列腺增生。

正常的前列腺大小有如一粒胡桃，但是，增生的前列腺有一個桔子那麼大。

### 骨骼：35 歲開始老化

英國利物浦安特學醫院風濕病學教授羅伯特·穆茲解釋說：「在我們的一生中，老化骨骼總是被破骨細胞破壞，由造骨細胞代替，這個過程叫骨轉換。」

兒童骨骼生長速度很快，只消 2 年就可完全再生。成年人的骨骼完全再生需要 10 年。

25 歲前，骨密度一直在增加。但是，35 歲骨質開始流失，進入自然老化過程。

絕經後女性的骨質流失更快，可能會導致骨質疏鬆。骨骼大小和密度的縮減可能會導致身高降低。

椎骨中間的骨骼會萎縮或者碎裂。80 歲的時候我們的身高會降低 2 英寸。

### 牙齒：40 歲開始老化

我們變老的時候，我們唾液的分泌量會減少。

唾液可衝走細菌，唾液減少，我們的牙齒和牙齦更易腐爛。

牙周的牙齦組織流失後，牙齦會萎縮，這是 40 歲以上成年人常見的狀況。

### 肌肉：30 歲開始老化

肌肉一直在生長，衰竭；再生長，再衰竭。年輕人這一過程的平衡性保持很好。

但是，30 歲以後，肌肉衰竭速度大於生長速度。過了 40 歲，人們的肌肉開始以每年 0.5% 到 2% 的速度減少。經常鍛煉可能有助於預防肌肉老化。

### 聽力：在 55 歲左右開始老化

英國皇家聾人協會的資料顯示，

60 多歲半數以上的人會因為老化導致聽力受損。

這叫老年性耳聾，是因「毛髮細胞」的缺失導致，內耳的毛髮感官細胞可接受聲振動，並將聲振動傳給大腦。

### 皮膚：25 歲左右開始老化

據英國布拉德福國民保健信托(Bradford NHSTrust)的皮膚科顧問醫生

安德魯·萊特博士介紹，隨著生成膠原蛋白（充當構建皮膚的支柱）的速度減緩，加上能夠讓皮膚迅速彈回去的彈性蛋白彈性減小，甚至發生斷裂，皮膚在你 25 歲左右開始自然衰老。

死皮細胞不會很快脫落，生成的新皮細胞的量可能會略微減少。從而帶來細紋和薄而透明的皮膚，即使最初的跡象可能到我們 35 歲左右才出現(除非因為抽煙或陽光損害加快皮膚老化)。

### 味覺和嗅覺：60 歲開始退化

我們一生中最初舌頭上分布有大約 10000 個味蕾。到老了之後這個數可能要減半。

過了 60 歲，我們的味覺和嗅覺逐漸衰退，部分是正常衰老過程的結果。它可能會因為諸如鼻息肉或竇洞之類的問題而加快速度。它也可能是長年吸煙累積起來的結果。

### 生育能力：35 歲開始衰退

由於卵巢中卵的數量和質量開始下降，女性的生育能力到 35 歲以後開始衰退。

子宮內膜可能會變薄，使得受精卵難以著床，也造成了一種抵抗精子的環境。

男性的生育能力也在這個年齡開始下降。40 歲以後結婚的男人由于精子的質量下降其配偶流產的可能性更大。

### 頭髮：30 歲開始脫落

男性通常到 30 多歲開始脫髮。

頭髮從頭皮表層下面的小囊，也就是毛囊開始鬆弛下來。一根頭髮通常從一個毛囊長出 3 年左右，然後脫落，再長出一根新的頭髮來。

不過，由于男性型脫髮，從 32 歲左右睪丸激素水平的改變影響了這一周期，導致毛囊收縮。每一根新頭髮都比先前的那根細。最後，剩下的全是小得多的毛囊和細細的短椿，沒有從表皮長出來。

多數人到 35 歲會長出一些白頭髮。年輕的時候，我們的頭髮被毛囊中叫做黑素細胞的細胞產生的色素染黑了。隨著年齡的增長，黑素細胞活躍性逐漸降低，產生的色素也隨之減少，頭髮顏色褪去，長出來的就是白頭髮。