

管好身体四大出口

张杰

吸进的空气、吃进的东西、喝下去的水,经过气体交换、消化吸收、新陈代谢等生理过程,有用的营养元素留下来,没用、有害的废物则通过鼻子、泌尿道、直肠或皮肤等途径排出。保持出口通畅,可避免垃圾滞留体内,反噬身体。

嗅觉检查管好鼻子
鼻子是人体呼吸的出口和入口。鼻子每分每秒都在吸进新鲜空气,排出富含二氧化碳的废气。如果鼻子不通畅,人就会感觉“憋气”,不但全身细胞得不到充足的氧气,废气不能及时排出,还会导致很多疾病。

专家表示,鼻炎、过敏性鼻炎是常见的鼻部疾病,如不及时治疗,很可能诱发哮喘、鼻窦炎、中耳炎等疾病。时间一久,患者慢慢从“鼻呼吸”改为“口呼吸”,吸入空气得不到鼻腔黏膜的温暖、润湿和过滤,容易刺激呼吸道,久而久之还可能影响面部发育。有人睡觉时打鼾声震天响,经常憋醒,晨起头痛,白天嗜睡,这可能得了睡眠呼吸暂停综合征。这是一种上气道阻塞的疾病,与鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、鼻息肉等疾病有关。因通气不畅,患者会发生低氧血症,影响心血管、神经、内分泌等系统的功能。

保护好鼻子,要提高自我保护意识,经常给鼻子做“体检”。不妨定期拿起醋瓶或酒瓶闻一闻,测测嗅觉灵敏度,如发现嗅觉下降明显,建议及时就诊。平时注意避开过敏源,如春季花粉、家中隐藏的螨虫等。改掉一些伤害鼻子的坏习惯,如经常抠鼻子,长时间待在寒冷干燥环境中,长期使用刺激性较强的鼻腔用药等。及时治疗与鼻子相关的疾病。得了感冒别扛着,超过一周不见好转,要尽快就医,以免拖成其他部位的慢性疾病。

排尿顺畅护好尿道
人喝下去的水经胃肠吸收后,在血管中游历整个人体,滋润五脏六腑、四肢百骸。代谢产物又经水的运载,在肾脏被过滤,一部分对身体有益的物质被重新吸收入血,代谢废物则经膀胱、尿道排出体外。

泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道,感染、结石等疾病都是泌尿道的大敌。泌尿道感染的典型症状包括尿频、尿急、排尿疼痛及灼热感,尿液混浊、有异味、尿中带血,甚至下腹部或腰部疼痛等。

频繁憋尿对身体伤害非常大,恶性循环下去就会出现尿潴留,想尿却尿不出来,腹胀难忍。还会使膀胱壁血管受压,黏膜变薄,保护层受损,致病菌就可能通过尿道口逆行进入膀胱,甚至进入肾脏,引发尿路感染。泌尿道结石常因“病从口入”,与酗酒、肉类等高蛋白食物摄入过多、饮水量少等有关。

守护好泌尿道健康,专家建议,第一、千万不要憋尿。如不得已憋久了,第一次排尿之后多喝点水,多小便几次,冲刷一下膀胱尿道壁,防止尿路感染。第二、讲卫生。勤换洗内衣内裤,性生活后及时清洗,高温潮湿天气要保持私处干燥。第三、别久坐。每隔1小时起身活动10分钟。久坐的人最好穿全棉内裤,不宜过小或太紧。第四、有针对性地“忌口”。尿结石患者要去医院做成分分析,如果是草酸钙结石,要少吃菠菜、香菜、芹菜等富含草酸的食物,不吃浓茶;如果是磷酸钙结石,应少喝奶制品、碳酸饮料、咖啡等;如果是尿酸结石,要少吃高嘌呤食品,如动物内脏、海鲜、牛羊肉等。

正常排汗健康皮肤

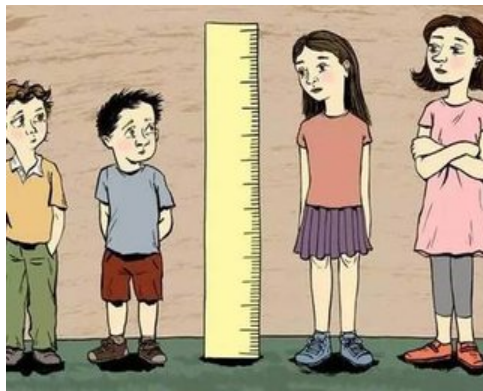
专家说,皮肤分布着无数汗腺,汗液的成分99%以上都是水,剩下的不到1%为尿素、氨、乳酸等。排汗能辅助或替代部分肾脏的代谢功能,并能参与水、电解质平衡和多种代谢废物的排泄。研究表明,随汗液排出的某些物质具有对抗细菌的作用,构成了皮肤的第一道屏障。排汗还有助于维持炎热环境下或体育锻炼后机体温度的调节。

