

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？



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。



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。



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。



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。



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，甚至导致肾脏功能下降。

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。



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）