

年輕人“胃老先衰”

人有年齡，樹有年輪，胃其實也有“胃齡”。隨着年齡的增長，胃會發生退化性改變，一般在45歲左右開始衰老，最直接的表現就是胃黏膜萎縮。

上海仁濟醫院教授房靜遠和他的團隊據此提出胃齡的概念，用來代表胃黏膜萎縮退變的程度。通常來說，胃齡應該跟實際年齡相仿，若胃齡小於實際年齡，說明胃腺體功能比較健康；若大於實際年齡，說明胃提前衰老了。如今，不少20歲出頭的年輕人外表青春靚麗，却有着一個“老齡胃”。

胃病越來越低齡化

近些年來，胃衰老正侵襲着越來越多年輕人的健康。26歲的白領宋文告訴記者，他一直以為自己的胃很“強大”，前幾年常常喝酒吸煙，熬夜加班點外賣，情緒不佳時還會暴飲暴食，胃從來沒有“抗議”過。“可能是因為那會兒年紀還小，胃經得起‘折騰’。但是最近一段時間，我經常出現不明原因的腹瀉、腹脹、胃痛，有一天清晨差點暈在家中，到醫院一檢查才發現得了萎縮性胃炎。”

宋文的病情並非個例。江蘇省蘇北人民醫院消化內科主任醫師朱海杭教授介紹說：“來我們醫院消化門診看胃病的患者，1/3都是年輕人，而且近些年還有增加的趨勢。”

早在1978年，世界衛生組織就把萎縮性胃炎確定為胃癌的癌前期病變。也就是說，胃齡比實際年齡大得越多，癌變風險越大，這也是最令朱海杭憂心的一點。

朱海杭介紹說，儘管得了萎縮性胃炎並不一定會導致胃癌，但相對於中老年人，年輕人患慢性萎縮性胃炎後，病程更長、更容易造成腸上皮化生或異型增生，大大增加了患胃癌的幾率。如今很多年輕人對胃衰老沒有意識，導致胃癌患病率增加。與30年前相比，近5年來19-35歲的年輕人胃癌發病率高了一倍。過去認為胃癌是老年病，但我國年齡小於30歲的胃癌患者占所有胃癌患者的7.6%，且發病年紀越小，惡性程度越高。

七大原因導致“胃老先衰”

胃病不是一朝一夕形成的，它是各種不利因素累積所致。朱海杭認為，以下幾種行為是造成年輕人胃衰老的主要原因。

1.高油高鹽口味重。年輕人通常口味重，喜歡辛辣、油膩、高鹽的食物。例如經常吃快餐、油炸食品、腌制或熏制食物，尤其到了夏天夜晚，和三五好友在街邊小攤喝冰鎮啤酒、吃辛辣燒烤，冬天又喜歡吃熱熱乎乎的麻辣火鍋，很少主動吃新鮮的蔬菜水果。高鹽食物會直接損害胃黏



膜，增加胃癌風險，油膩食物會刺激胃液大量分泌，久而久之造成胃黏膜的糜爛潰瘍。

2.作息紊亂常熬夜。年輕人為了工作，加班熬夜是常事，影響了正常的生活規律。早上起得晚了幹脆不吃早餐，饑腸轆轆捱到午餐時間，三口兩口吞下肚，到了深夜加班、看劇，常常吃零食和宵夜，這些都會擾亂胃功能。

3.情緒不佳壓力大。朱海杭說，胃有人體“第二大腦”之稱，是最容易受情緒影響的器官之一。年輕人正處於事業打拼期，工作生活壓力大，如果處理不好，睡眠變差，很容易產生緊張、焦慮、憤怒、抑鬱等不良情緒，並通過大腦皮質傳遞到植物神經系統，引起胃血管和幽門痙攣，分泌過多胃酸和胃蛋白酶，使胃黏膜保護層自我消化受損，產生各種不適癥狀。同時，腸胃不舒服又會加重不良情緒，造成惡性循環。

4.抽煙酗酒無節制。現代人應酬多，各種飯局都少不了酒，很多年輕人的胃病就是喝酒喝出來的。大量飲酒會直接刺激胃黏膜，使其發紅、充血、水腫，形成糜爛、潰瘍，甚至造成胃腸出血；酒精入血後還會令交感神經系統興奮，間接造成胃酸大量分泌、膽汁倒流，加重胃黏膜損傷；酒後嘔吐還會損傷胃門黏膜。此外，吸煙也不利胃的健康，可能會引起膽汁倒流，破壞胃黏膜屏障，導致黏膜供血減少，不易修復。

5.幽門螺杆菌感染。在我國，50%的人感染幽門螺杆菌，其中很大一部分是年輕人，大大增加了胃黏膜萎縮的風險。數據顯示，80%以上的萎縮性胃炎患者伴有幽門螺杆菌感染。

