



身体像一个机器，每个器官都在机体的运行中起到很重要的作用。衰老会让身体中的器官功能减弱，尤其是藏在家里的一些“催老剂”还会加速衰老，却总被人们忽略。爱吃高脂的食物会加重心脏负担；爱喝“浓汤”容易伤害肾脏；想让你的皮肤老化得慢一点，秘诀就是避光防晒……生活中哪些“催老剂”会加速我们的衰老？我们应该如何防范？本期健康周刊集纳了专家的观点，从今天开始，拒绝这些错误的生活习惯，保护好我们的身体器官。

蔡富根/整理

注意！

10个器官“催老剂”就藏在你身边！

1 心脏“催老剂” 爱吃高脂的食物

千万别小瞧一日三餐吃得过油过多，这往往就是被大家忽略的心脏“催老剂”。

南昌大学第二附属医院心内科主任医师姜醒华提醒：过多的食物，特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化，使腹部膨胀不适，膈肌位置升高，从而限制了心脏的正常收缩和舒张，加重心脏负担。而在消化食物时，全身血液较多地集中在胃肠道，使冠状动脉供血更显得不足，容易诱发心绞痛、心律失常，甚至急性心肌梗死而危及生命。

2 肾脏“催老剂” 常喝久熬的浓汤

现在不少人爱喝“浓汤”，认为久熬的骨汤、浓汤有营养！其实结果相反，这些浓汤正在伤害肾脏。

广东省人民医院肾内科主任医师余学清指出，过于追求“老火汤”，或者喝汤太多，会与肾病产生一定关联。

炖煮时间过长，汤中的嘌呤含量非常高。高嘌呤的摄入，容易导致高尿酸血症的发生，尿酸的升高或尿酸水平的骤升骤降，除了会引发痛风急性发作外，还可能导致肾脏以及心血管的损害。

3 肝脏“催老剂” 筷子常年不更换

筷子是最为常用的餐具，但是，不少人家经常一双筷子使用几年甚至长期使用都是常有的事。

中国医学科学院肿瘤医院肝胆外科主任医师赵建军表示：筷子用久了会有些裂缝、小毛刺，这样难免有食物残渣残留在上面。一旦筷子上的食物残渣发霉了，或者在筷子篓里潮湿加上炎热就很容易发霉。长期使用会增加罹患肝癌的风险。

4 肺脏“催老剂” 烹饪产生的

有些人习惯用大火爆炒，又舍不得用抽油烟机……这时会吸入大量油烟。这些油烟会对家人的身体造成哪些危害呢？

厨房油烟对人的影响，从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病，长期油烟的吸入还可以导致肺癌。

5 腰椎“催老剂” 喜欢窝在沙发上

忙碌了一天，回到家就窝在沙发上，看电视、刷手机，一动也不动。但是，这个动作很伤腰。

华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科主任医师田洪涛指出：窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑，原有弧度被迫改变向前弯曲，椎间盘所受重力增大，久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

6 大脑“催老剂” 有喝酒习惯

多数人可能都知道饮酒对身体有许多危害，升血压、伤肝脏……但是，可能不知道，即使是适量饮酒也会加速大脑衰老。

2022年发表在《自然-通讯》上的一项研究，对超过3.6万多名中老年人的数据进行了分析并发现：即使是少量饮酒也与大脑容量的减少有关。饮酒越多，脑体积改变的程度越明显。并且喝酒让大脑萎缩的同时，也会加速它的衰老。

分析发现，与不喝酒相比，平均每日饮酒1个酒精单位，相当于大脑老化半年；每日平均饮酒2个酒精单位，大脑衰老2年；每天3个酒精单位，相当于大脑衰老3.5年；而与不喝酒相比，每天4个酒精单位，大脑衰老程度超过了10年。这些证据表明饮酒对大脑衰老的影响是指数级的。

7 眼睛“催老剂” 摸黑玩手机

我们的生活工作离不开手机，除了白天看手机，不少人晚上也要熬夜玩手机。尤其还偏偏喜欢在睡前关着灯的环境下玩手机，这样做最明显的就是伤害眼睛。

广东省佛山市第二医院眼科医生吾敏辉在接受采访时表示，过度的近距离用眼以及黑暗中看手机，容易引起眼压增高，而长时间的高眼压就可造成视神经损害，导致闭角型青光眼。

近年来这样的青光眼患者不断增加。吾敏辉医生表示，这些患者并无典型青光眼症状，而是出现了视力下降、眼胀、视疲劳、看灯光有彩虹样感觉、头痛、失眠等症状。有些患者本身有近视，会误以为只是近视加深，越拖越久，直到去医院做了检查才知道自己是青光眼，但往往已经是晚期，这个时候就很难治疗了。

8 牙齿“催老剂” 偷懒不刷牙

睡前偷个懒，不好好刷牙，甚至不刷牙。但是你不知道，24小时口腔就会附着致病性的菌斑。

北京大学第三医院口腔科副主任医师李峥谈到，牙菌斑在口腔内是不断生成的，成长速度非常快，24小时之内就可以成长为成熟的菌斑形态，也就是说一天一夜不刷牙，在牙面上附着的菌斑就已经有致病性了。而口腔疾病中最常见的两大疾病——龋齿和牙周疾病都与牙菌斑有关。

9 乳腺“催老剂” 长期的负面情绪

家庭关系不和睦，夫妻之间、亲子之间经常会因为鸡毛蒜皮的事情争吵，影响感情。时间一长，这些负面情绪最伤乳腺。

东南大学附属中大医院乳腺诊治中心主任张亚男介绍，当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态，就会抑制卵巢的排卵功能，出现孕酮减少，使雌激素相对增高，导致乳腺增生。

10 皮肤“催老剂” 从不做防晒

要想让你的皮肤老化得慢一点，秘诀就是——避光防晒。

中国医学科学院整形外科医院皮肤科主任医师王宝玺指出，皮肤老化过程中，光老化是引起皮肤老化最重要的原因。如果户外活动较少，夏天要每天擦防晒霜；如果户外活动较多，最好是一年四季都涂防晒霜。