

有些人的器官在经历加速衰老! 远离这些加速器官衰老的习惯!

随着年龄的增长,器官也在一步步地衰老。不过,有些人器官的衰老或许并不是同步的,约20%的人某个器官正经历加速衰老,而这种不同步的衰老可能会增大死亡风险。

有些人的器官在经历加速衰老!

就像衰老因人而异一样,个体内的器官之间也存在衰老差异。2023年12月6日出版在《自然》期刊的一项五千余人的研究就发现:近20%人的某个器官会有加速衰老的现象,也就是大约每5个人中就有1个人会经历某个器官加速衰老;

此外,1.7%人甚至表现出两个器官加速衰老,而这类人的死亡风险是健康个体的6.5倍。

科学家们通过血液中的“血浆蛋白质组样本”来计算器官的年龄,共关注了11个器官组织中的表达水平,涉及了20至90岁的广泛群体。

研究发现,在大脑、心脏、肝脏、肠道、免疫系统、肌肉等11个器官组织中,有10个器官出现“年龄差”时,都与未来死亡风险增加有关,风险提升在15%-50%之间。

也就是说,当你的某个器官脱

离身体大部队,开始提前出现衰老时,死亡风险已在悄然增加。或许整体的身体从外在看没什么变化,但有些生活习惯,可能已在损伤身体器官,甚至带来器官的加速衰老,一定要注意。平时养护好自己的器官非常重要。

远离这加速些器官衰老的习惯!

1.肝:酗酒、乱吃药

中国医科大学附属第一医院消化内科主任医师王炳元2017年在健康时报撰文表示,长期大量饮酒会导致酒精性肝病,初期通常表现为脂肪肝,进而可发展为酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化,进一步发展为肝癌。

中山大学附属第六医院肝胆甲乳外科医生陈治平和林泽宇2020年在健康时报撰文谈到,几乎所有药物都要经过肝脏进行代谢,药物及其代谢产物在肝内的浓度远高于其他器官。保健药品往往是“大杂烩”,那样就会大大增加了肝脏负担和造成肝损伤的风险。中老年人随着机体的老化,肝脏的功能也随之有所下降,代谢及解毒能力减弱,更容易出现毒性成分的累积。

2.心脏:肥胖、吸烟

据2023年发表在《中华预防医学杂志》的“一项我国35~64岁居民心脏老化现况及其危险因素贡献性分析”,国人心脏年龄已老化7岁。其中,导致这一情况的前两位危险因素是——超重或肥胖、吸烟。

3.大脑:不思考、熬夜

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马青峰2016年在接受健康时报采访时谈道,20多岁时脑力达到顶峰,之后大脑衰老就开始了。但与此同时,处理问题的经验不断提升,这样的弥补让人感受不到变化,反而觉得自己越来越聪明。但到了50岁以后,大脑衰退还在继续,可经验很难提升,所以开始逐渐意识到“脑子不够用了”。

此外,很多人熬夜过后会有大脑转不动的感觉。2023年《神经科学杂志》刊发的一项研究发现,对一整夜不睡的人来说,机器算法判断他们第二天的大脑年龄要比之前大了1-2岁。

现在很多人每天手机不离手,很多都是浅阅读,不用脑思考,还习惯经常熬夜,长期这样无疑加速

大脑衰老。

4.肺:吸烟

长期吸烟,肺功能减退会加速。2020年据长沙晚报,一项研究对110名无症状吸烟者进行了“肺龄”检测,男性占93.6%,平均年龄48岁,肺龄平均为59岁。也就是说,吸烟者肺功能平均衰老了11岁。

5.肾:吃太咸、吃太多肉

南京医科大学附属逸夫医院副院长、肾脏内科专家曹长春2020年在接受扬子晚报采访时介绍,生活水平高了,大家吃肉也吃多了,高蛋白饮食和高盐饮食一样,会让肾脏很受伤。

身体需要把多余的盐分给排掉,肾脏负担就会相应地加重;而蛋白质进入人体后被分解,最终形成尿素氮和肌酐等代谢产物,也都需要肾脏来进行过滤。另外高蛋白食物当中往往嘌呤成分非常高,嘌呤增高形成了过高的尿酸,又会沉积在肾脏当中,对肾脏造成另外一种损伤。