保护好皮肤,让汗水顺畅排出非常重要。然而,很多人饱受各种皮肤问题的困扰,比如过敏、瘙痒、出疹子、长痘痘等。临床上,常见的皮肤问题包括各种皮炎、痤疮、黄褐斑、激素依赖性皮炎等,病因复杂,有过



敏体质等内因,也有不正确护理、过度清洁、滥用化妆品等外因。

如出现皮肤问题,不要自行购买药品或药妆,最好在专业皮肤科医生指导下用药。饮食上,经常皮肤过敏的人要避免过量食用芹菜、油菜、菠菜等食物,以免引起光敏性皮炎。还要少吃羊肉、花生、海鲜、牛奶以及油腻、辛辣的食物等,多吃蔬菜、水果。不要长期待在空调房里,以免让毛孔变迟钝,影响正常排汗功能。多喝温热的水能有效促进排汗。定期检查皮肤,了解身体上的胎记、斑点,观察是否有不正常的变化,格外注意新生斑点和两三个月不能痊愈的疼痛点,以



矮了三厘米,查查骨密度

常辉

很多人认为,变矮、腿脚不灵便、驼背等都是年龄增长的必然结果,其实不然。身高降低可能是骨质疏松的表现。

专家说:“40岁后,如果比年轻时矮了3厘米以上,就应尽快测骨密度。”《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025年)》已将骨密度检测纳入40岁以上人群常规体检内容。健康人群也应关

健康常识

注骨骼。专家给出两点建议。

及增大或颜色发生改变的斑点。

定时排便畅通肠道

如今,很多人饱受便秘、痔疮等疾病的困扰。废物的出口生了病,就像堵车一样,让人憋得难受。食物经过胃、肠道的消化吸收,余下废物沿着直肠从肛门排出。一旦肠道发生堵塞,大便长期滞留体内,代谢废物和毒素就可能被再次吸收。人就会出现精神不振、皮肤暗黄、腹胀腹痛等不适,甚至诱发肿瘤。

痔疮是便秘最常见的后果。干燥的粪便压迫直肠黏膜下层静脉,导致直肠肛管静脉血液回流障碍。排便时间过长,再加上用力屏气,使腹压增高,直肠肛管静脉回流受阻,形成痔疮。得了痔疮,排便就会疼痛,有人可能会不敢排便或忍着不去大便,粪便在肠内停留过久,进一步加重便秘。

专家认为,护好肛肠,最重要措施就是养成良好的排便习惯。排便感明显时,应立即如厕,不可久忍大便;如厕要专心,不要一边玩手机、看书、打电话等;不可蹲厕过久,超过3分钟仍无便意则应停止排便;采用蹲姿,或坐便时在脚下垫一小板凳,促进排便。

生活中,还要避免久坐久站,多坐硬凳子,少坐软沙发。饮食最好以谷物为主,肉类、蛋类为辅,多吃蔬菜、水果。如果已经患了便秘或痔疮,要在医生指导下治疗,不要乱服泻药,乱用洗剂或擦剂。

健康话题

1.坚持适当的户外运动。科学运动能促进骨钙吸收和骨骼生长。卫生计生委于2015年推出的“健骨操”,基于骨骼生理生长特点,巧妙利用自身重力负荷,全方位刺激骨骼良性生理反应。基于人体功能活动特点,锻炼神经、肌肉、关节的协调配合能力,全面提升身体活动能力。常做健骨操对于提高老年人的平衡能力、预防摔倒有很好的锻炼作用。

2.摄取足量的钙和维生素D。钙是决定骨骼健康的关键元素,维生素D是钙质吸收的主要调节因素。35岁前后,骨量达到峰值。此后,骨量流失加速。当钙的“支出”大于“收入”时,将令骨骼质量变差,引发骨质疏松。最新的中国居民营养与健康状况监测显示,我国城市居民平均每日钙摄入量只有400毫克左右,与中国营养学会推荐800毫克(18-49岁人群)~1000毫克(50岁以上人群)相差甚远。建议平时多喝奶、常吃绿叶菜、勤晒太阳。

冲服僵蚕蝉蜕治疗荨麻疹

朱欣佚

读者方女士咨询:最近两年我得了荨麻疹,身上、四肢时不时地起皮疹块,又红又肿,越挠越痒,非常苦恼。朋友给我推荐一个方子:取僵蚕12克,蝉蜕6克,川军25克,姜黄2克,研成细末装瓶备用,每次10克,加黄酒100毫升、15克蜂蜜冲服,发汗避风两日。请问专家是否能用?

