

人的身高爲什麼會隨着年齡的增長而下降?



生活中,我們經常會發現一些上了年紀的人似乎會隨着年齡的增長而變矮。這通常是由于脊椎的椎間盤間隙變窄引起的,但也有其他原因。

我們的身高會隨着年齡的增長而下降嗎?

不幸的是,這個問題的答案是肯定的。老年人到了一定年齡時會逐漸“老縮”,尤其是身高,年齡越大身高越矮。這種身高的下降在男性和女性身上都可以觀察到,而且普遍存在於世界各地的人群中。衰老是普遍的,我們的身高逐漸下降也是如此。

人們通常在30歲左右(有時甚

至是40歲)開始變矮。在這個年齡之後,每過十年,人類的身高就會降低1厘米。因此,隨着年齡的增長,我們的身高最終可能會減少2.5到7.5厘米。而且,隨着年齡的增長,身高下降的速度也會加快。

男性和女性身高下降的差異

男性和女性身高下降的方式不同。與同齡男性相比,女性身高降低得更多。不僅如此,女性的身高下降的速度也快於男性。此外,女性在絕經後身高下降得會更快。

從30歲到70歲,男性的身高累計下降幅度平均爲3厘米,而同

樣年齡範圍的女性是5厘米。如果是30歲到80歲,男性的身高平均下降幅度爲5厘米,女性則爲8厘米。

發表在《美國流行病學雜誌》(American Journal of Epidemiology)上的一項研究得出的結論是,無論從橫向還是縱向分析來看,男性和女性的身高都會隨着年齡的增長而下降。在橫向研究中,性別導致的身高差異並不明顯;但縱向研究表明,與男性相比,女性隨着年齡增長,身高下降的速度會更快。

值得一提的是,對於男性來說,身高下降的速度取決於他們的初始身高。這意味着個子較高的人身高下降得更快。然而,研究發現,這一情況並不適用於女性。

身高下降的原因

腿骨、脊柱和頭骨的長度決定了一個人的身高。這些骨骼通常在青春期末時達到最大長度,此後身高就不再增加。在我們的“成人階段”,腿骨和頭骨的長度基本保持不變,但脊椎骨往往決定了身高降低的程度。

我們的脊椎由25塊骨頭組成,

這些骨頭稱爲椎骨,包括7塊頸椎,12塊胸椎、5塊腰椎和1塊骶尾椎。這些椎骨上下連接,從我們脖子後面一直延伸到腰部。每個椎骨之間有一個膠狀的纖維軟骨板,稱爲椎間盤。這些椎間盤在我們保持姿勢的過程中起着至關重要的作用。它們像墊子一樣,起到緩衝作用,并使背部具有一定的靈活性。

身高隨着年齡增長而下降的原因主要有以下幾點:

(1)隨着年齡的增長,膠狀液體逐漸減少,導致椎間盤變薄。當這種情況發生時,椎骨就會靠得更近,導致人的身高下降。此外,由於體液的流失,背部也會變得越來越僵硬。椎骨也可能會失去一些礦物質,使它們變得更薄、更小。相比之下,四肢的長骨儘管也會失去礦物質,但它們的長度不會改變。

(2)隨着年齡的增長,我們雙腳的韌帶開始退化。這使我們的腳逐漸變平,進而導致身高可能會稍微降低。不過,這種變化不如由椎間盤引起的變化那麼明顯。

(3)隨着年齡的增長,肌肉組織會逐漸萎縮或喪失,身體失去大

量的肌肉。這種情況在學術上稱爲肌肉減少癥(sarcopenia),是與年齡有關的肌肉退化性損失。由於肌肉纖維收縮和替換的速度較慢,而且這種肌肉流失在軀幹部位最爲普遍,使得我們看起來更矮。

有什麼辦法可以阻止身高的下降嗎?

沒有什麼能真正阻止這種身高下降的過程,但我們可以使其速度減緩。一些習慣和生活方式的改變可以使身高少降低3到5厘米。以下就是我們需要注意的兩個方面:

(1)鍛煉:到目前爲止,這是預防骨骼和肌肉出現問題的最好方法,可以間接影響你的身高。因此,我們應該鼓勵適量的輕度運動。

(2)良好的飲食:富含鈣和維生素D的飲食有助於維持骨骼健壯,並補償椎骨流失的礦物質。同時,應該避免吸煙和過量飲用酒精或咖啡因。

隨着年齡的增長,身高略微下降是不可避免的。我們不能阻止這一過程,但可以通過適當的飲食和有規律的鍛煉,同時避免酒精、煙草和咖啡因等方式,減緩身高下降的速度。

開電視睡覺會很累?