6.肌肉:久坐不动

2012年刊发的《肌肉衰减综合征的研究进展》一文提到:30岁后,肌肉每年流失1%~5%。60岁后,每年肌力下降3%~5%。一旦肌肉流失30%将影响正常功能。

如果习惯久坐不动,这种情况或许更加糟糕。天津中医药大学第一附属医院老年病科主任刘学政在2022年接受今晚报采访时说道,人体长期缺乏运动,会使组织器官机能下降,可引起基础肌肉萎缩和呼吸循环功能低下,使颈部、腹部、腰背部及大腿部的肌肉力量降低,引起肩痛、腰痛、膝关节痛等症状。

建议每天要保持30-60分钟的中等强度有氧运动,每周要有两天做力量训练,比如扶墙俯卧撑。

7.免疫系统:情绪化

本身年纪增大免疫机能下降,这时候更要注意情绪对免疫的“杀伤力”。广东省中医院心理睡眠科主任李艳教授2020年在接受南方日报采访时说道,情绪跟免疫力的关系非常密切。尤其是情绪焦虑、紧张会带来免疫功能的紊乱。临床发现,很多青少年或者是体弱的成年人,情绪大幅波动会导致各种各样的呼吸道感染,也可能引起一些鼻炎或者消化道的问题。

天鹅颈、直角肩...明星的好体态,其实是“病态”?

天鹅颈、直角肩、蝴蝶骨,其实都是病

天鹅颈、直角肩、蝴蝶骨,这些都是许多女生梦寐以求的身材,很多女生甚至花大价钱和时间专门去锻炼,但这其实是在损害你的身体。

天鹅颈

天鹅颈的标准是脖子长且直,曲线优美。脖子长没错,曲线优美更是好事,但是脖子直就不好了,脖子直实质上就是一种颈椎病。

一般人的颈椎是呈“C”字形的,这样可以更好的承受颈部各个方向的压力。天鹅颈就是后天将颈椎强行练直,这样会加大颈椎的压力,颈椎周围肌肉失衡,处于持续牵伸紧张的状态,造成颈肩痛;甚至椎间盘突出压迫神经根,出现胳膊和手的酸麻胀痛;或者关节突关节紊乱,刺激颈神经后支,出现头痛、头晕;时间久了还会造成韧带增生、钙化。所以,不建议大家练习天鹅颈。

直角肩

直角肩,就是脖子和肩膀的角度是90度,也就是肩斜度将近0度,而大多数人的肩斜度大概在22度左右。

由于直角肩拍照的效果更好看,所以很多明星和漂亮的女生为了维持直角肩而长期凹着造型,甚至刻意练出直角肩。

直角肩其实是一种病态的表现,它又叫做肩胛骨下回旋综合征。简单来说,就是肩胛骨错位了,处在不正确的位置上,才会形成这种异常的体态。

长期凹直角肩,会造成斜方肌的紧张、酸痛。除此之外,直角肩也可能导致压迫神经,出现手臂疼痛、麻木、无力等情况,还会诱发肩峰撞击,引起肩峰下滑囊炎和肩袖损伤。

人们的审美一直在变,从以前的溜肩(肩斜度大于20度)到现在的直角肩,为了一种短暂的审美,而去牺牲健康,这是不可取的。

蝴蝶骨

有些明星的蝴蝶骨是出了名的美,每次走红毯都让众多男女粉尖叫不已,也有不少粉丝想要模仿,但是蝴蝶骨是一种不健康的体态。

蝴蝶骨,在医学上叫做翼状肩胛。蝴蝶骨会引起肩膀周围的肌肉酸痛、无力,严重的可能会造成胳膊举不过头顶

的现象,所以也不推荐大家练蝴蝶骨。

专家提醒:所有的审美都应该建立在健康的基础上,这种审美才是一种长久的健康的审美。



中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备