

生活报道 Reports

你究竟是怎么变老的?

心血管系统:心肌随着年龄的增长会逐渐降低工作效率。和年轻时相比,输送等量的血,它需要更“卖力”。此外,血管弹性下降,动脉血管内壁还会堆积硬化的脂肪团,阻碍血液流通。心脏的负荷因此大大增加,高血压的症状极易出现。

骨头:骨头的质量在25—35岁之间达到顶峰。当人变老时,骨头的密度和粗细都会缩减。你会越来越矮,骨头也越来越脆。

消化系统:吃东西的吞咽过程和食物进入肠道的过程都会减缓。肠道表面积会轻微缩小,分泌物慢慢变少,便秘次数明显增加。



我们从“青春年少”走向“鸡皮鹤发”,似乎只是转眼间的事情,然而身体确实是一天天地在变化着。当你有一天爬上四层楼气喘吁吁时,才会突然发现身体大不如从前了。身体到底发生了哪些变化?美国梅奥医学中心的专家为人们揭示了其中的秘密。

大脑和神经系统:大脑中的神经数量会随着时间慢慢减少,记忆力因此下降。老人的反应速度变慢,身体平衡能力、协调能力有所下降。

眼睛:人变老时,泪腺分泌的泪液越来越少,视网膜变薄,眼珠发黄,视力模糊。眼睛适应不同强度光的能力降低,对閃

耀光更敏感,不适宜夜晚开车。耳朵:中年以后,听力下降十分普遍。老人的耳道壁变薄、耳膜增厚,听高频声音变得吃力,所以在人多嘈杂的地方,交流十分困难。

牙齿:你的牙齿和牙龈状况取决于过去你是否“善待”了它们。但即使勤于刷牙,年

纪大了,口水仍然会减少,牙龈会萎缩,牙齿变黄、变脆、易断。

皮肤、指甲:皮肤随着年龄增长逐渐丧失弹性,更易受伤。指甲的生长速度只有以前的一半。

睡眠:一个人的睡眠需求不会受年龄影响太大。如果你年轻时需要睡6小时,变老时仍然需要睡6小时,上下误差不得超过30分钟。不过,随着年龄增加,深度睡眠减少了,所以你要在床上多呆一会才能满足同等的睡眠量。

性:女性的阴道萎缩、干燥,阴道壁丧失弹性,性交越来越疼痛。男性则出现阳痿。65岁时,25%的人会有勃起困难。 生保

身体密码 Health Code

玩俄罗斯方块 刺激大脑皮层增长

一项针对俄罗斯方块的研究显示,该游戏可刺激大脑相应部位的皮层增长,提高大脑中一些区域的运行效率。

美国科研人员请26名女志愿者每天玩30分钟俄罗斯方块游戏,3个月后进行大脑扫描后发现,她们大脑中名为BA6、BA22和BA38区域的大脑皮

层增厚。其中BA6区域与大脑处理复杂运动有关,另两个区域与大脑综合处理视觉、听觉、触觉等多种信息有关。

研究还发现,志愿者大脑中与思考、推理等有关的区域活动效率得到提高。但是,大脑皮层增厚的区域与活动效率提高的区域总体来说并不重合。



血液检查诊断精神病

日本研究人员在血液中发现了一种可作为精神病诊断依据的细胞因子,血液检查或会成为精神病诊断的新方法。

精神病通常要靠问诊和观察求诊者的行为来诊断。研究人员发现,人体在承受巨大精神

压力时,会分泌出一种细胞因子。通过分析这种细胞因子在血液中浓度的差异,来判断人是否患有精神病。研究人员的临床实验发现,用这种方法诊断抑郁症的准确率可达95%,诊断精神分裂症的准确率可达96%。

准妈妈贪吃肉 宝宝易唇裂

荷兰科学家近日发现,妇女在妊娠期间进食富含肉类和水果较少的饮食,婴儿发生唇裂或腭裂的风险增加1倍。

研究者在婴儿出生后14个月评价母亲的营养摄入,测定其血清和红细胞的叶酸、血清维生素B12、全血维生素B6以及血浆同型半胱氨酸等生物标志物,并使用饮食类型,进行单因素和多因素分析。结果显示,西方饮食中



肉类、比萨饼、豆类以及土豆较多而水果少,与唇腭裂风险升高相关,可能使子代发生唇腭裂的风险升高1倍。 卷木

性·情

Decoding Disposition

采妃使者

树上春

花花一直是朋友间的传奇——作为一个32岁的老处女,被称作传奇已经算是客气了。

同学闺蜜一个接一个恋爱结婚生子,花花还在为如何告别处女绞尽脑汁。一天她在闺蜜家看到粗粗长长的卷发棒,竟然也会脸红心跳到浑身酥软,大龄处女真是可怜哪!闺蜜看了也痛心疾首:“唉,你要在乌干达部落简直没法活,那里人人以娶处女为耻,只有最不幸的人才会充当‘采妃使者’,

专门负责与处女交合的苦差事……”花花当即痛下决心:一个月之内,告别处女之身!

两个星期以后,花花终于如愿以偿地泡到一个同城帅哥网友。第四个周末,花花将小男生约到了家里。决战的时刻即将来临,她早已将一切布置得井井有条:先来一顿烛光晚餐,然后一起看《人鬼情未了》,不管里面出现鬼啊爱啊的情节都可以趁机往他怀里钻。计划天衣无缝,她终于钻

到了小帅哥怀里。

呼气急促起来,小帅哥开始扯衣服。“套套有吗?”小帅哥边脱边问。“套套?”她五雷轰顶——忘记准备最重要的套套了!两人面面相觑,她不甘心:“走,去买!”

