

睡前5个坏习惯“偷走”肾脏健康

★ 小验方 ★

肾脏作为“沉默守护者”，它的健康直接关系到全身机能。肾脏主要负责排泄体内代谢废物、调节水电解质平衡、调节血压和分泌多种重要激素等，默默帮人体清理身体垃圾。

肾脏受损时往往悄无声息，早期症状隐匿容易被忽视，等到出了问题，可能已经很严重，需长期透析或肾脏移植。保护肾脏的具体方法包括控制基础病、合理饮食、养成良好的生活习惯等。

长期熬夜、经常吃夜宵、憋尿入眠……这些睡前的坏习惯可能正在一点点损害你的肾脏健康。

长期熬夜

长期熬夜会打乱人体的生物钟，导致内分泌和代谢功能紊乱，交感神经过度兴奋，引起血压波动和高血压问题，而高血压是慢性肾病的重要因素。此外，熬夜时人体代谢旺盛，身体产生的废物增加，

毒素容易在体内堆积，损害肾功能。

正确做法：规律作息，每天保证7-8小时高质量睡眠；避免熬夜加班、长时间玩手机或看电视，避免大脑过度兴奋影响睡眠；可以泡泡脚、听轻音乐、深呼吸，帮助放松和提高睡眠质量。

经常吃夜宵

烧烤、火锅、炸鸡、泡面……这些高盐、高油的夜宵会引起体内水钠潴留，增加肾脏代谢负荷；而长期大量摄入高蛋白也会增加肾脏负担，久而久之可能损害肾功能。

正确做法：晚餐清淡低盐，避免睡前2小时进食；睡前尽量不吃夜宵，实在饿了，可以吃点苹果、燕麦片等健康食品。

饮水过量

适当饮水有助于肾脏排泄，但过量饮水可能导致水分潴留，加重肾脏负担。夜尿增多、起夜频繁，还可能影响睡眠质量，导致血压波动。

正确做法：每日饮水量控制在1500-2000毫升，分次饮用；避免短时间内大量饮水，可少量多次饮水，保持尿液淡黄色为宜；睡前1小时少量饮水（约100毫升）即可，避免夜尿频繁影响睡眠。

憋尿入眠

睡前，尿意来了但懒得起床。殊不知，长期憋尿使膀胱压力升高，膀胱壁血管被压迫，膀胱黏膜缺血，容易诱发尿路感染。严重时还可能导致尿液反流，让细菌“倒灌”回肾脏，导致肾盂肾炎，甚至慢性肾衰竭。

正确做法：养成睡前排尿的习惯，避免尿液长时间滞留；睡前2小时避免大量饮水，减少夜间起夜频率。

睡前剧烈运动

有人喜欢晚上跑步、健身，但睡前运动

过猛，会让交感神经兴奋，血压升高，影响肾脏血流。同时，剧烈运动后产生的代谢废物乳酸和尿素氮等增加，加重肾脏负担。此外，剧烈运动（如高强度无氧训练）可能导致横纹肌溶解，释放的肌红蛋白堵塞肾小管，引发急性肾损伤。

正确做法：睡前避免高强度运动，可选择瑜伽、拉伸、散步等温和运动，有助于提高睡眠质量；运动后若尿液变成浓茶色，应警惕横纹肌溶解，尽快就诊。

很多肾病都是一点点“拖”出来的，等到症状明显，往往已经很严重。从现在开始，告别这些伤肾习惯，让肾脏“轻松”一点。



提个醒

羽衣甘蓝减肥靠谱吗

最近羽衣甘蓝饮品风靡，部分商家宣称这些“纯天然”蔬菜饮品具有显著的纤体效果。请问，喝羽衣甘蓝饮品减肥靠谱吗？长期饮用是否存在健康风险？

读者 杨女士

杨女士：

羽衣甘蓝膳食纤维含量高，热量低，被誉为超级蔬菜，食用后有较强的饱腹感，但有一点苦。虽然是健康的蔬菜，但商家“纤体、轻盈”等产品宣传语很容易对消费者产生误导。

想健康减肥，仅仅靠吃羽衣甘蓝是做不到的。当我们说一种蔬菜能减肥，不管是羽衣甘蓝还是其他蔬菜，是指你吃了它就减少了其他食物的摄入，总体上少摄入了热量，通过这种方式有助于减肥。并不是说它像药一样，在其他生活方式不变的情况下，吃了就能减肥。这个不仅羽衣甘蓝做不到，别的食物也做不到。

