

# 肾不好 5 大危险信号

## 冬天如何养肾



如果把人体比作一个运转的公司,肾脏绝对是那个默默干活、任劳任怨的好员工。两个像拳头大小的肾脏,每天滤过和清洁的血液有 200 升,相当于 10 桶饮用水的量!并且,肾脏还有“轻伤不下火线”的特点。肾脏不但有巨大的代偿功能,发生病变后症状往往非常隐匿,以至于被很多患者忽视,等恶化到了终末期,痛苦不堪。

不过,还是有些蛛丝马迹提示您的肾脏需要“检修”,北京大学第一医院肾内科张路霞副教授提醒,不要忽视了肾脏发出的这些求救信号:

### 1. 尿量变化

正常人每天排尿 1000 毫升~2000 毫升,平均 1500 毫升,无论是尿量变多还是变少,都可能是肾脏疾病的表现。特别是正常人夜尿很少,如果发现夜里要起来好几回,而睡前喝的水并不多,更要警惕肾脏病变。

### 2. 尿性状改变

正常人的尿色是透明的浅黄色,如果喝水少或清晨第一次排尿,颜色稍深。如果尿色发红,或者尿中泡沫多,要注意去肾内科检查。

### 3. 水肿

肾脏是人体代谢水的器官,肾不好,水就会蓄积。有的人早上起来发现眼皮浮肿,或者双脚、双腿浮肿,都要考虑肾脏的问题。

### 4. 恶心、呕吐等消化道症状

肾脏病发展到终末期,会影响胃肠道

功能,导致恶心、呕吐、食欲不振等症状,因此有了这些表现,除了看消化科,还要注意排除肾脏病。

### 5. 皮肤瘙痒

终末期的肾病患者,由于体内的尿素不能经尿液排出,会通过皮肤排泄,由此刺激皮肤;另外,体内积累的毒素会导致周围神经病变,也会引起皮肤瘙痒。

最后,张路霞强调,以上肾脏病变的信号有的发生在早期,有的已经是晚期的表现,所以,光靠症状来判断自己肾脏是否健康是不行的。“一定要重视体检,特别是老年人以及患有高血压、糖尿病、尿酸异常等疾病的高危人群。”

### 冬季如何养肾

在冬天,我们人体中的阳气往内收藏,气血趋向于里,皮肤致密。到了冬天很多人都发现自己上厕所的次数明显增多了,这主要是由于冬季皮肤致密的原因,体内水分不易从体表外泄,而经肾、膀胱的气化,少部分变为津液散布周身,大部分化为水,下注膀胱成为尿液,无形中加重了肾脏的负担,如果不能及时疏导易导致肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等疾病。因此冬季养肾也就显得尤为重要,而通过饮食调理师最好的养肾方式。

### 温食忌硬

我们经常的食物中,黏硬、生冷的食物大都属于阴性食物,如果在冬季经常吃这类食物很容易对脾胃造成损伤。很多人在冬天都有吃火锅的爱好,但却不知道如

果食用过热的食物很有可能会损伤食道。这些热烫食物再进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病;冬天吃冷饮很多人觉得是一个不错的选择,但如果郭啥的食物进入肠胃,容易刺激脾胃血管,致使体内的血液流通不顺畅使血流不畅,而血量减少将严重地影响其他脏器的血液循环,有损人体健康,因此,冬季饮食宜温热松软。

### 增苦少咸

在冬天我们肾脏的功能本来的偏旺,如果在饮食中还不注意或大量摄取盐味食品,肾气会更旺。过旺的肾气会极大地伤害心脏,使心脏力量减弱,从而影响我们整个人的健康。营养专家建议,冬天要尽量少吃咸味食品,防止肾水过多;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾脏功能,常用食物如:槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、茼蒿、醋、茶等。

### 睡眠调节

冬天大家最好调整一个“早睡晚起”的生物钟,早睡可以保养人体阳气,保持温热的身体起到养人体阴气的效果。第二天等到日出以后再起床,这样就能躲避严寒,求其温暖。很多人睡觉都喜欢把头塞进被窝里睡觉,特别是在寒冷的冬季,这样的睡觉方式是极不科学的。如果蒙头睡觉,被窝里的空气不流通,氧气会越来越,时间一长,空气变得混浊不堪。人在这样的环境中睡觉,就会感到胸闷、恶心或从睡梦中惊醒、出虚汗,第二天会感到疲劳。