专家解答:此方对某些荨麻疹是有作用的。中医治疗荨麻疹常选用祛风止痒的药物,如僵蚕、蝉蜕来组合治疗。药理学研究也证实这两味药能抗过敏,有变态反应和免疫抑制方面的作用。蝉蜕疏散外风,僵蚕平息内风,二者结合,可用于内风或外风引起的皮肤瘙痒等。此方中的川军指的是大黄,能通便、活血化淤。由于大黄是寒性药物,所以与活

专家释疑

血发散的黄酒一起服用,既可减弱寒凉泻下作用,又能增强活血化淤功效。姜黄也有活血化淤的作用,联合使用,可对久病不愈、病程较长的患者起到治本的作用。加入蜂蜜则可缓和酒类发酸过烫、大黄泻下等一些不良反应。

总的来说,此方适用于风寒引起的荨麻疹,热性荨麻疹则不太适用,特别是黄酒的量要控制。僵蚕、蝉蜕属于虫类药物,本身就可能引起过敏,并非人人适用,一旦出现过敏加重情况要立即停用。大黄是泻下药物,肠道虚弱的人,如有经常腹泻的症状,即使是少量的大黄配上黄酒也可能加重腹泻。酒精也可引起或加重过敏。过敏的人可用开水煎服。荨麻疹是一种复杂的慢性病,不可过分追求快速起效,需要遵医嘱科学治疗。



吃青菜要喝点菜汤

杨温文

南方有“三天不吃青,两眼冒金星”的俗语,青菜富含膳食纤维、维生素和矿物质等多种营养素,可是很多人吃青菜时,觉得菜汤有油,不利健康,都倒掉了。专家表示,其实,吃青菜要喝点菜汤。

烹炒过程中,青菜中30%~50%的营养都溶解到了汤里,包括水溶性维生素、矿物质和少量的生物活性物质,不喝点菜汤会错过不少营养。

不过,为了青菜的色泽明亮、气味更香浓,不少人喜欢放过多的油,这就损害了青菜的营养,汤汁含更多油脂。长期摄入大量油脂,会引发肥胖、高血压、高血脂、脂肪肝、动脉硬化等慢性疾病,严重影响人体健康。这类菜汤就不要喝。有些青菜在烹制过程中还会溶解部分亚硝酸盐和农药,喝菜汤可能会引起食物中毒,因此烹饪前一定要洗净青菜。

那么怎样才能避免菜汤含油较多呢?专家建议,炒菜应该避免大火重油爆炒,少放油。市面上广受欢迎的限油壶是帮助大家控油的好帮手。如果感觉少放油不够风味,可借用蚝油、腐乳等味道较浓郁的作料进行调味,比如腐乳炒空心菜、蚝油炒青菜等。此外,还可以选择蒸或焗,蒸菜口味清淡,汤汁油脂含量低,还能保留大量的营养。焗也是个方法,将青菜放入沸水中焗煮一下迅速取出。需要注意的是,切勿长时间把青菜放在沸水中,以免因高温烹煮损失营养。

专家表示,除了小白菜这类绿叶菜之外,西兰花、青椒等蔬菜的汤汁中也含有较为丰富的营养成分,在尝过菜本身的美味后,不妨也适量喝点菜汤。

健康饮食



牙有龋齿及时补

汤根儿

读者鲍女士问:最近,我发现宝宝出现蛀牙,但不少朋友告诉我:“乳牙迟早会换,不用治。”乳牙龋齿不补可以吗?

专家解答:乳牙坏了必须及时修补。乳牙是孩子咀嚼食物很重要的工具,如果出现龋齿任其发展,到一定程度会影响宝宝咀嚼功能。前牙龋坏不治疗,还会影响发音和美观。如果乳牙因龋齿无法治疗而过早脱落或拔除,将不能引导恒牙在正确位置萌出,导致恒牙排列不整齐,且不容易刷干净,继而再度发生龋齿。乳牙龋齿发展为牙髓炎、根尖周炎,可能引起颌面部间隙感染,甚至通过血液引发全身感染。

日常生活中,家长要充当保护宝宝牙齿健康的“守门员”。督促孩子每次进食后都漱口,长出第一颗牙齿就开始刷牙,早期可用指套牙刷或纱布蘸水清洁;长出乳磨牙时,给孩子用可吞咽的牙膏刷牙,3岁后可考虑用含氟量较少的牙膏。另外,建议宝宝长出第一颗牙齿(6个月左右)就看口腔科医生,每半年检查1次。等牙齿长全后,一般3岁至3岁半可考虑定期全口涂氟,每半年1次。3岁半后可给孩子乳磨牙做窝沟封闭,第一磨牙(6-7岁)和第二磨牙(11-12岁)完全萌出后也需要进行窝沟封闭。

医生的话