

# 同龄人为何有人年轻有人老?

长生不老一直是人类的美好梦想,虽然我们不能梦想成真,但延缓衰老是可以实现的。5月16日上午,国家老年医学中心、北京医院宣布通过RNA(核糖核酸)氧化研究发现尿液中的RNA(核糖核酸)代谢产物8-氧化鸟苷的含量可

以作为人体新的衰老标志物。

国家老年医学中心、北京医院老年所所长蔡剑平教授说,一个人的年龄分年代年龄和生物学年龄。其中,年代年龄就是人的周岁,而生物学年龄更能真正代表一个人

的衰老程度。有些人“未老先衰”,有些人明显比同龄人年轻,这就是同年出生的人,生物学年龄明显不同。

多年来,科学家们一直致力于寻找衰老标志物检测方法。从上世纪80年代开始的研究主要集中在

DNA突变导致的病理性衰老上,但对RNA与衰老的研究却很少。北京医院的科研团队发现,随着人体的衰老进程,全身细胞中的核酸氧化水平随着年龄的增加而增加,人体具有非常精密的核酸氧化修复系统,会将有害的核

酸氧化产物8-氧化鸟苷清除出细胞,进入血液循环和尿液。研究表明,尿液中出现RNA代谢产物8-氧化鸟苷的含量如果对比同龄人的标准数据有所增加,就说明这个人的衰老加速,生物学年龄比同龄人要大;如果比

同龄人少,说明生物学年龄相对年轻。

蔡剑平说,新的衰老标志物的发现为更客观地评估健康与衰老,为评估人的生物学年龄、研究衰老相关疾病、促进健康老龄化进程提供了新的科学依据。(据《北京晚报》)

## 花粉过敏要预防抑郁情绪

近日,英国国家卫生服务局在对近20万人的健康数据进行研究分析后称,由花粉过敏引起的变应性鼻炎(花粉症)、哮喘和特应性皮炎(湿疹)与抑郁症等精神疾病之间存在联系。研究人员表示,有过这3种过敏症状的人在15年内患上精神疾病的风险是10.8%,比未患花粉过敏的人群高

了近四成。其中,患有哮喘和过敏性鼻炎的人患病风险尤其大。研究结果发表在《精神病学前沿》杂志上。

英国哮喘研究和政策中心主任萨曼莎·沃克博士说:“新发现提醒我们更关注患者们的心理健康问题,评估他们由于过敏



产生的抑郁情绪状况,避免可能导致的一些精神

问题。”

(据《生命时报》)

## 老爸老妈“变矮”了 可能是骨质疏松引起

在很多人心中,老年人变矮,即“老缩”是一种正常现象,但事实上,这可能是由骨质疏松引起的,一定要提高警惕。

中日友好医院老年病科副主任医师赵东在接受《环球时报》采访时指出,老年人身材变矮可能由骨质疏松、腰椎间隙变窄等多种原因导致,其中,骨质疏松是主要原因。据了解,脊椎是人体最大的支柱,老年人

如果患有骨质疏松,脊椎会在负重状态下压缩变形,从而导致身材变矮。

骨质疏松对人的影响并不只是变矮,它对人体健康的危害是多方面的,比如引发腰酸、背痛、驼背、变矮等,严重时甚至可能导致骨折。据统计,女性一生发生骨质疏松性骨折的危险性为40%,男性一生发生骨质疏松性骨折的危险性为13%。值得注意的

是,骨质疏松性骨折有可能致残、致死,大家一定不能掉以轻心。

那么,老年人如何发现自己是否患有骨质疏松呢?如果常常感觉腰背疼痛,疲乏无力;指甲软而常断裂;脱发、多汗;发生多次骨折;平展双臂,两手指尖的距离(等于人的身高)每年都在减少等,就应该提高警惕,及时就诊了。

预防骨质疏松也非常

重要,有以下几个建议:

- 1.在饮食上多摄入钙含量丰富的食品,如牛奶、海带、虾皮、豆制品等。
- 2.保证蛋白质的摄入量,适当多摄入鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆类、鱼虾等。
- 3.养成不吸烟、少饮酒的良好习惯。
- 4.坚持进行适量运动。
- 5.在做好防晒措施的前提下,多晒晒太阳。

(据《环球时报》)

## 这10种食物能防病

人们现在对吃的要求从最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?有些食物不但可以提供人体必需的能量,还有防病治病的功效。美国《健康》杂志最新载文盘点出10种食物疗法。