(凤凰健康综合)

## 男女爱爱时的 6 大忌讳

明明是在和对方缠绵,却还要时不时地关注一下自己看的连续剧或小说,甚至琢磨一下工作。拜托,你的另一半现在满怀期望地等着你投入这个热火朝天的“运动”中,你总该专注对待一下吧。

### 1. 叫出别人名字

简直太不可想象了!你在和伴侣做爱时,嘴里却叫出了其他人的名字,真是晕了头了!除非和另一半事先已经商量好,进行“角色扮演”的游戏。

当然,这也必须是在你们之间感觉特别好,想要添点什么新鲜东西的前提下,才用这种看似荒唐的游戏给性爱“加料”。但不管你们如何亲密,如果你太自然地叫出其他人的名字,无疑会伤害到另一半的感情。

### 2. 女方老追问完了没有

进入正题没多久,女方就开始不停地问对方,快完了没有。这么问可能会造成男方的困扰。原因有两点,首先,这样马上就会给对方一个印象,你不愿意享受快乐,只想快点结束。再者,对于男性来讲,如果你让他还没到高潮就打住,实在是件让人沮丧的事。

### 3. 女方呻吟过于频繁

在性爱过程中,再没有比听到爱侣的呻吟声更让人兴奋的了。但任何事都有个限度,如果你的叫声太过频繁或伪装得太明显,想要以此来取悦对方,只能适得其反。对方一旦识破了你的假象,反而没有兴趣再下去。

### 4. 性爱时一心二用

明明是在和对方缠绵,却还要时不时地关注一下自己看的连续剧或小说,甚至琢磨一下工作。拜托,你的另一半现在满怀期望地等着你投入这个热火朝天的“运动”中,你总该专注对待一下吧。

### 5. 扮演特殊角色

平淡的性生活没了乐趣,想来一场“角色扮演”的游戏?这当然很好,而且,很多夫妇都喜欢自己扮成警察或警花,护士或医生,或者其他更有趣的角色。但玩归玩,尺度还是要把握好。如果不小心被发现,你把他当作从前的某个性伴侣,可就惹了大麻烦。

### 6. 别搞得太过严肃

性爱就是一场让双方全身心投入和享受的游戏,几乎床上的每个动作都会有笑料,何必搞得那么严肃呢?那样只会破坏气氛,还是说说笑笑,制造一种轻松的气氛,才能拉近彼此的距离。

(据新浪健康)

## 减肥后,性欲高

据环球网报道,美国《临床内分泌学与新陈代谢杂志》刊登的一项新研究发现,减肥可以提高肥胖女性的性欲,但是无法促进排卵。研究人员采集了 29 名肥胖女性的尿样,并测量了她们的月经周期内卵巢激素的变化情况。结果发现,减肥手术前及手术后两年,所有参试女性的排卵情况几乎没有变化,排卵质量也没有改变。唯一变化是月经周期前半期缩短。不过,减肥后参试女性的性欲和性唤起都得到大幅度提升,因而性生活更加频繁,性满意度也更高。无独有偶,《性医学杂志》近期刊登的另一项研究发现,男性减肥也可提高性欲。男性体重降低 5%,就可以使其雄激素水平得到显著提高,进而延长性交时间,增强性爱中的战斗力。

(据《羊城晚报》)

## 每天 1 杯豆浆让乳房更“幸福”

乳房幸福有什么标准?不少女性认为,乳房大小与其婚姻幸福指数成正比关系,然而,据上海疾控中心肿瘤防治科主任郑莹介绍,根据最近一次,2003 年至 2007 年全国 32 个登记点的数据统计,乳腺癌的发病率高达十万分之 41.64,死亡率为十万分之 9.63,其中广州、鞍山、大连、北京、上海等城市是高发地区。中国女性乳腺癌的发病率和死亡率正在逐步提高,过去 30 年里死亡率增长了 99.99%。专家建议,每天喝一杯豆浆,可以让乳房更幸福。

