**10大初老症狀**

**1.五感退化**

聽覺

你是否時常聽不清楚，或是聽不太到別人在講什麼嗎？聽力開始下降，耳朵有點重聽，總是回應「蛤」、「再大聲一點。」，要求對方重複再說一遍又一遍。

視覺

看報章雜誌、手機訊息，必須拿遠一點，才知道寫些什麼嗎？代表很可能出現老花眼的現象了。

味覺

經常食之無味、碎肉菜渣塞牙縫，甚至咬不動較堅硬的食物，而改成吃軟爛好咀嚼的食物。

嗅覺

身體機能老化，漸漸聞不太到味道，嗅覺變得不靈敏。

觸覺

感受痛覺、冷熱溫度的反應遲鈍，觸覺衰退。

**2.皮膚變差**

俗話說人老珠黃，關於皮膚老化因素有很多種，因為外在環境的日曬、空汙、抽煙，以及內在情緒、壓力、自然老化、賀爾蒙下降等等都有關係，尤其皮膚如果保養得不好，一看就知道，根本是顯老殺手。若平時不注重保養，老化速度會加快，皺紋變多，魚尾紋、小細紋、法令紋、脖紋、抬頭紋樣樣來！

初老症狀-皮膚變差

**3.睡眠習慣改變（早起、半夜跑廁所）**

現代人習慣晚睡又早起，導致隔天早上打瞌睡、愛睡覺，直到假日一次睡到中午才甘願起床，長期照這樣下來，你的睡眠品質已經大打折扣。反而人的生理時鐘提早改變，而人一旦老化，越來越難正常時間睡覺，半夜1、2點常常起床跑廁所，或是比平常7、8點的鬧鐘還早起！

**4.記憶力衰退**

常常有人說你「健忘」、「金魚腦」嗎？沒錯，人隨著年紀增長，記憶力逐漸消退，越近的事情，下一秒總是忘記，出門總是心裡OS：「我的鑰匙放在哪裡？」、「我剛剛有鎖門嗎？」等等習以為常的小事，卻記不得。

**5.肌肉減少＋鬆弛**

除了老化會造成皮膚變差，也使肌肉萎縮，甚至是肌肉下垂，例如雙下巴、蝴蝶袖等等，更何況大部分的上班族久坐不動、運動量低，肌肉鬆弛的現象會越來越明顯。

**6.毛髮變化**

年紀輕輕長一兩根白頭髮，有些人會說那是因為用腦過度，叫做「少年白」、「智慧白」，除了遺傳基因外，假如是猛長白頭髮，其實是提早老化的警訊。由於壓力過大、情緒不穩、熬夜過勞…等一籮筐因素，都會使你的髮質脆弱、毛髮枯燥，嚴重一點還會有異常掉髮的問題！

**7.頻尿＋便秘**

不只是半夜起床上廁所，連白天也頻繁去跑廁所！特別是男性，較有膀胱無力的困擾，因攝護腺肥大，身體憋不住更多的尿液，以致增加上廁所的頻率！不僅如此，上班族、外食族，時常加班、飲食口味重，容易加速腸道肌肉老化，腸道壞菌增多，消化不良，導致便秘！

**8.身高變矮**

小時候看長輩們都好高好大，長大以後發現他們怎麼都越來越矮了呢？這正就是台語俗稱的「倒縮」。根據研究指出，不論男女，平均從30歲開始，鈣質流失、骨質疏鬆，引起彎腰駝背，身高縮短，也容易骨折受傷。

**9.關節退化（膝蓋痛、平衡感和柔軟度變差）**

有些人會認為常運動關節退化越快，尤其最多人有膝蓋痛的困擾，不過這不是拒絕運動的藉口，因為越不運動，久了關節也會生鏽。而且身體的平衡感與柔軟度會更差，只要適當運動、姿勢正確，可以從緩和型運動著手，像是游泳、瑜珈、健走、有氧運動等等，避免關節加劇老化。

**10.經常生病**

現代上班族工作勞累、壓力過大、久坐不動，又天天吹冷氣，再加上缺乏運動，以致於代謝惡化、免疫力下降、身體虛弱，比以前更容易感冒，而且治癒時間拉長，這些都是老化的徵兆啊！

 **看懂地震前的5個預兆，關鍵時刻可以救命**

 近年來，全球地震頻發，最日，印度尼西亞就發生了7.0級的大地震，大地震造成了上百人死亡，給人們造成了巨大的生命財產損失。其實在地球上，地震的發生頻率幾乎每天都有的，雖然地震無法準確的預測，但是地震前會有一些明顯的預兆。下面我們就一起來看看地震來臨時的5大徵兆吧！