一路小跑,终于找到一家便利店。“你……去买?”她忽然有点不好意思,毕竟那玩意儿从没在她生活里出现过。“我……要不你去吧。”小帅哥竟然也涨红了脸,一动不动,继

而又补上一句:“我还是处女……”处女碰上处女?!花花张大嘴巴,不知该哭还是该笑。僵持了半个多小时,最终还是没人肯走进去。花花的“开花”计划彻底流产。

此后一个星期,花花每天都在为如何跨进便利店的门而苦恼。她伤心欲绝地找来闺蜜诉苦。等她说完,闺蜜长叹一口气,道:“小姐,你可以网上找男人,难道不能网上买套套吗?”又是一个五雷轰顶!

益生康健 优质平价健康品的开创者 全国领先★优质平价★百万会员★专业服务

翻来覆去睡不着,揪头发也无济于事,失眠让人受够了罪,睡前30分钟服用,安享婴儿般的睡眠,太爽了!

美国进口松果体素片 29元

夜夜香甜好睡眠

大清早打电话订购,就怕要断货。8月29日上午7:30分,上班时间还没到,就接到第一个顾客打来的电话:“喂,

用了就见效,今日要抢购。8月28日上午9:30分,顾客订购电话:“我要10盒松果体素,还有货吧?我以前吃过你们美国松果体素,效果特别好,当天吃

产品几次卖断货,经理急红眼。“喂!喂!是产品部吗?美国松果体素片到货了吗?对!对!赶紧快卖了!再送500箱来!”益生康健的客服人员被电话铃声吵得面红耳赤,倍倍。

4类失眠者急需美国松果体素片

- 轻度失眠者:入睡困难、多梦易醒,睡眠少于6小时失眠者,睡前只需1粒,轻松进入自然睡眠状态,梦减少,睡得香。
中度失眠者:入睡困难,醒后不易入睡,睡眠少于6小时的中度失眠者,睡前1粒,亦可轻松入睡,连续服用两晚后,精神自然恢复。
重度失眠者:很难入睡,每天睡

真生果能吧?我要订10盒松果体素,就怕电话打晚了就没了,我早饭还没吃就打来了,我买这么多,还能不能优惠呀?……”

当天就售罄,跟用几天后每天都能一觉睡到天亮,没想到这么便宜的松果体素,效果这么好!所以也去试试原庄电话试试,经过这次抢购赶快多买点,就怕要没了……”

然,1000余条专线就此被拨打,发往北京的包裹排不到中午,已经排到凌晨高,晚上十一点到凌晨半,客服人员忙得晕头转向,电话铃声停不下来,只得请保洁阿姨,产品部经理无奈:“我前不急着?都吓坏了,我连的订单,我现在每天忙得连轴转,连轴转!”

拨打400-651-0018 立即订购

美国进口松果体素片促进睡眠调节神经元自然合成,改善生物钟调节,调节自然睡眠,从根本上消除失眠药物对中枢神经系统的损害,最终达到改善自然睡眠的目的。



美国进口松果体素片 本品以高纯度的松果体素,经科学方法提纯,经过先进工艺精制而成,每片含松果体素3mg。 规格: 60片/瓶 现在订购 29元/瓶 零售价:168元/瓶

香甜好睡眠 黄金组合

松果体+蜂王浆 睡眠质量更高 你吃了大量的维生素,但是你的睡眠质量却下降了,这就是因为你的睡眠质量下降了,所以自然也就睡不着了,所以,美国进口松果体素,配合蜂王浆,能帮助你提高睡眠质量,让你睡得更好。

松果体+B族维生素 加速睡眠调节神经 目前维生素缺乏成为失眠的主要原因,所以,美国进口松果体素,配合B族维生素,能帮助你提高睡眠质量,让你睡得更好。

39元 香港氨基酸片

直接吸收,优先补的营养素! 就是那可贵的名贵营养素,要经过肠胃消化、分解、转化,最终还是要转化成人体所需要的氨基酸等基础营养,等到了小肠吸收时,已经少的可怜,直接吃氨基酸片,20种氨基酸能快速补充人体必需营养,直接吸收,优先补的营养素!

电视广告天天见,终于特价 39元

氨基酸太熟悉了,各大电视台广告几乎天天有,几乎每个人都吃过,邻居们一直在吃,感觉不错!药店里买过好几次,一百多元买了,常吃还是吃不饱,人上了年纪,补充氨基酸是必要的,要是能买到便宜实惠的氨基酸,那就好了,现在益生康健在南京全新上市的香港氨基酸片只要39元,吃了真觉得好,这下好了,省钱又健康。

香港京都源生堂 御用秘方+现代技术

将百年御用秘方与现代分子科技相结合,创造出氨基酸生产史上的精品。香港京都源生堂起源于清朝康熙年间,由一位为康熙皇帝研秘方的李御医创办,为躲避战乱,李御医传人举家迁往香港,因此源生堂产品成为香港及东南亚各国皇室贵族才能享用的奢侈品。

香港氨基酸片

规格:90片/瓶 零售价:138元/瓶 震撼上市 39元/瓶



电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障 益生康健(南京)会员服务电话:400-651-0018 益生康健(南京)会员中心 地址:南京市鼓楼区北京西路43号益生康健2楼 服务时间:8:00-21:30(周一至周五) 服务监督电话:010-59861273