### 乳房,为幸福“负债”累累

为了拥有一个丰满的胸部,越来越多的女性选择使用丰胸产品、去丰胸机构做丰胸手术,像硅胶隆胸、激素增大等,虽然能有效增大乳房,实际上却加重了乳房负担,甚至带来乳腺癌的隐患。

而根据最近一次,2003 年至 2007 年全国 32 个登记点的数据统计,乳腺癌的发病率高达十万分之 41.64,死亡率为十万分之 9.63,其中上海、北京、广州等城市是高发地区。

对于乳腺癌的发病原因,郑莹说:“乳腺癌家族史、不健康的饮食习惯和生活习惯、缺乏运动、雌激素暴露、生育过晚等因素都是乳腺癌的诱因。”其实对于女性白领上班族来说,熬夜通宵、饮食不规律、情绪压抑、烟酒无度、经常化妆等不正常的行为习惯都会加大女性乳腺疾病的风险。

### 放弃让乳房不幸福的生活方式

郑莹说,对于预防女性乳腺疾病,良好的生活方式是最根本的解决途径。首先要尽量避免对乳腺产生危害的行为,不能为了丰满而损害健康;其次要保持良好的情绪和心态,并建立正常健康的生活习惯。

此外,一定要注意乳房健康的危险信号,那就是乳腺增生等乳房疾病。2011 年初东南大学附属中大医院数字化乳腺检查中心公布的数据表明,近几年在该中心进行乳腺检查的 4 万余名成年女性中,95% 存在乳腺增生。

另外,油脂摄入过多也会增加乳腺癌发病概率,有相关调查证明,以西餐为主的女性患有乳腺癌比以豆类蔬菜为主

的女性高 60%。其中,豆类食材,尤其是大豆具有良好的乳腺疾病防治功效。

### 常喝豆浆有效预防乳腺疾病

据卫生部医政司《乳腺癌治疗规范》专家组成员、卫生部《乳腺癌诊断指南》专家组成员、广东省人民医院乳腺科主任廖宁称,多项研究表明喝豆浆能够降低乳腺癌的发病和复发风险。豆浆中富含的植物激素成分大豆异黄酮,能够产生选择性雌激素受体调节剂的作用,进而治疗和预防乳腺疾病。

但是营养专家也提醒,考虑到豆浆制作工艺和质量等因素,尽量不要买街边贩卖的豆浆,超市零售也要注意保质期。解放军 309 医院营养科前主任,营养专家张晔建议在家中自制豆浆,既安全放心又可以根据体质适当添加五谷、蔬菜等食材,享受美味豆浆的同时抵抗乳腺疾病,有效提高“乳房健康指数”,借用豆浆机,每天自制 800 毫升到 1200 毫升左右豆浆,就可以达到《中国居民膳食指南》推荐的每日 30 克至 50 克大豆的标准。

(据人民网)

## 仰卧睡觉不易受孕

仰卧睡觉看似不影响身体各器官,其实在女性生殖系统的正常解剖中,子宫的位置应该是前倾前屈位,但有研究发现,大多数后位子宫与仰卧位睡觉有关,而子宫后位的女性比较难受孕。子宫处于前倾前屈位,有赖于子宫韧带,而后位子宫倒向骶骨凹,尤其是后屈的子宫,使整个子宫体全都躺在骶骨凹内,将骶骨凹堵塞得严严实实,并压迫前神经组织,容易产生腰酸、下腹坠胀等不适。月经前,子宫体和骶骨前的软组织充血、水肿,更易增加后位子宫对神经组织的压迫,加重症状。后位子宫可牵引宫颈上翘,指向阴道前壁,使宫颈外口明显高出精液池,犹如江边的悬崖,那么精子无法顺利进入宫颈管,受孕当然难以实现。

此外,仰卧会影响胸廓发育,左侧卧会压迫心脏,所以都不理想。而右侧卧没有上述睡姿可能导致的问题,自然就成了最值得向女性推荐的睡姿。

(据新浪健康)