6.濫用藥抱薪救火。由於缺乏腸胃健康意識，很多年輕人有了胃痛、惡心、嘔吐等癥狀也不注

意，認為是小毛病，隨便吃點藥就扛過去了。事實上，濫用藥物等於抱薪救火，不僅沒能治好病，反而給胃帶來更嚴重的損害。朱海杭解釋說，阿司匹林、撲熱息痛、止痛片、消炎痛、布洛芬等藥物，都可能直接或間接損傷胃黏膜，引起炎癥、潰瘍，甚至胃出血、穿孔。此外，用藥時間不當、劑量過大或多種藥物同時服用等做法，也容易給胃帶來損傷。

7.得了慢病愛拖着。部分年輕人患有肝、腎、肺、免疫和血液系統的慢性疾病，容易造成營養不良、血液供應差、免疫反應不佳，再加上長期服藥，很容易提早出現胃黏膜萎縮。如果拖着遲遲不去醫院就診或復查，情況就更加嚴重。此外，家族遺傳也是導致部分年輕人胃衰老的原因之一。

“保胃戰”任重道遠

當損傷程度超過人體修復能力時，胃黏膜就會出現萎縮，消化吸收功能減退。如果年輕人反復出現食欲減退、早飽、餐後飽脹、打嗝、腹脹等癥狀，甚至伴有體質下降、消瘦、貧血、骨質疏鬆等情況時，胃齡很可能已經超過實際年齡。

得了萎縮性胃炎，就像土地發生水土流失，如果不從根源上停止傷胃行為，即使吃藥物調理，也如同在貧瘠的土地上播種，成效有限。朱海杭建議，年輕人應先審視自己是否有無上述不良習慣，再通過以下日常保養逆轉胃衰老。

養成良好的飲食習慣，做到定時定量，細嚼慢咽，食物不宜過燙過涼。胃酸多的人一般胃口好、消化能力強，在食物選擇上要注意控鹽，每天不超過6克，同時多吃新鮮蔬菜，空腹時可吃些蘇打餅乾和鹼面饅頭等充饑；胃酸偏少的人，消化能力較差，應當吃軟爛精細的熟食，餐前別喝太多水，以免稀釋僅有的胃酸，可飲用檸檬汁、蘋果汁等開胃。

保證作息規律健康，杜絕熬夜、吸煙、喝酒等傷胃行為。當情緒影響到胃腸時，盡量自我調節，解決不了的應主動尋求心理醫生的幫助。

為避免幽門螺杆菌感染，平時應注意用餐環境和餐具的衛生，盡量在家中吃飯，少吃路邊攤和外賣，聚餐時使用公筷，不和家人共用牙刷。如果感染了幽門螺杆菌，要及時去醫院治療。

患有慢性疾病者以及準備服用胃藥者，應提前諮詢專業醫生或藥師，商定一個合理的用藥方案，最大程度減輕胃損傷。得了胃病不能拖延，一旦出現胃腸不適，特別是持續1~2周以上或反復出現，應主動到醫院就診。如果確診患有萎縮性胃炎，建議根據醫囑定期到醫院隨訪。

最後，腸胃不好的年輕人可吃一些含有維生素B12和維生素E的複合維生素，也可以用中藥進行調理。

三片硝酸甘油測出心臟病

日常生活中，當你突然感覺胸部不適，出現胸悶、憋氣、壓迫感、緊縮感等癥狀，如何能知道是否與心臟病相關？有一個小的試驗可以幫上忙，醫學上稱作“硝酸甘油試驗”。

發覺胸部不適時，可含用1~3片0.5毫克的硝酸甘油，觀察5分鐘，看胸部或胸部以外不適是否有所減輕，由此可以判斷是否出現了心肌缺血問題。要強調的是，一定要舌下含服，不可吞服。如果含用第一片硝酸甘油後，癥狀沒有減輕、緩解或消失，可在5分鐘後含用第二片，再觀察5分鐘，假如這片硝酸甘油起效，也證明胸痛癥狀與心臟病有關。否則，還可以

用同樣方法含服第三片，驗證是否為心臟問題所致。如果三片硝酸甘油均未起效，可初步認定為心源性胸痛的概率很低，建議到醫院排查其他原因。

需要提醒的是，該方法不是所有人都適用，過敏體質者不可應用硝酸甘油；患有青光眼的人不建議使用硝酸甘油；血壓過低的患者（血壓低於90/60毫米汞柱），尤其是年輕女性，建議謹慎使用。因為硝酸甘油有擴張血管的作用，敏感患者會出現明顯的血壓下降，降幅可達20~30毫米汞柱，易引發低血壓風險。此外，服用硝酸甘油時最好坐下，以免因血壓下降，造成跌倒意外。

小盤子盛菜 細長杯喝酒

七招教你過節勿多食

新春佳節將至，辛苦勞碌一年，好不容易親戚朋友湊在一起慶祝節日，難免會放縱一下、大吃大喝。澳大利亞對話網站提供7個經過科學研究的小妙招，幫助大家控制食欲。

提前列好食材採購計劃。建議大家提前計劃好需要準備的菜式和相應的食材，去超市嚴格按計劃採購。建議不要在肚子餓的時候逛超市，否則很容易買下一堆計劃之外的食材。

拒絕購買不健康的食品。為避免忍不住攝入糖果、甜點等不健康的食品，建議大家限制或拒絕購買這些食品；如果你意志力不堅定已經買了，那就把它們都藏起來，正所謂“眼不見嘴不饞”。

