

刚辞别2021，又迈入了一个新的年度。不少人欣喜又长大了一岁，但是也有不少人感叹又老了一岁。

几家欢喜几家忧，衰老是一个难以抗拒的过程，是自然现象。不过很多人不了解，衰老并不是一蹴而就的，也不是匀速发生的，每个人的人生都有三个年龄衰老的转折点，也就是很多人说的断崖式衰老节点。

掌握这几个节点，做该做的事，就能够有效缓解衰老。



人类有哪些衰老的迹象？

1、视力模糊

一般来说40岁是视力的转折点，40岁之后，眼组织开始衰老。除了衰老之外还有一些眼部疾病会让人视力模糊，包括白内障、黄斑变性等等。想要延缓视力衰老，要科学用眼，不要长时间地对着电子产品。

2、耳鸣

大约从50岁之后听力开始逐渐地减弱，从60岁之后会逐渐出现耳鸣耳背的听力问题。所以想要延缓听力衰老，就要保护好自己的听力，不要长时间处于嘈杂的环境

当中，也不要长时间佩戴耳机。



5、大便不通畅

老年人经常会有便秘的问题，因为随着年纪的增长，消化功能会有所衰退，胃肠蠕动会下降。想要延缓胃肠衰老，要多吃富含膳食纤维的食物，多运动，多喝水。

6、憋尿能力下降

衰老还有一个表现就是憋不住尿，经常出现尿失禁的现象，这是泌尿功能衰老的表现。为此要多做提肛运动，避免久坐，不要憋尿。

7、记忆力下降

记忆力下降是大脑衰老的表现，要注意健脑，多锻炼大脑的思维能力和学习能力。不要总是独处，要多和人交流，多参加一些社交活动。



3、保持健康体重

肥胖的人身体年龄会比较大，还会加重机体的衰老速度。所以延缓衰老要保持健康的体重，如果超重要尽快减肥，千万不要长时间处于肥胖状态，对身体健康无益。

4、多晒太阳多补钙

晒太阳和补钙是预防骨骼衰老的两大方法，多晒太阳是为了促进体内维生素D的合成。多补钙，是为了增强骨质，促进骨骼生长，防止骨质流失。