

女人心理老化的十大信號

導讀:人的年齡有生理年齡、心理年齡之分,我們常把心理年齡先于生理年齡衰老的人稱為“未老先衰”、“老氣橫秋”等……這是一種籠統的說法,究竟怎樣的人屬未老先衰,心理學家總結出的心理衰老十大早期信號,可幫我們正確地鑒別。

其一、辦事效率低:記憶力明顯下降,好忘事,優柔寡斷,缺少朝氣,做一件事總要磨磨蹭蹭,一拖再拖。

其二、競爭意識退化:對事業沒有創新思維,常感到空虛乏味,尤其是腦力勞動者,越來越感到力不從心。

其三、自卑心理:一個人獨處時,常常會長嘔短嘆,與世無爭,面對外面的精神世界,往往感到自己已經落伍了。

其四、反應異常:一方面,有時候對人際關係特別敏感,總覺得家人及周圍的人在與自己過不去,疑雲叢生;另一方面,有時想置身于眾人之外,對發生在自己身邊的事視而不見,反應冷漠。

其五、固執己見:不管做什麼事情,都想以自己為中心,按自己的意願行事。

其六、疏懶懶惰,精神不振:常感到精力不支,好靜惡躁,睡意綿綿,經常靠喝酒來強打精神。

其七、性格孤僻:喜歡獨來獨往,我行我素。尤其是不願意面對陌生人,常藉口逃避與陌生人接觸。

其八、思維遲鈍:面臨突發事件時,往往束手無策,慌張無主,抓耳撓腮,不知怎麼辦才好。

其九、情緒恍惚:喜歡沉湎于往事的回憶,感情(感情博客,感情說吧)脆弱,情緒“兒童化”,時冷時熱,對那些沒有什麼價值的東西反應興趣濃厚,喜歡嘮叨,又不管他人愛聽不愛聽。

其十、性情急躁:生活中越來越容易感情用事,言中理智成分越來越少。更容易曲解他人好意,聽不進別人意見,不冷靜,一觸即發。



你今天吃飯了嗎?

“人是鐵,飯是鋼,一日不吃餓得慌。”這個比喻得有點莫名其妙的諺語說的不過是一個兩歲小孩也知道的常識。然而總有人想要挑戰這個常識,把不吃飯(古人之所謂“關谷”)當成修身養性乃至得道成仙的一種修煉方法。……

在19世紀英國威爾士鄉村,有個名叫莎拉·雅可布的女孩聲稱自己不吃不喝16個月而健康如常。一些抱懷疑態度的醫生決定做個嚴密的觀察。他們將其住宅從房頂到地板搜了個遍,去除了所有食物,然後開始一天24小時的監視。10天後,1869年12月17日,雅可布餓死。這個悲劇有個喜劇尾巴:雅可布現在被認為是神經性厭食症的最早病例之一。

在1948年中國,四川冒出了“楊妹不食”的神話。四川省石柱縣橋頭壩村一位農家女楊妹據說

“九年不吃飯,照樣活着”,重慶市衛生局對之做了三周觀察,確認實有此事,由國民黨官方通訊社中央社發通稿“證實確屬不食”,成了一大國際新聞。在科學家和醫生的質疑和要求下,衛生局又對楊妹進行更嚴格的檢驗,並派人秘密監視,終於發現“楊妹憑其聰明及極為靈活之手法竊取食物”,這出鬧劇匆匆收場。……幾年前一位“四川老中醫”做過“絕食49天”的表演,雖然號稱不吃任何東西,卻沒有停止大便的產生,每天都要在廁所里拉上布簾子坐很長時間,成了笑談。……

人需要吃飯的最根本原因是因為生命活動需要消耗能量。生命活動的能量來源大約一半來自分解葡萄糖時釋放出的熱量,特別是大腦在正常情況下只能由葡萄糖供給能量,因此可以說葡萄糖就是人體的燃料。我們吃飯時,食物中的碳水化合物消化、分解成了葡萄糖供人體直接使用。如果有4-8個小時沒吃飯,來自食物的葡萄糖消耗光了,就必須用人體儲存的葡萄糖,它們是儲存在肝臟和肌肉中的糖原。此外,體內的脂肪和蛋白質也能提供能量。但是只有肌肉和肝臟中的蛋白質是能夠強用來供給能量的,其他重要器官的蛋白質不能動用,否則其功能就會嚴重受損,導致死亡。

