

衰老是一种自然的过程，生物分子自然交联学说对此作过比较系统的阐述。该学说在论证生物体衰老的分子机制时指出：生物体是一个不稳定的化学体系，属于耗散结构。体系中各种生物分子具有大量的活泼基团，它们必然相互作用发生化学反应使生物分子缓慢交联以趋向化学活性的稳定。随着时间的推移，交联程度不断增加，生物分子的活泼基团不断消耗减少，原有的分子结构逐渐改变，这些变化的积累会使生物组织逐渐出现衰老现象。重金属是皮肤与身体加速衰老的第一杀手。

衰老原因：

过度氧化

人体过度氧化的危害会加速衰老、疾病、死亡；导致肿瘤迅速生长；引发炎症、自身免疫反应而使身体健康遭受破坏；产生色素沉淀，色斑出现。

细胞寿命

细胞的间隙被代谢废物充填也会导致细胞衰老；细胞突变，染色体畸变也会诱发衰老，常见原因包括电离辐射、放射线危害等。

衰则全身衰

精神打击，让人突然衰老，说明大脑中枢对衰老有着巨大的影响。有的人在相濡以沫的老伴去世后，不久也会悄然而去，这就是衰老受中枢神经影响的典型例子。

蛋白质老化

其可能途径有：蛋白质合成出现差错；核蛋白老化；异常基因导致蛋白质合成障碍，从而引起生命的衰老。

内分泌功能减退

有学者认为，性腺、甲状腺、肾上腺、脑垂体等功能的减退，会诱导人体迅速衰老。比如说有甲状腺疾病的病人就容易出现早衰。而且，因胸腺萎缩而促使衰老加剧的观点，也越来越引起专家学者们的注意。

微循环障碍

由于人体大量代谢废物的沉积和病理性代谢渣滓的黏着，破坏了许多微血管系统，从而导致血管的管腔狭窄，甚至封闭，导致微循环、循环发生障碍，使生命代谢的交换活动受到限制，从而导致了细胞的衰老

荷尔蒙缺失

荷尔蒙对人体新陈代谢内环境的恒定，器官之间的协调以及生长发育、生殖等起调节作用。荷尔蒙维持着人体生理机能的正常运作，若荷尔蒙分泌失调时，就会使生理机能衰退老化并出现各种不适应症状。例如：暴躁易怒、情绪起伏不定、失眠、记忆力衰退、疼痛、出现皱纹、色斑等等。荷尔蒙的流失、生理的痛苦加速了人体的衰老！另外，自体中毒、营养不良都会导致人的衰老。