

## 哪些习惯诱发肾结石

肾结石是由晶体(草酸钙、磷酸钙、磷酸氨镁、尿素)和基质(氨基己糖等蛋白质)组成。肾结石的形成是由于某些因素造成尿中晶体物质浓度升高或溶解度降低,呈过饱和状态,析出结晶并在局部生长、聚积,最终形成结石。

肾结石发病人群比较广泛。近年来,随着生活水平的提高,越来越多的年轻人也难逃此劫,什么原因?从结石的成分就不难看出,它与生活习惯息息相关。贪吃、不爱喝水、不喜运动、常饮浓茶咖啡等,可能诱发结石病。

**摄入过多草酸** 约67%的肾结石源于草酸钙,因此,经

常吃谷物、浆果、绿叶菜、咖啡等草酸盐含量高的食物,草酸很容易沉淀在尿液中。专家指出,草酸本身对健康影响不大,但结石高危人群要限制摄入。例如,有肾结石家族史、肥胖、甲亢、痛风、尿路感染、梗阻、长期卧床等人群。

**不爱喝水** 由于工作忙或者本身就不爱喝水,导致全天饮水量不足,造成排尿量减少、肾脏尿液浓度增高,容易析出结晶,增加结石形



成的风险。专家指出,多饮水是肾结石最简单、最确切、最有效的预防手段,大量喝水有助于稀释尿液,使得尿液中的钙离子和尿酸等物质不会过于饱和,防止形成尿液中的结晶和肾结石。

**喜食油腻** 随着生活条件越来越好,大鱼大肉、啤酒、油炸辛辣等口味重的各种高嘌呤美味让人流连忘返、爱不释手,高油脂、高糖、高盐不仅因脂肪量超高,减少肠道中的可

结合钙,增加尿钙诱发结石;肉制品还可增加体内尿酸,降低柠檬酸水平,导致尿酸浓度升高超过体内平衡量,解析出结晶核,增加患肾结石的风险。专家指出,合理饮食很重要,因60%结石患者体内缺乏柠檬酸,可适量摄入柑橘类水果或无糖添加的橙汁、柠檬汁、青柠汁等补充柠檬酸;50岁以上人群建议多吃含钙食物。

**懒得运动** 不少人伏案工作整天长时间坐着,严重缺乏运动,加之肥胖,会增加患肾结石的风险。专家建议,工作期间定时起来走动,并根据自己的年龄和体质情况,选择适合的锻炼方式,肥胖症要适度减肥。

脸色,部长蝴蝶斑,或产后面色暗及恶露不绝的女性,可常服用薏仁红枣水。具体为:取生薏仁100克、红枣(去核)12枚,生薏仁用水浸洗,将4碗水及生薏仁

美志气”。薏仁利水渗湿、健脾止泻。两味合用,祛斑效果较好。需注意,体质燥热的女性不适合月经期间喝红枣水;腹胀者,不适合喝红枣

## 薏仁红枣水能祛斑

倒入煲中,放入红枣,用小火煲45分钟后即可饮用。方中,红枣味甘性温,归脾、胃经,能补中益气、养血安神、缓和药性。魏晋中医古籍《吴普本草》谓其“主调中益脾气,令人好颜色,水,越喝越严重;枣糖分高,不适合糖尿病患者食用,否则易导致血糖升高,使病情恶化;另外,枣虽然可经常食用,但不可过量,否则有损消化功能,引发便秘。

近年来,肥胖、超重成为影响儿童青少年健康的重要问题。中国疾控中心营养学首席专家赵文华指出,我国6-17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。在生活中,家长应该如何引导孩子管理体重呢?赵文华提出以下建议:

一是帮助孩子从小培养良好的饮食习惯。由于营养知识信息量大,建议家长可以和孩子一起制作家庭每周食谱,食谱中尽可能体现食物多样化。家长可以带孩子去超市、菜市场,一起识别食物,一起看食物标签。可以让孩子进厨房学做家常菜。在家庭里要践行分餐制。

二是帮助孩子实现充足的身体活动,尽最大努力减少静态行为时间。充足的身体活动就是要有积极的出行方式,多干家务或到阳光下健身。孩子们要有大量的、中到高强度的活动,而且活动的时候要气喘吁吁、出点大汗,这样的活动每天要达到1小时,活动时间越长越好。学习的时候也应该1小时活动一下或者45分钟站起来活动一下。也就是说,尽量减少静态行为,即靠着、躺着、坐着。

三是减少看屏幕的时间。这不仅是视力的问题,也是肥胖的问题。家长可以带着孩子一起关注体重,一家人经常测测体重、身高、腰围,让孩子记下来,划个曲线,学会判断。如果体重和身高相比,体重长得太快了,就要采取行动。对于已经超重或者稍微肥胖的孩子,不要盲目减肥,可以咨询专业人士。

