

傳媒報導

日期：2014年3月27日（星期四）

資料來源：太陽報 - 醫知健 - A17 標題：齊抗衰老、延展健康

參考網址：[請按此](#)

衰老雖然是不可逆轉的自然規律，但控制衰老的節奏，減慢它追趕的步伐卻是我們可掌握的。要知我們是按時並進、自然衰老，還是已被衰老追趕上呢？

據統計，人類身體機能由20歲開始逐年下降，30歲便會出現脫髮及白髮的困擾；35歲以後骨質開始流失，骨質密度及體積也會縮減，人也可能變矮！40歲的眼部肌肉變得愈來愈無力，眼睛聚焦能力開始下降，故而有老花。同時，我們腦神經細胞開始以每天1萬個的速度遞減，影響記憶力、大腦功能及協調性。

過了45歲，肌肉就每年以0.5%到2%的速度減少，但脂肪卻增加，以腹部及臀部脂肪較為明顯。50歲後腎臟開始衰老，有些人會出現夜間尿頻的現象。55歲以後腸內益菌的數量大幅減少，消化功能下降，腸道疾病風險增大，並有經常性腸胃道不適、排便不順等問題。60歲以後味覺和嗅覺敏感度降低，漸漸食不知味。

以上情況是人體機能退化的普遍正常現象，但退化速度卻因人而異，取決於先天性遺傳因素與後天性環境因素等，有些人身體老化情況較慢，故衰退情況也相對緩慢，整體狀況亦較年輕；反之，有些人就表現得比真實年齡更衰老。先天性遺傳因素難以改變，但後天環境因素卻是我們有能力控制的。就如我們的總監胡令芳教授強調，持續適當運動、合適營養飲食、加上保持平和開朗的心境，就是對抗衰老及疾病提早降臨的正確方向。想參與本會的免費衰老評估及抗衰老訓練，可致電3763 1000查詢。

賽馬會鎏金匯服務
經理（護士長）鄭小慧

衰老雖然是不可逆轉的自然規律，但控制衰老的節奏，減慢它追趕的步伐卻是我們可掌握的。要知我們是按時並進、自然衰老，還是已被衰老追趕上呢？

據統計，人類身體機能由20歲開始逐年下降，30歲便會出現脫髮及白髮的困擾；35歲以後骨質開始流失，骨質密度及體積也會縮減，人也可能變矮！40歲的眼部肌肉變得愈來愈無力，眼睛聚焦能力開始下降，故而有老花。同時，我們腦神經細胞開始以每天1萬個的速度遞減，影響記憶力、大腦功能及協調性。

過了45歲，肌肉就每年以0.5%到2%的速度減少，但脂肪卻增加，以腹部及臀部脂肪較為明顯。50歲後腎臟開始衰老，有些人會出現夜間尿頻的現象。55歲以後腸內益菌的數量大幅減少，消化功能下降，腸道疾病風險增大，並有經常性腸胃道不適、排便不順等問題。60歲以後味覺和嗅覺敏感度降低，漸漸食不知味。

以上情況是人體機能退化的普遍正常現象，但退化速度卻因人而異，取決於先天性遺傳因素與後

天性環境因素等，有些人身體老化情況較慢，故衰退情況也相對緩慢，整體狀況亦較年輕；反之，有些人就表現得比真實年齡更衰老。先天性遺傳因素難以改變，但後天環境因素卻是我們有能力控制的。就如我們的總監胡令芳教授強調，持續適當運動、合適營養飲食、加上保持平和開朗的心境，就是對抗衰老及疾病提早降臨的正確方向。想參與本會的免費衰老評估及抗衰老訓練，可致電3763 1000查詢。

-- 完 --