1. 肌肉痛:吃点酸樱桃。喝1~2杯酸樱桃汁,有助于消除肌肉疼痛。因为酸樱桃中富含具有抗炎属性的酶,其镇痛效果与布洛芬相当。
2. 记忆力减退:吃点葵花籽。葵花籽富含维生素E,有助于保护大脑神经元免受氧化的危害,有助于保持记忆。建议每天吃1~2把葵花籽。
3. 视力差:吃点甘蓝菜。甘蓝菜等绿叶蔬菜中富含的叶黄素有助于保护视力,缓解老年性黄斑变性。
4. 肌肉损伤:每天吃一个苹果。苹果皮中富含熊果酸,有助于促进胰岛素样生长因子IGF-1和胰岛素的产生,这两种激素对肌肉生长至关重要。
5. 注意力不集中:每天吃一个鸡蛋。鸡蛋中富含胆碱,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。
6. 皮肤老化:每天吃一个橘子或者喝170克橙汁。它们富含维生素C,有助于胶原蛋白形成,保持皮肤弹性。
7. 抑郁症:常吃糙米饭。糙米等高碳水化合物和低热量食物,能调节控制情绪和抑制焦虑的血清素。
8. 黑眼圈:饭后喝1杯绿茶。绿茶能够利尿,有助于排除体内不需要的体液,帮助消除黑眼圈和眼袋。
9. 头发干枯:每天吃菠菜。菠菜叶中富含维生素A和C,有助于毛囊产生皮脂,让头发更加光亮。
10. 浑身没劲:每天吃一根香蕉。香蕉不仅富含钾,且富含对产生和储存能量至关重要的镁。

(据《人民日报》)

## 分类广告

**收费标准**  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

**声明公告**  
遗失声明  
注销公告  
通知启事

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

---

**草延神医鼻炎膏**  
★天然植物草本无刺激★  
免费试用·免费送货  
咨询电话:15184766658(微信同号)

**出租转让**  
出租:军区十字路口饭店296m²新装修;润宇大楼67m²写字间  
电话:13848413322 13948318081

**高价回收**  
电瓶电缆变压器各种旧设备库存  
积压品铜,铝铁等1313471174

**出售**19中斜对面富邦商院  
24楼300m²电话15690919792

**老年公寓**  
天津老年公寓关爱老人  
奉献社会旧城北门76304944

**房产销售**  
处理顶账房  
玉泉政府对面万国名都  
高层97.26m²多套现房,  
低价处理!2503938

**公告声明**  
●随机副超市遗失营业执照正副本,注册号:150105600162356声明作废。

---

**春季旅游**  
相约泰国5.19  
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)  
为爱放价:3199元/人买一赠一(仅限前10名)  
发班日期:5月19号/22号  
尊贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费)  
发班日期:5月19/22/26/29号 4180元/人起

电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门市

**春季旅游**  
6日本国团游  
济南大阪(京都)富士山(横滨)全景双温泉四飞7日游(山东航空,全程无自费)  
发班日期:2018年6月4号/6号/11号 4880元/人起(呼市起)  
天津大阪(京都)富士山(横滨)全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费)  
发班日期:2018年6月7号 4880元/人起(呼市起)  
北京/名古屋(大阪)京都(富士山)横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)  
发班日期:2018年6月12号 5280元/人起(呼市起)

电话:0471-4688615 4688696  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门市

---

**呼和浩特市赛罕区黄合少林场公告**  
按照国务院关于国有林场改革要求,对位于赛罕区黄合少林场辖区内的个体、企业经营者承包的林地由黄合少林场统一收回,请各承包户于登报之日起15日内,持承包合同到林场办理相关收回手续,逾期未办者,后果自负。  
联系人:毛体俊 18047153000  
党海龙 18686025665  
赛罕区黄合少林场  
2018年5月16日

**新城區沁云茶庄遺失財務專用章、公章,云恒瑞法人章,聲明作廢。**  
●安曉強(15232419861003491X)遺失毓秀國際公館認購協議,已付款17.8萬人民幣,住宅面積99.7平方米,在此聲明作廢。  
●樊建著(身份證號150104196602061013)不慎將購買呼和浩特市雅寶利房地產開發有限公司開發的匯豪麗都27#—4—302號商品房買賣合同及內蒙古增值稅普通發票遺失,票號03476458金額334000元,特此聲明。  
●同鵬程不慎將內蒙古躍達房地產開發有限公司開發的易構城C5—4—103房款收據遺失,金額100361元,聲明作廢。  
●士默特左旗和平養殖農民生業合作社遺失營業執照,註冊號150106NA00065X