一個體重70千克普通身材的人體內儲存的糖原、脂肪以及可用的蛋白質的總熱量大約是67萬千焦。一個人每天耗費的能量與其活動狀態有關,大約是6700-25000千焦。也就是說,體內儲存的

能量能夠支撐大約1-3個月。這是理論上人能夠絕食不死的極限。

但是這僅僅是從能量耗費計算得出的,實際上很難挨餓這麼長時間而不影響健康。雖然減少活動可以降低身體其他部位的能量消耗,卻無法降低大腦的能量消耗。大腦每天需要大約120克葡萄糖作為能源。再加上其他器官的需求,人體一天需要大約160克葡萄糖作為能源,而儲存的糖原能夠提供的葡萄糖只有大約190克。在絕食1天後,糖原就耗完了。

其他器官可以改用脂肪酸作為能源,大腦卻不可以,因為脂肪酸沒法穿透血-腦屏障。肝臟能用乳酸、甘油、氨基酸等非糖類物質合成新的糖原,但是乳酸、甘油的量都有限,而氨基酸源自蛋白質的降解。體內的蛋白質並沒有富餘的,任何蛋白質的降解都會或多或少影響到器官的功能。如何既儘量減少蛋白質的損失,又能保證大腦的能量供應,成了絕食時期的最大挑戰。

在絕食2-3天後,身體開始執行備用計劃,在肝臟里把脂肪酸降解生成酮體。大腦能夠用酮體作為燃料,減少了對葡萄糖的需求。絕食3天後,大腦的能量供應有三分之一來自酮體。之後酮體佔的比例逐漸上升,直到佔了約70%。此時,大腦一天需要的葡萄糖只有40克,一部分來自甘油,剩下的仍然需要靠分解蛋白質,每天大約要分解20克肌肉蛋白質。因此在絕食期間肌肉會逐漸萎縮。一旦脂肪酸消耗完,蛋白質成了唯一的能量來源,蛋白質的分解加速,心臟、肝臟或腎臟的功能喪失,死亡就無法避免。

因此絕食生存的時間長短取決於體內脂肪的多少。但是,不死不等於身體沒有問題。實際上,在酮體成為能量的主要來源時,由於酮體呈酸性,在血液中的大量積蓄容易讓血液酸鹼度下降到正常值之下,導致酸中毒。絕食期間如果沒有攝入鈉、鉀離子,幾天後體內電解質失衡,身體軟弱無力,不能正常活動,並有生命危險。

……(作者方舟子,生物化學博士,科普作家)



300天的“生前事”

一般來說,分娩、第一聲啼哭,是我們被賦予人的社會屬性的神聖一刻。與之相比,人們對我們自己何時被賦予人的自然屬性卻並沒有相對統一的認識。讓我們從決定命運的那一次偉大的原始沖動開始。

每天,世界各地的人會製造1億次以上的性關係,產生91萬個胎兒,其中大約有40萬個會獲得自由呼吸的機會。

成年女性一年中,大概只有30天可以受孕。每次月經周期中間,女性的卵巢都會釋放一個(偶爾會多於一個)卵細胞。這個卵細胞是由一堆顆粒細胞簇擁着的一個次級卵母細胞,此時,我們還不能叫它卵細胞。排卵時,卵細胞破裂,這個次級卵母細胞穿着透明的衣服(透明帶)被輸卵管的大傘(輸卵管漏斗部)捕捉,開始了向子宮的漫漫長征。如果24小時內她得不到精子的生命之吻,這個次級卵母細胞便會萎縮消失。

與此同時,上億個精子噴薄而出,等待它們的第一道關口就是陰道的酸性分泌物,超過一半的精子死於這道關口。幸存者將穿過子宮頸口,游過子宮,向輸卵管的壺腹部進發。這全程相當於精子長度的5萬至10萬倍,而它們要在2小時內趕到。最終,300個左右最強壯的精子到達目的地。

