

# 身体7个部位越硬越危险

我们夸老人健康时,常会说他“身体硬朗”。可“硬”并非总是健康的代表,有些身体部位的硬甚至是健康的大敌。

## 关节怕硬

很多上了年纪的人常有这种体验:膝关节硬得像上了锁一样。据介绍,膝关节骨关节炎是一种退行性病变,该病有如下特点:关节在某一位置保持长时间静止不动,开始起身活动时感到关节僵硬,并伴有疼痛,活动后“粘滞感”消失;有些患者的膝关节会持续钝痛,还伴有关节肿胀;有些患者膝关节炎会在活动时

突然剧烈疼痛。

**预防:**避免长时间下蹲,如无法避免,应使用小板凳以缓解膝关节压力。另外,防湿寒、保暖、控制体重、科学运动也很重要。

## 血管怕硬

除老化因素,血管弹性还和吸烟、高血脂、高血糖、肥胖等因素有关。硬化了的血管存在血流量减少、破裂、血栓等风险,诱发脑卒中、心梗。

**预防:**改善生活方式,少吃含胆固醇高的食物,可适当吃些深海鱼油,维护血管弹性,还要戒烟限酒。

## 肺部怕硬

当肺细胞受损,间质细胞会分泌胶原蛋白进行修补,如果这类细胞太多,易发展为肺纤维化,就是肺组织逐步硬化的过程。肺纤维化可能会导致肺功能完全丧失,引起呼吸衰竭。

**预防:**可通过有氧运动锻炼心肺功能,比如慢跑、登山、游泳、骑行、瑜伽等。一定的无氧运动也十分必要,比如球类运动、挥拍类运动,身体条件较好的中老年人可以多多尝试。

## 颈椎怕僵硬

颈椎病除了有脖子僵硬、肩膀酸痛等症状,还可

能连累多个部位。如果不及时治疗,可能诱发眩晕、头痛、四肢麻木、疼痛、跛行等。

**预防:**建议加强颈肩部肌肉力量锻炼,平时可做头及双上肢的前屈、后伸及旋转活动。夏天应注意颈椎保暖,避免长时间直吹空调或空调温度过低。避免高枕睡眠,避免头颈部长时间处于屈曲状态。

## 腰背怕硬

出现腰部疼痛僵硬,很多人首先会想到腰肌劳损。然而,有些腰部疼痛僵硬可能是强直性脊柱炎,早期表现为腰部僵硬、酸痛、沉困,以夜间、清晨疼

痛明显,久坐、久站加重,活动后减轻。有些病人还伴有髋、膝、踝关节肿痛,颈背部沉痛,低热、乏力等。

**提醒:**本病起病进展缓慢,全身症状较轻,常被忽视或误诊。随着病情发展,病人出现“鸭步”,甚至出现驼背、腰椎及髋关节活动受限等状态。

## 肝脏怕硬化

肝硬化是一种慢性病,很多人在早期没有不适感。肝脏没有痛觉,加之肝脏代偿能力非常强,在肝细胞受损后,没达到一定数量,剩余正常的肝细胞依旧能维持正常功能。

**提醒:**肥胖、吸烟、嗜酒、病毒等都是导致肝硬化的高危因素,而脂肪肝、慢性肝炎、营养不良等也可能发展成肝硬化。

## 胆囊怕硬

肥胖、糖尿病、高血脂、长期高脂肪饮食和不规律进食等,都是胆囊结石的常见高危因素。胆结石有60%的人不表现出症状,有的患者仅有轻微上腹闷胀、隐痛、嗝气等,只有大约20%有胆绞痛发作症状。

**提醒:**预防胆结石,除了规律饮食外,还应控制体重,避免过多进食高脂肪、高蛋白食物。

(据《银川晚报》)

## 素食者也会得脂肪肝

39岁的吴先生是一位素食者,早年因为朋友的一句提醒:肥胖可能会导致脂肪肝,他开始严格控制饮食和体重,平时几乎不食用高脂、高蛋白的食物。近日,吴先生体检时,医生提醒他,平时只吃素食也可能导致脂肪肝。吴先生感到很疑惑,为什么吃素也会导致脂肪肝?

脂肪肝大多是由于三酰甘油(甘油三酯)在肝内聚集所致。肝脏就像一个流程严密的“中转站”,负责一系列能量物质的转换合成和代谢运输。当人体“中转站”的动态平衡被打破,就会聚集过多的能量物质,从而影响“中转站”的功能甚至导致它瘫痪。

由于少油腻,素食者更容易感到饥饿,人体的消化系统就会刺激机体吃更多的米饭、面包(碳水化合物含量较高)等食物来增加饱腹感。碳水化合物虽非肉类,但热量也不少,如果摄入超过人体日常所需,就会变成大量葡萄糖,肝细胞便会将其转化成脂肪贮存在肝脏内,从而形成脂肪肝。

另外,只吃素食的人还常常会导致营养摄取不均,出现蛋白质不足或氨基酸摄入种类不平衡等情况,机体会缺乏某些氨基酸从而影响肝脏的代谢,也会导致脂肪在肝脏中大量堆积,形成脂肪肝。(据《大河报》)

## 维生素B2是皮肤和黏膜的“修复师”

维生素B2对口腔溃疡的愈合有效,有的人出现口腔溃疡吃了一些维生素B2,没过多久溃疡就好了,觉得它对身体有好处,就想经常吃。那么维生素B2有什么作用,需要额外补充吗?