特别提醒，即使有减肥瘦身的需求，也不建议天天吃羽衣甘蓝，有些人群也不适合长期食用。羽衣甘蓝中的维生素K含量比较高，维生素K有凝血作用，如果病人有心脏病，长期大量食用羽衣甘蓝，会产生抗药性。如果有甲亢或甲减，也不要长期大量吃，会抑制甲状腺素对碘的吸收。

读者来信

国家标准《住宅项目规范》落地

住房城乡建设部日前发布国家标准《住宅项目规范》，新规范以住宅项目整体为对象，以安全、舒适、绿色、智慧为目标，在规模、布局、功能、性能和关键技术措施等方面，对住宅项目的建设、使用和维护作出规定。

新规范规定新建住宅建筑层高不低于3米，4层及以上住宅设置电梯；提高了墙体和楼板隔声性能；提高了户门、卫生间门的通行净宽；提高了阳台等临空处栏杆高度；要求公共移动通信信号覆盖到公共空间和

电梯轿厢内；要求空调室外机安装在专用平台；规定了不同气候区供暖、空调设施设置要求等。新规范将于今年5月1日起施行。

随着我国经济社会快速发展，人民生活水平和建筑技术发展水平都有了较大提高，对住宅品质提升有了更高需求。新规范结合我国近年来住宅项目建设实践，在对现行住宅标准实施情况评估的基础上，经广泛征求意见和充分论证，提出了住宅项目的底线要求，将更加有力支撑城镇住宅高质量发展。

经常熬夜的人晚上易饿，频繁进食会导致脂肪代谢异常，胰岛素分泌异常进而使血糖异常，增加空腹血糖增高的风险，也会提高患糖尿病和心血管疾病的几率。经常熬夜还可能使血压升高，从波动性高血压发展为持续性高血压。熬夜会打击细胞免疫系统，影响白细胞的活性和数量，使其下降，从而引发一系列免疫系统问题。

正常情况下，白天学习的信息需靠睡眠形成长期记忆。经常熬夜剥夺前半夜睡眠，会使记忆力下降，信息难以储存，大脑反应速度变慢，思维迟钝，注意力不集中，最终导致学习和工作效率降低。

睡得少(<6小时/天)

短期伤害：记忆力、注意力下降，情绪焦躁，免疫力下降。

长期伤害：脑细胞加速退化，肥胖、高血压、心脏病风险增加。

睡得晚(凌晨后入睡)

短期伤害：生物钟紊乱，情绪烦躁、低落，胃肠功能紊乱。

长期伤害：患癌风险、糖尿病风险增加，抑郁症、焦虑症发病率增加。

需要注意的是，熬夜后错误补充会比熬夜伤害还要大。

过度补充

周末睡12小时甚至24小时，打乱人体正常生物钟，还会影响内分泌、代谢和消化。

白天长时间补充

白天晒不到太阳，睡足后晚上更难入睡，导致昼夜节律紊乱。

不规律补充

白天上班时断断续续补充，提心吊胆，大脑易处于亢奋状态，增加焦虑和抑郁风险。

睡得晚和睡得少哪个伤害大

自测感冒与过敏性鼻炎

“医生，我这鼻塞、打喷嚏，到底是感冒还是鼻炎？”每年换季时节，医院里常能听到患者的困惑。约40%的过敏性鼻炎患者初期误把症状当做普通感冒，导致延误治疗甚至加重病情。

