

男人常备三种护肝茶



当今,烟、酒、计算机都威胁着男人的健康,令身体机能逐渐降低,男人保肾护肝很重要,尤其对于嗜酒男、老烟枪和游戏迷三类人,更应该注意护肝。以下向这三类人推荐三种保肾护肝茶,解渴保健康。

嗜酒男——葛花茶

每天少量的饮酒对身体有好处,但每次都喝高就会对身体产生很大的危害,特别是对消化道、肝脏的损伤尤为严重,长期如此,会大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。

专家推荐:保护肝脏的最好办法就是戒酒。如果喝醉了,推荐拿葛花泡茶喝。葛花就是葛根的花,它具有醒酒的功效,拿来泡茶可以解酒。

健康提醒:如果喝酒时适当吃些水果,就能稍微减轻酒精对身体的危害。

另外,想要在平时护肝,可以试试白菊花茶和枸杞茶,白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气,拿来泡茶喝也不错。

老烟枪——罗汉果泡水

抽烟对肺造成伤害,这是众所周知的事实,但是大家可能不知道,香烟中的有害物质被血液吸收后,还会引发心血管疾病,如冠心病、高血压。当然,抽烟的人还会经常咳嗽,这是因为香烟中的有害物质

污染了口腔和咽喉部位。所以,烟枪男们,还是赶快戒烟吧。

专家推荐:保护咽喉,很多人第一个联想到的一定是胖大海,其实胖大海只有润喉的作用,值得推荐的是罗汉果泡水。

方法:将一个乒乓球大小的罗汉果用小锤子敲碎,分成八等份,每一份当作是一天的茶叶量,用水泡着喝,直到没有味道为止。罗汉果的味道又苦又甜,不太好喝,但它有很好的清咽利喉的功效。

游戏迷——枸杞茶

每天坐在计算机前疯狂通关的男人和长时间开车的有车一族,都存在用眼过度、久坐不动的情况。别以为每天对着计算机伤害的只是眼睛,中医有这么一个说法:“久视伤肝”“久坐伤骨”,针对这样的男士,专家提醒应该多运动,多锻炼。

专家建议:保肝护肝多吃红枣与枸杞。另外,韭菜炒核桃可以补肾。

专家推荐:不论是看计算机还是开车都很费眼睛,所以,建议长时间用眼的人多喝清肝明目的菊花茶、枸杞茶。还可以多吃些胡萝卜和维生素A片,以保护视力,防止眼疾。

针对“久坐伤肝”这一点,游戏狂人和开车一族可以参照嗜酒男的保健食谱,平时多吃些维生素C含量高的水果。

(据中国新闻网)

乳房 12 种改变提示就医

拥有一对丰满而富有弹性的乳房,是绝大多数女性的愿望。健康的乳房,应是两侧位置、大小都要对称,乳头没有异常分泌物,没有肿块,皮肤紧绷。一旦乳房有 12 种改变,赶紧去医院。

1. 肿块。生长缓慢、疼痛明显的肿块大多是良性增生或炎症;增长迅猛、边界不清的肿块则需要尽快检查。

2. 乳头内陷。引起乳头凹陷的原因有几种:衣着过于紧束,特别是女性在乳房发育期内衣过紧;乳罩使用不当,过小、过紧,使用过早等;遗传因素。

3. 皮肤溃烂。在乳腺癌患者中,有的病人会出现皮肤问题,表现为局部溃烂久治不愈,伴大量血性、脓性恶臭分泌。

4. 发红发热。乳头、乳晕颜色加深、发热,预示可能双侧或单侧乳房内有增生性病变或囊性增生性病变,或伴随体内雌激素水平增高。

5. 乳头溢液。引起乳头溢液的原因很多,除了乳腺增生,还有乳腺结核、乳腺炎、乳腺癌等,有的女性内分泌紊乱也可以引起乳头溢液。这些疾病,既有良性,也有恶性,需及时检查。

6. 小凹点。乳房出现“酒窝”是乳房悬韧带受累的表现。而乳房

慢性炎症、脂肪坏死、乳房皮下血栓性静脉炎和术后瘢痕挛缩等,都可能造成皮肤凹陷。

7. 深部硬结。如果在乳房里摸到质地坚韧、表面光滑,但增长缓慢,没有其他感觉的硬结,可能是腺瘤。

8. 橘皮样改变。乳腺癌皮下淋巴管受侵犯,淋巴回流受阻,可致皮肤水肿,但毛囊处皮肤不会随之水肿,于是容易表面凹陷,就像橘皮一样。徐兵河教授说,能引起橘皮样改变的疾病有:纤维腺瘤、结核、纤维囊性增生、肉瘤、乳腺癌及脂肪坏死。

9. 不对称。先天不对称主要是因青春期内雌激素、孕激素影响,导致发育敏感强的一侧乳房发育过快,而另一侧乳房发育过缓;后天不对称主要发生在生育哺乳过的女性,喂奶时习惯用一侧乳房,或者喂奶的姿势、方式不正确所导致。

10. 静脉显现。由于浅静脉位置表浅,接近皮肤,妊娠时以及在乳房病变进展迅速时,如乳房肉瘤,浅静脉可曲张。

11. 硬化。植入假体的乳房易出现硬化现象。

12. 局部凹陷。植入的假体出现偏移,容易有凹陷出现。

(据《生命时报》)



信阳 2015 新闻网



触屏版



手机客户端 (Android/ios)

拿出手机 快来扫一扫!