**1、地震預兆：生物異常**

許多動物的某些器官感覺特別靈敏，它能比人類提前知道一些災害事件的發生，例如海洋中水母能預報風暴，老鼠能事先躲避礦井崩塌或有體等等。至於在視覺、聽覺、觸覺、振動覺，平衡覺器官中，哪些起了主要作用，哪些又起了輔助判斷作用，對不同的動物可能有所不同。伴隨地震而產生的物理、化學變化(振動、電、磁、氣象、水氡含量異常等)，往往能使一些動物的某種感覺器官受到刺激而發生異常反應。地震生物異常現象表示為牛、馬、驢、騾 驚慌不安、不進廄、不進食、亂鬧亂叫、打群架、掙斷韁繩逃跑、蹬地、刨地、行走中突然驚跑等。

**2、地震預兆：水異常**

地下水包括井水、泉水等。主要異常有發渾、冒泡、翻花、升溫、變色、變味、突升、突降、泉源突然枯竭或湧出等。人們總結了震前井水變化的諺語：「井水是個寶，前兆來得早。」「無雨水質渾，天旱井水冒。」「水位變化大，翻花冒氣泡。」「 有的變顏色，有的變味道。」

**3、地震預兆：地光異常**

地光異常指地震前來自地下的光亮，其顏色多種多樣，可見到日常生活中罕見的混合色，如銀藍色、白紫色等，但以紅色與白色為主;其形態也各異，有帶狀、球狀、柱狀、瀰漫狀等。一般地光出現的範圍較大，多在震前幾小時到幾分鐘內出現，持續幾秒鐘。

**4、地震預兆：地氣異常**

地氣異常指地震前來自地下的霧氣，又稱地氣霧或地霧。這種霧氣，具有白、黑、黃等多種顏色，有時無色，常在震前幾天至幾分鐘內出現，常伴隨怪味，有時伴有聲響或帶有高溫。

**5、地震預兆：地聲異常**

地聲異常是指地震前來自地下的聲音。其聲有如炮響雷鳴，也有如重車行駛、大風鼓盪等。當地震發生時，有縱波從震源輻射，沿地面傳播，使空氣振動發聲，由於縱波速度較大但勢弱，人們只聞其聲，而不覺地動，需橫波到後才有動的感覺。所以，震中區往往有"每震之先，地內聲響，似地氣鼓盪，如鼎內沸水膨漲"的記載。如果在震中區，3級地震往往可聽到地聲。地聲是地下岩石的結構、構造及其所含的液體、氣體運動變化的結果，有相當大部分地聲是臨震徵兆。

 **當愛情來臨時，你會有的8個徵兆！**

有人在你門外敲了門，他說，他的名字叫做愛情，你不知道他真的是愛情，還是只是類似愛情的其他存在？至於要如何判別呢？或許你可以參考當愛來臨時，會有的八個徵兆：

**一、情人眼裡出西施**

你會發現，對方在你的眼中會是最好看的，儘管是在“他不是在你理想型”的狀況下，發現他愈看愈順眼、愈看愈好看，即使是旁人眼中的缺點，在你眼中都是可愛的，你還總是可以在人群中一眼就找出他來。

**二、舒服自在的感覺**

從他身上，你可以找到一種親切的感覺，這種親切，是舒服自在的，也是和諧的，甚至只是單單想起他，你還會不自覺的揚起嘴角。

**三、他是最好的**

你以他為榮、你欣賞他的所有，即使是在失敗時，你都可以把它解讀為懷才不遇。你喜歡誇獎他，甚至是大四的向他人誇耀他的好。

**四、情緒被放大**

你會對他所給予你的任何事物，可能只是一個行為、一個舉動，又或者只是一句話，儘管只有一點點，都會讓你很開心，你會去放大他的行為、放大你的情緒，但在這部分也要小心，小心只是自己的自作多情。

**五、自信**

你會變得比之前更加自信，懂得欣賞自己的優點，甚至會覺得生活變得更有意義，你的笑容多了，不過煩惱也多了，是的，你的情緒起伏變得更鮮明了。

**六、佔有慾**

你開始產生了佔有慾，希望他在對待你的態度上是和別人有正向區別的、希望自己對他來說可以是特別的存在，甚至會希望他可以是屬於你的。

**七、憐惜**

你會開心他的開心，也會難過他的難過。記得曾經我對朋友這麼感慨過：「原來，喜歡一個人的感覺帶著這麼多憐惜。」是的，你總希望自己能夠替他分擔些什麼、想把最好的所有都捧到他面前。

**八、生理上的衝動**

你會渴望和他能有更多身體上的接觸，不單單是指性方面的，還有像是牽手、擁抱等等的肢體接觸——你渴望擁有他。