感冒与过敏性鼻炎的典型症状高度相似，但解码四个关键差异即可锁定病因。

时间密码 普通感冒的鼻塞、流涕通常持续3-7天，随病毒清除逐渐消退；而过敏性鼻炎可能持续数周至数月，如长期接触过敏源，症状会反复发作。

特殊信号 感冒常伴低烧、肌肉酸痛、咽痛等全身症状；过敏性鼻炎则更多出现眼睛、耳道、咽部发痒、清水样鼻涕不断的情况。一个简单分辨技巧：若喷嚏呈连续5-10个的爆发式，大概率是过敏反应。

诱因追踪 突然进入粉尘环境后立刻打喷嚏、晨起后症状剧烈，这些接触特定物质或时段性加重的规

律，提示着过敏体质对尘螨、花粉等物质的敏感反应。

液体证据 感冒初期可能流清鼻涕，但2-3天后转为黄稠脓涕；过敏性鼻炎则从头到尾都是透明蛋清状分泌物，量大时甚至出现“鼻涕倒流”引发咽炎。

快速自测表计分规则

回答以下问题：是(+2分)不确定(+1分)否(0分)

1. 症状持续超过10天仍未减轻？
2. 是否明显感觉眼睛/咽喉发痒？
3. 进入潮湿房间/花园后症状骤然加重？
4. 鼻涕始终清澈如水且流量大？
5. 家庭成员有过敏性鼻炎或哮喘病史？

结果解析：0-3分，普通感冒可能性大；4-6分，混合型上呼吸道感染，建议就医；7-10分，过敏性鼻炎风险高，建议做过敏原检测。

春季为肝脏当令之时，肝气旺盛。肝属木，脾属土，肝木太旺容易克制脾土，影响脾胃的消化吸收功能，从而使人出现腹胀满、食欲差等问题。春季宜少食酸、多食甘。这里的“甘”不是指甜食，而是大枣、山药、莲子、萝卜、荸荠等甘味食物。甘味食物能补益人体的脾胃之气，脾胃养好了，就能调补肝脏气血，维持肝脏的正常功能。酸味入肝，其性收敛，过食酸味食物不利于春天阳气的升发和肝气的疏泄，还会使本来就偏旺的肝气更旺，容易引起情绪烦躁、食欲不振等。

春季应季的绿色蔬菜是养肝的佳品。民间有“春吃芽”的说法，豆芽、香椿芽等鲜嫩芽菜富含维生素和矿物质，可以促进肝脏的新陈代谢。菠菜是春季的“营养模范生”，其味甘，性凉，具有滋阴平肝、助脾运化的功效。大家应注意营养均衡，保证蛋白质的摄入，可选择瘦肉、鱼类、豆类等。鱼肉富含优质蛋白质和不饱和脂肪酸，对肝脏修复有益。此外，应减少油腻、辛辣食物和酒精的摄入。

春季保持心情舒畅，有助于养肝。可以通过以下方式缓解不良情绪。

踏青赏花

可以与亲友在公园或者山区踏青赏花。大自然的美景不仅能给人带来视觉上的享受，刺激大脑分泌多巴胺等“快乐激素”，改善情绪状态，还可以唤起人们内心积极向上的情感，让人心情愉悦。

培养兴趣爱好

多培养一些兴趣爱好，如绘画、书法等。绘画时，人们可以将自己的情感通过笔触和色彩表达出来，沉浸在美好的想象之中，忘却烦恼。人们在练习书法的过程中，通过运气、运笔，调节气息和情绪，专注于字的结构和笔画，能使心神安定。

多与朋友沟通

良好的人际关系对情绪调节非常重要。在春季，可以多和朋友聚会、聊天，分享彼此的快乐和烦恼。当把内心的不快说出来时，情绪就能得到释放，朋友的安慰和建议也能让人豁然开朗。

春季如何保持心情舒畅