陌生聲音使睡眠大腦處於警覺狀態

據國外媒體報道,最新研究表明,人們睡覺時大腦組織會注意陌生聲音,從而保持對潛在威脅的警覺。

奧地利研究人員測量了成年人睡覺時對熟悉和不熟悉聲音產生的大腦活動,結果顯示,人們睡覺時聽不到不熟悉聲音會導致大腦在非快速眼動睡眠(NREM)狀態下進行“調諧”。然而,研究人員表示,在深度睡眠階段(REM)期間,並未觀察到這種影響,這可能是由於大腦的微觀結構發生了變化。

即使我們的眼睛隔絕不觀察周圍事物(即閉目狀態),大腦仍會在我們睡覺時通過聽力繼續監測周圍環境,在保持睡眠和需要睡醒之間達到平衡。專家指出,睡眠狀態下監測周圍環境通常是選擇對陌生聲音而不是熟悉聲音做出反應。

這可能要追溯到人類漫長的進化過程,在面對潛在危險時需要迅速清醒,其特徵是不太熟悉的聽覺線索。

總體而言,這項研究表明,不熟悉的声音,例如:電視機裏傳出的聲音,會降低人們夜間睡眠質量。該項研究是由薩爾斯堡大學研究人員領導的,研究報告發表在近期出版的《JNeurosci》雜誌上。

研究小組稱,我們的最新發現突出了與睡眠者相關的大腦聽覺刺激的不同反應,研究結果表明,不熟悉聲音是非快速眼動睡眠狀態下大腦反應的強促進劑。

在這項研究中,研究人員對17位平均年齡22歲的年輕志願者進行了測試,其中包括14位女性志願者。這些志願者都沒有睡眠障礙記錄,在一整夜的睡眠測試中,他們都

佩戴連接了多導睡眠描記儀,該裝置測量不同睡眠階段的腦電波、呼吸、肌肉緊張、運動、心臟活動等。

在實驗開始之前,參與者被建議保持一個規律的睡眠/喚醒周期,大約持續8小時的睡眠,至少持續4天時間。當他們入睡後,研究人員通過擴音器播放參與者自己的名字和兩個陌生人的名字,這些名字要麼是由熟悉的聲音(例如參與者的父母)說的,要麼是由一個不熟悉的聲音(例如陌生人)說的。

研究人員發現,與熟悉的聲音相比,陌生的聲音會觸發更多的K-復合波,這是一種與睡眠中感官干擾有關的腦電波。

同時,他們還發現雖然熟悉的聲音也能觸發K-復合波,但祇有那些陌生聲音觸發的K-復合波,才會伴隨出現與感官處理相關的大量

大腦活動變化。然而,隨着時間的推移,這些聲音會變得越來越熟悉,大腦對陌生聲音的反應頻率也越來越低,這表明大腦在睡眠中仍處於學習狀態。

這些研究結果表明,K-復合波使大腦進入“哨兵處理模式”,在該模式下,大腦處於睡眠狀態,但仍能對相關刺激做出反應。

專家指出,可能是睡眠中大腦通過反復處理獲取認知學習,意識到最初不熟悉的聲音刺激不會對睡眠者造成直接威脅,從而降低了對它的反應,相反,在安全的睡眠環境中,大腦可能會“期待”聽到熟悉的聲音,因此一直抑制對此類刺激的任何反應,以維持睡眠狀態。

與K-復合波一樣,在非快速眼動睡眠中呈現聽覺刺激會增加大腦中“紡錘波”和“微覺醒”的數

量。薩爾斯堡大學研究作者阿明·穆罕默德(Ameen Mohamed)稱,紡錘波是非快速眼動睡眠期間出現的更快的腦電波,與記憶鞏固有關,微覺醒是睡眠中的一個階段,在此期間腦電波信號從緩慢、同步的睡眠活動轉變爲快速、類似於覺醒的活動。

研究結果顯示,微覺醒持續時間從3秒至15秒不等,如果該時間較長,則被認爲是處於覺醒狀態,出現在所有的睡眠階段。然而,研究人員發現在參與者聽到自己的名字和陌生名字的時刻,被觸發的K-復合波、紡錘波和微覺醒數量沒有太大差別。

這是非常有趣的,因爲之前的研究已證明,參與者睡覺時聽到自己的名字比聽到其他陌生名字更能引起強烈的大腦反應。



川陝名吃

地址 (DC店和Rockville店)
2700 New York Ave. NE,
Washington, DC 20002
316 N. Washington St.,
Rockville, MD, 20850

營業時間
周日至周四: 11am-10pm
周五、周六: 11am-11pm

電話: (202)636-3588 (DC)
(202)534-1620 (DC)
(301)-875-5144 (MD)

* 从马里兰大学沿1号路南下, 从乔治城和乔治华盛顿大学沿New York Ave东行, 均约15分钟车程。店内有大型KTV包厢享受美食, 纵情欢歌。

肉夾饃



涼皮



羊肉泡饃



夫妻肺片



长期诚聘英文好且业务熟练的收银员和大堂经理, 有意者请电洽。

地道陝西名吃, 聘請原陝西文、湖園宾馆主廚省師傅和趙師傅及其團隊主理廚藝; 同時聘有精通川菜, 粵菜和各類家常菜的駐店廚師; 新型的經營理念, 爲您提供一流的服務。店內設釣魚台豪華包廂(最多容納60人)及大型宴會廳(可容納300人以上), 酒水齊全, 卡拉OK助興。環境優雅, 空間寬敞, 自備上百停車位, 可承接各類公司、社團和私人大型宴會。餐廳地處華盛頓近郊, 交通便利, 誠摯恭迎大華府地區各界人士前來品嘗指導。

董事長: 柳奇 敬呈

釣魚台豪華包廂