最終,有一個幸運的決定性的精子將穿過透明帶,融進次級卵母細胞的細胞膜。這一瞬間,透明帶將發生本質的變化,卵子的大門,從此關閉。同時,次級卵母細胞開始一次蛻變,它進行一次減數分裂,變成一個真正的卵細胞。幾小時後,這個卵細胞與精子的細胞核融為一體,我們的一切基因特徵從此確立,終生不變。我們作為一個生命的歷史從此開始:1天後受精卵兩次分裂,產生4個細胞。3天後產生12個-16個細胞,整個胚胎是一個實心小球,如同一個微縮的桑葚。

4天後分裂出大約100個細胞,中間有一個空腔,此時的胚胎稱為胚泡。胚泡的空腔里有一些被稱為內細胞團的細胞,這些細胞將來將變成一個真正的人體,但目前還看不出它們有任何不同。同樣的,這些細胞就是被視做珍寶的胚胎干

細胞。經過4天的跋涉,這個小泡進入子宮里。有一些不幸的胚泡沒有進入子宮,它們會形成危險的宮外孕。

5天後胚胎結束在子宮中的遊蕩,子宮內膜此時已經做好了接收胚胎的準備,胚胎埋入子宮內膜。

第1周過去,已經包含大約1000個細胞的胚胎的頭頸並沒有增長,它正努力在子宮內膜中紮根。

第3周,小小的胚盤中央出現了一條小小的隆起,這個隆起的中央又凹陷下去,稱為原溝,胚胎的頭尾從而得以確立。本周末,第3層細胞出現,這是肌肉、骨骼和大部分內臟的前身。3個細胞層的確立,標誌着我們的胚胎不再猶豫不決,它的方向已經確定。偶爾出現分裂錯誤,將導致連體嬰兒。

第4周,我們的大腦和脊髓的原型神經管出

現了,臍帶和胎盤也已經成型。眼睛、鼻子和耳朵的雛形出現。這個周末,胚胎長5毫米。

第6周,視網膜開始出現色素,一個深色的眼點清晰可見,耳朵也發芽了。

第7周,手指腳趾開始從肉塊中分離出來。五官依稀可見。此時長約20毫米。

第8周,手指腳趾分節,眼皮開始形成。外生殖器官出現,但還看不出性別。此時內生殖器官已經形成,如果它將來是個女孩,她一生中所有的卵子都已經在此時開始準備。長約35毫米。

第9周,上下眼皮此時閉合為一體,心臟開始以每分鐘超過150次的頻率跳動,指紋出現了。我們終於可以報出它的體重了,這時候的胚胎——已經可以叫做胎兒——身長50毫米,重8克!

第10周,手指甲開始生長。

第12周,如果是個男孩,我們可以看到小茶壺嘴兒了。身長87毫米,體重45克,快一兩啦!

第14周,趾甲也開始生長了。此時他的口腔發育完畢,如果不幸是個唇裂的小天使,這個時候已經可以

看清楚了,當然是通過B超。身長120毫米,體重110克。

第18周,耳朵豎起來了,胎脂覆蓋了小家伙皺巴巴的皮膚。身長160毫米,體重320克。

第28周,頭上身上生出了胎毛,手指甲長齊,眼皮第一次睜開。身長350毫米,體重1000克。

第30周,眼睛可以完全睜開了,真正的頭髮開始生長。如果是個男孩,他的睪丸開始由腹腔下降到陰囊里,這個過程如果出了岔子,就會出現隱辜症,免不了以後還要挨刀。身長410毫米,體重1700克。

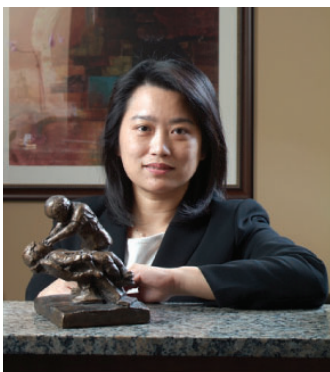
第36周,胎體豐滿,皮膚光滑,胎毛消失。身長450毫米,體重2500克。

第37周,肺開始分泌一種表面活性劑,讓肺泡可以自由擴張,做好一切準備,迎接複雜的母體外的生活。身長500毫米,體重3000克。

第38周,就待一個良辰吉日了。

微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor 專業親切的醫療服務, 彈性門診時間 嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費 提供值得您信賴的全家牙齒保健服務 精通英文, 中文, 及廣東話

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐 地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場 網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您提供最佳服務