此外,针对很多肥胖的孩子都爱喝含糖饮料的问题,赵文华指出,应该鼓励孩子多喝水,家长要告诉孩子,水指的是自来水、白开水,不要不渴不喝,要主动喝,要喝足量了。饮料不是水,应该不喝或少喝。



## 冬病夏治的四个“秘密武器”

**穴位贴敷。**这一疗法是在夏季三伏天,根据中医辨证理论,采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位。药物经皮肤由表入里,到达经络和脏腑,以达到治疗目的。

**灸法。**一般以艾叶为原料,做成艾绒、艾柱和艾条,用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用,通过经络的传导,以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。

**刮痧。**使用刮痧板蘸少许刮痧油在皮肤表面沿一个方向刮动。刮痧能刺

激经络穴位,使局部皮肤发红充血,出现青紫色出血点,也就是俗称的“痧”。以改善局部微循环,起到疏通经络、舒筋理气、祛风散寒的作用,使人体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来,加快新陈代谢。

**拔火罐。**拔火罐也是冬病夏治的常用中医疗法。用拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多,都是刺激经络穴位,使局部皮肤发红充血,来疏通经络祛除寒气。只不过需选取肌肉丰厚的部位以留罐,并且操作时间较短。

常听人说坏情绪伤肝,这是真的吗?在中医理论中,五行中的木、火、土、金、水分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”是人类正常的心理活动,但失度就可能引发疾病。

喜,在五臟属心;怒,在五臟属肝;忧、悲,在五臟属肺;思,在五臟属脾;恐、惊,在五臟属肾。因而中医有“大喜伤心”“多忧伤肝”“大怒伤肝”“多思伤脾”“多恐伤肾”的说法。

其中,“大怒伤肝”是指经常发怒的人容易出现肝气郁结、肝阳上亢,继而造成一系列疾病症状。尤其是

原本有肝脏疾病的人长期情绪不佳,更易加重病情,长此以往就是恶性循环。同时,肝病患者对疾病的思虑、忧伤,也使得脾、肺受到损害。这样一来,五脏中有三脏都将受损,可见不良情绪对于肝的影响。

中医认为,不良情绪与肝脏疾病的发生关系密切。人情绪低落时,免疫力会下降,疾病就会乘虚而入。情绪抑郁使血液流动淤滞,还能影响肝细胞的再生及肝脏的代偿能力,不利于肝病恢复。所以,少生气、不生气,保持良好的心情和乐观的心态,对身体百利而无一害。

## 喝咖啡有助保护肝脏

喝咖啡者的数据。研究人员对这些人的肝脏状况,包括慢性肝病、脂肪肝以及慢性肝病造成的死亡等情况进行了监测。结果发现,慢性肝病患者3600人,脂肪肝患者5439人,慢性肝病造成的死亡人数为301人。

研究表明,喝咖啡的人平均每天要喝两杯咖啡,包括脱咖啡因

近日,英国科学家一项最新研究表明,经常喝咖啡的人患慢性肝病风险较低,而且,咖啡的种类无关紧要,因为含咖啡因的咖啡和脱咖啡因的咖啡具有同样的好处。

在该研究中,研究人员分析了384818名咖啡饮用者和109767名不

咖啡或速溶咖啡或研磨咖啡。他们患慢性肝病风险比不喝咖啡的人低21%,患慢性肝病或脂肪肝的风险低20%。他们死于慢性肝病的可能性也降低了49%。

研究人员说:“总而言之,咖啡似乎对人类的大多数健康结果都有贡献。这不仅包括慢性肝病,也适用于其他疾病,比如慢性肾病和一些癌症等。”

研究人员进一步指出,没有人确切地知道哪些化合物对慢性肝病起到了潜在防护作用,然而研究结果表明,所有种类的咖啡都对肝脏具有保护作用,这意味着可能有多种化合物协同发挥作用。

## 游泳有哪些禁忌



游泳和夏季最搭调,减肥瘦身又清凉。不过,在进行游泳前,医生先来帮大家排一排游泳伤身的五个“雷”。

**忌剧烈运动后游泳** 剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

**忌长时间曝晒游泳** 长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光

灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾披在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

**忌不做准备活动即游泳** 水温通常比体温低,因此,下水前必须做准备活动,否则易导致身体不适感。

**忌游泳时间过久** 皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

第一期:入水后,受冷的刺激,皮肤血管收缩,肤色呈苍白色。第二期:在水中停留一定时间后,体表血流扩张,皮肤由苍白转呈浅红色,肤体由冷转暖。第三期:停留过久,体温热散大于热发,皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。这是夏游的禁忌期,应及时出水。游泳持续时间一般不应超过2小时。

**忌饭前饭后游泳** 空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏、乏力等意外情况;饱腹游泳会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。