据介绍,维生素B2可以参与体内能量代谢、细胞生长代谢、维生素B6和烟酸的代谢,是机体组织代谢和修复的重要营养素,还与机体铁的吸收、储存有关,具有抗氧化活性。轻微缺乏维生素B2时,人体不会有任何感觉,但到一

定程度时就会出现明显的症状。人体最“薄弱”的地方通常是消化道的首尾,即口腔和肛门,局部会出现充血、肿胀,随后皮肤和黏膜出现溃疡,然后开始出血,这就是口腔溃疡和痔疮。如果长期缺乏维生素B2,那么人体其他部位也会出现同样的症状。由于构成人体皮肤和黏膜的细胞需要维生素B2,当维生素B2缺乏时,人体无法产生足够的皮肤和黏膜细胞去“顶替”已经代谢的细胞,“缺口”就产生了,患处的皮肤和黏膜就像雪融化

一样,由一个小点发展成一个创面,这就是溃疡的形成过程。溃疡创面如果长时间不能愈合,容易感染细菌,产生炎症,单纯使用消炎药,只能暂时控制细菌的繁殖,并不能使溃疡愈合。

当出现以上症状时,可以服用维生素B2补充剂,它会像“修复师”一样修复皮肤和黏膜。

维生素B2主要存在于奶制品、鸡蛋、瘦肉、动物肝脏等动物性食物中,素食者或动物性食物摄取不足者易缺乏维生素B2。(据《大河报》)

## 精米白面吃得多易便秘

近日,小张因为便秘到医院治疗。接受治疗时,医生叮嘱他,平时不要只吃精米白面,这样不利于缓解便秘。小张不解,难道只吃精米白面会导致便秘?

其实,便秘不是疾病,而是一种比较复杂的症状。临床研究表明,很多因素都能导致便秘。便秘患者主要表现为排便次数减少、粪便量减少、粪便干结、排便费力等。日常生活中,造成便秘比较常见的因素中就有不合理的饮食习惯。

人们食用的精米白面去除了大部分的膳食纤维,长期食用会导致大便不容易形成,造成排便减少等情况。

人体大便的主要成分是膳食纤维,准确来说是不可溶性膳食纤维,摄入一定量的膳食纤维有助于排便,但食用过多的不可溶性膳食纤维,容易导致大便干结,因为摄入过多不可溶性膳食纤维会导致被消化后的食物残渣在肠道内变得越来越干、硬,从而导致便秘。

可溶性膳食纤维可以

通过两类食物获取:

- 1.粗粮如玉米等。
- 2.新鲜蔬菜如菌菇类、芹菜、洋葱等。通常情况下,越嫩的蔬菜可溶性膳食纤维越多。

多吃芹菜可以有效预防便秘,但是必须是新鲜的嫩芹菜。而芹菜有没有筋是判断芹菜鲜嫩的关键性指标。一般来说,植物生长期越长,其含有的不可溶性膳食纤维就会越多。

除了多吃上述食物外,便秘患者还要规律饮食,不吃早餐也是导致便秘的重要因素。(据《大河报》)

## 这些病其实不传染

如果你周围的人患上了某种疾病,而你又不是医务工作者,就很难辨别这种疾病是否具有传染性。传染性疾病的表面症状看起来相似,它们的传播方式取决于到底是哪种特定的疾病。

美国《读者文摘杂志》网站近期总结了下列不具有传染性的疾病。

**某些肺炎** 这种肺部感染是否具有传染性取决于其病因。有两种类型的肺炎不是通过人与人之间的接触而传播的,它们是真菌性肺炎(经由环境传播)和吸入性肺炎(当食物或液体被吸入肺时发病)。相比之下,细菌性肺炎和病毒性肺炎(造成了大部分的肺炎)确实具有传染性。

**牛皮癣** 这种皮肤病与微生物或细菌无关。牛皮癣是一种自身免疫性疾病,即免疫系统向皮肤发起了攻击。由于它不是微生物造成的,所以不会在人与人之间传播。

**酒渣鼻** 这种非传染性的皮肤病会导致面部发红,面部可见清晰的血管,有时还会有充满脓液的小肿块。酒渣鼻有时也会导致鼻子上的皮肤增厚。虽然医学专家不确定是什么原因导致了这种皮肤病,但他们推测遗传、面部血管异常,甚至幽门螺杆菌也起到了一定的影响作用。

**慢性支气管炎** 与肺炎很相像,某些形式的支气管炎是有传染性的,而另一些支气管炎不具有传染性:这取决于引起支气管炎症的原因。急性支气管炎(由上呼吸道的感染传播到胸部)通常是由病毒引起的,具有传染性。数百种病毒,以及一些细菌,都可能导致支气管炎,当它们通过眼睛、鼻子或口腔进入黏膜时,就会患上急性支气管炎。

然而,慢性支气管炎不具有传染性,它通常是由长期吸烟或接触环境污染物造成的。

**疟疾** 这种潜在的致命传染病并不在人与人之间传播。当蚊子咬你的时候,它们会把疟疾寄生虫释放到血流中。患者会出现发烧、流感样症状、肠胃问题和黄疸。然而,疟疾会感染红细胞,这意味着输血和共用一根感染的针头时会被别人传上这种病。

**破伤风** 虽然这种病很可怕,但破伤风并不具有传染性。导致这种疾病的细菌生活在环境、土壤和许多表面上,通过破碎的皮肤进入身体。感染破伤风的可能途径是穿刺伤(如踩到了钉子上),伤口被污垢或粪便颗粒所污染。(据《北京青年报》)