減少食物分量。盤子盛得多就會不自覺吃得更多。研究表明，如將食物分量擴大一倍，大家會不自覺多攝入35%的熱量。相反，如果減少食物分量，攝入量也會相應減少。不過要注意，在合理範圍內減少食物分量，不然吃得太少，身體反而會下意識攝入其他食物補充能量。

使用小盤子盛菜。聚餐時，建議大家使用小一點的盤子，這樣盤子空間減小，盛取食物減少，從而減少最終攝入量。相反，如果換成兩倍大的盤子或碗，大家會傾向於多攝入13%和51%的熱量。

用細長杯子喝酒。每克酒精含有29千焦熱量，一杯250毫升的紅酒大約含有954千焦卡路裏。此外，酒精會麻痹腸胃，延遲向大腦發出“吃飽”的信號，結果導致我們攝入更多熱量。用細長杯子（如香檳杯）喝酒不僅看起來舉止優雅，同時又高又細的杯子相比較矮胖的杯子看起來裝了更多酒，某種程度上能夠減少聚餐時的飲酒量。

利用社交影響力約束彼此。聚會時，人們會無意識模仿周圍人的行為。如果坐在旁邊的人很能吃，那我們也會不由自主攝入更多的熱量。因此，如果遇到飯局，從自己做起，控制食物攝入量，利用社交影響力引導周圍的人下意識模仿，從而有效控制食量。

減少精加工食品的攝入。想減少熱量攝入又不想少吃，最簡單方法就是減少食物能量密度。精加工食品往往比天然食材能量密度高。研究表明，將精加工食品（如糖果、餅乾、熏制食品等）替換成天然食物（如新鮮水果、蔬菜、燕麥等），不僅沒犧牲吃東西的滿足感，反而更容易維持甚至減輕體重。

“總想做得最好”導致拖延

無須事事都要完美 每次行動都是進步



每天都有做不完的事，但就是遲遲不動手，總要拖到最後時刻才手忙腳亂地去做。拖拉成性，已經成了許多人的心病。拖延並非都是因為懶散，背後往往有“完美主義”導致的壓力感。這經常出現在一些對自己要求過高的人身上，這類人的信條是：要麼就做好，要麼就不做。所以在確信自己能夠做到完美之前，他們常常裹足不前。

完美主義者的最大特點是希望將每件事情都做到最好，沒有錯誤，沒有瑕疵。他們期待有完美的解決方案，所以事前總要搜集全部信息，進行通盤考慮，然後再着手去做，以至於他們一直處於焦慮、匆忙的狀態中，把自己弄得精疲力竭，却往往無法按時完成任務。

完美主義者的拖延還可能是一種心理保護機制。由於不願接受不完美，不想是因為自己的“無能”“做不到”而帶來挫折感，他們會潛意識地通

過拖延——減少執行任務的時間，來“解救”自我。這樣，如果匆忙趕出來的結果不理想，他們就可以將失敗、失誤歸咎於“準備不充分”“時間不夠多”等外部理由上，而不是貶低自己的能力。

這種一方面心理壓力大，一方面行動上又停滯不前的情況會給人造成很大的痛苦，最後事情沒做完、做好，自信心也沒得到建立。對完美主義者來說，接納不完美是擺脫拖延的良方。

完美主義者通常渴望自己是一個有價值的人，認為必須通過完美的結果來證明自己的價值，常常擔心自己還沒有準備好，所以不敢輕易開始。意識到這一點，要嘗試有所取捨，拒絕事事都要完美。可根據事情的重要程度排序，集中精力於少數要事，而在其他方面降低期望值，甚至抱持“60分萬歲”的心態即可。

同時，不要將不利的結果與自我價值低掛鉤，充分認識到生活中存在諸多不可控因素。多關注自己努力的過程，將每次行動都當作學習，允許自己出錯。面對不理想的結果，告訴自己“雖然我做得還不夠好，但我在不斷進步”，這樣，自己的心裏會好受些。

另外，萬事開頭難，要摒棄萬事俱備才能開啓行動的心態，積極邁出第一步，在做事中逐步完善。做好合理規劃是有效的手段，特別對於那些時間周期較長的任務。可以通過將長期目標分解成短期子目標，逐條安排日程並記錄下來，精準到每月每周每天的任務。這麼做，一方面在心理上降低了任務的難度，有利於小步入手、循序漸進；另一方面也方便跟蹤監控，有助於自己隨時了解進展，增加掌控感。在有條不紊的推進過程中，還可以適當給予自己積極獎勵，如稱心的小禮物，通過儀式感來強化好習慣。