

网络热议

近日,在朋友圈热议着一份据说来源于世界卫生组织的报告,报告声称经过对全球人体素质和平均寿命进行测定,对年龄划分提出了新的标准:0~17岁是未成年人,18~65岁是青年,66岁~79岁是中年人,80岁之后是老年人。有不少网友大呼惊讶,原来65岁还算是青年人?并感谢世界卫生组织“让我们找回了青春”。这样的新定义,是否由世界卫生组织提出?据了解,这其实已算是一则旧谣言了,并未经过世界卫生组织鉴定和发布,早在2016年5月4日世界青年日那天,世界卫生组织就在其官方微博辟谣:“【严正声明】联合国对于‘青年’的定义是年龄介于15岁至24岁之间的群体。”

## 65岁都算青年? 世界卫生组织发声:15-24岁才是青年 对对看,你的身体年龄究竟多少岁?

虽然是谣言,不少人一笑了之,但很多人都想了解我们真实的身体年龄。为此,现代快报记者采访了心内科、骨科、皮肤科专家,从身体的不同器官,详细解读不同年龄身体表现出的生理特征,不少专家都表示,50岁以后,人体基本开始迈向中老年阶段。



制图 俞晓翔

### 骨头

骨骺线完全闭合  
身高就会停止生长

采访对象:  
江苏省中医院骨科主任医师孙鲁宁

- **青少年(18岁之前)**  
未成年人的骨骺线没有完全闭合,骨骺线宽度会随着年龄变化,“缝越宽,说明年纪越小,缝越小年纪越大”一般女孩到达15岁左右,男孩到达17岁左右骨骺线就完全闭合了,身高便会停止生长。
- **中青年(18-50岁)**  
骨骺线闭合,基本形态稳定,停止生长发育。孙鲁宁说:“一般在35岁之后,随着年龄的增长,骨关节会发生变化,关节软组织和半月板的退变,会导致运动关节灵活性、缓冲能力下降。在平时饮食上多吃点牛奶、鱼虾、鸡蛋白等有丰富钙质的食物,多做户外运动,晒太阳促进钙质的吸收。”
- **中老年(50岁以后)**  
人体进入衰老阶段,骨头表现得最为明显,骨小梁密度下降,骨皮质密度变小,逐渐开始骨质疏松。但是也存在个体差异,比如,35岁之前运动比较多的人,摄入钙质比较多,这些症状就会不太明显。多数认为,女性50岁之后骨质疏松的表现会比较明显,男性稍微晚一点。“这段时间人体骨头里储备钙质的能力下降,人体钙含量的流失,会导致骨质疏松,容易骨折、骨痛,肌肉力量下降和反应速度下降,弹跳力、协调力下降,做起运动相比起一般年轻人更加容易受伤,因此中老年人不适合做太剧烈的运动。中老年人钙的吸收能力也在变差,更要注重阿尔法维生素D3等钙剂的摄入。”

### 皮肤

防晒要从幼儿开始

采访对象:  
南京鼓楼医院皮肤科主任医师包军

- **幼年(0-10岁)**  
儿童皮肤的水分充足,含水量比成年人要高10%左右,因此显得光滑、嫩白,但是儿童皮脂腺功能还没发育完全,皮肤没有油脂的保护,冬天容易“皴裂”。  
包军说:“影响皮肤老化最厉害的‘凶器’是紫外线,紫外线会使皮肤的表皮色素发生变化,出现色斑等,而能够吸收紫外线的有活性的黑素细胞每10年在原来的基础上下降8%~10%左右,皮肤抗紫外线的能力下降,出现皮肤斑。因此保护皮肤越早开始防晒越好,最好是从儿童就开始防晒,可以适当抹一些防晒霜,在南京地区,建议选用防晒系数(SPF)20,PA值++的防晒霜。”
- **少年和青年(11-30岁)**  
这段时间是皮肤油脂分泌逐渐进入旺盛的时候,皮脂可以滋润皮肤,还可以和汗液一起形成脂质膜保护皮肤,防止皮肤水分蒸发,使皮肤不容易缺水,光泽度好,因此显得“水嫩”。但是,如果皮脂分泌过多,可能出现痤疮等问题,需要注意补水、防晒,必要时清洗面部过多的油脂。
- **中年(31-50岁)**  
皮肤开始退化。由于身体激素水平的变化,皮肤开始失去水分,透明质酸的量变少,胶原纤维变性,皮肤出现松弛、皱纹,失去弹性,开始出现皱纹。  
“透明质酸有吸水的作用,但是随着年龄的增长,透明质酸数量在下降,水分流失,皮肤容易失去弹性。因此平时要注意膳食均衡,每天都要补充一定量的水分。”包军说,“有不少女性认为吃猪蹄等食物可以补充胶原蛋白,这种说话是不准确的,吃进去的食物要在胃肠道里分解消化产生氨基酸后再被身体的各个部分吸收,不一定会转变成皮肤上的胶原纤维。”
- **中老年(50岁之后)**  
有一些细胞功能的退化,出现老年斑,胶原纤维、透明质酸减少,细胞活性降低、失去弹性、皮质脂肪变少,出现老年性白斑等等,皮脂腺功能不足,皮肤脂肪减少、干燥。“要注意防晒、补充水分,均衡膳食,适当地护肤,避免大幅度的面部表情,因为表情肌的收缩会导致皱纹。”

### 心脏

冠心病基本中老年人才有  
心肌炎年轻人多发

采访对象:  
江苏省第二中医院心内科主任医师方五旺

- **儿童(0-10岁)**  
儿童的心脏没有发育成熟,这个时期注意排除先天性心脏病。
- **少年和青年(11-30岁)**  
心脏功能逐渐发育成熟,心脏功能比较好,较能适应除了正常活动之外的一些运动和锻炼。但是这段时间要特别注意排查好发于青少年的心脏病,比如心肌炎等。另外Brugada综合征等虽然少见,但常于青少年起病。方五旺说:“如果感冒、咳嗽时或者感冒好了以后,还伴有心慌、胸闷、疲乏等症状,最好及时去医院检查,排除病毒性心肌炎。”
- **中年(31-50岁)**  
男性在40岁以后、女性在绝经期以后冠心病的发病率明显增高,注意戒除不良生活习惯,比如熬夜、抽烟、喝酒等,以免导致高血压等病症。
- **中老年(50岁以后)**  
年龄增长,新陈代谢减缓,心脏储备功能减弱,心脏瓣膜功能退化,可引发瓣膜狭窄、瓣膜关闭功能不全等心脏瓣膜病。冠心病、退行性瓣膜病、老年性心肌病等是常见的老年病。冠心病是由于冠状动脉功能性改变或粥样硬化病变引起的冠脉血流和心肌需求之间不平衡而导致的心肌损害,可引起心绞痛、体力活动受限,以及心悸、胸闷,乃至心力衰竭等。老年人平时注意不要做太过剧烈的运动。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露

### 联系我们

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。现代快报大健康投诉热线 96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。

