

# 远离这些器官“老化剂” 别让衰老提前到

记者 刘威

随着年龄增长,衰老是一个避免不了的过程,但每个人都希望衰老来得慢一些。生活中存在着一些“老化剂”,无形中加速了我们脏器的衰老速度,侵蚀着我们的健康!快来看看你有没有中招?

1

**心脏老化剂**  
熬夜、烟酒

近年来,青壮年因心梗不幸猝死的事件时有发生。患者在发病前仿佛毫无征兆,其实早发症状已经出现,“人未老,心先老”是造成猝死的重要因素。

“心血管疾病的主要危险因素是高血压、高胆固醇、糖尿病、缺乏锻炼、肥胖、心脏病家族史等。”宁夏回族自治区人民医院心血管内科主任医师席少静介绍。临床上

还发现,一些不健康的生活方式如持续熬夜、过度疲劳、嗜烟酗酒、饮食不节以及高强度的工作压力等,都是造成青壮年急性心肌梗死的常见诱因。

健康的生活有益于心脏:建议严格戒烟限酒,每天保证充足的睡眠时间;运动应循序渐进,不可过猛;平时多吃绿叶菜、豆类、鱼类,以及粗纤维谷物,预防动脉粥样硬化。

2

**卵巢老化剂**  
熬夜、压力

卵巢是女性年轻的“后花园”,是分泌雌激素的重要场所。但现在不少二三十岁的年轻女性,卵巢已过早衰老,出现更年期症状。

对此,宁夏医科大学总医院心脑血管病医院妇科主任杨彩虹分析,一些女性由于工作压力大、长期熬夜而影响内分泌。年轻女性过度

减肥也是卵巢早衰的祸首。另外,女性反复人工流产、经常使用紧急避孕药、免疫原因等,都可能导致卵巢早衰。

如何保养卵巢?杨彩虹主任建议:避免熬夜、作息规律;经常体育锻炼,增强体质;压力大时,要学会放松身心;减少人工流产;不要盲目节食。

3

**胰腺老化剂**  
暴饮暴食、酗酒

胰腺炎常在你暴饮暴食、觥筹交错后光临。大量进食高脂食物和过量饮酒,是导致急性胰腺炎发作的主要原因。

正常情况下,胰腺分泌的胰液只消化我们进食的食物,但如果暴饮暴食,特别是空腹饮酒,会使得胰液分泌过度,甚至激活胰液中的消化酶,

引起胰腺的自身消化,这相当于胰腺“自杀”。

宁夏医科大学总医院消化内科主任医师张飞雄建议,预防胰腺疾病,一定要注意饮食节制,戒烟戒酒,特别是不要喝高度白酒。少吃油炸食品,尤其是不能一次性吃大量高蛋白、高脂肪食物。

4

**肺部老化剂**  
干燥、油烟

作为呼吸器官,我们的肺最喜欢清新的空气和湿润的环境。而长期吸烟或者处在空气污染严重的环境当中,容易增加慢阻肺的风险。另外,厨房燃料在燃烧过程中可产生有害物质,家庭主妇长期吸入后,容易诱发

肺部病变。

肺喜欢它的主人这样做:远离烟草、二手烟等污染源;做饭时,抽油烟机要提前开,做完饭后不要急着关;日常少吃辛辣燥热之品,多食用养肺润肺的食材,如银耳、木耳、蜂蜜、百合、萝卜、莲藕等。

5

**肾脏老化剂**  
滥用药物、憋尿

近年来,肾病呈现年轻化趋势,由肾病发展成尿毒症的年轻患者也不少见。一些年轻人放任不良生活习惯,是其中重要的诱因。

银川市中医医院肾病科主任医师宋丽提醒,年轻人经常熬夜、吃得太咸、习惯憋尿、滥用药物、长期高蛋白饮食等不良生活习惯,都可能诱发慢性肾脏病。值得注意的是,有些年

轻人习惯用饮料代替白开水,会增加患肾结石的几率。另外,年轻人喜欢吃的外卖,多是高油、高盐、高糖这样的“重口食物”,不仅对心脑血管有伤害,还会增加肾脏负担,甚至导致肾功能下降。

宋丽医生建议,日常这样维护肾脏健康:不吸烟,不饮酒,不憋尿,少吃辛辣、油腻的食物,多吃新鲜的蔬菜水果。

6

**胃部老化剂**  
寒凉、暴饮暴食

胃喜温怕凉,也喜欢它的主人规律进食。而不少年轻的上班族,三餐不定时,经常不吃早餐,有时又暴饮暴食,让胃病有了“可乘之机”。

预防胃病,首先要注意腹部保暖,多吃热乎的食物。如果不小心吃

了凉的,可以用生姜水溶红糖代茶饮,有驱寒暖胃的作用。另外,吃饭时要慢吞细嚼,最忌狼吞虎咽。胃病不仅是生理上的疾病,也和心理因素有关,胃容易不舒服的人要保持精神愉快和情绪稳定。

制图:蔡廷(豆包AI)