

这些“养生”行为会暗损器官

为追求养颜美白,45岁的李女士开始使用美白化妆品。3个月下来,李女士的皮肤确实水润白皙了不少,但没想到却因为肾病住进了医院。经过检测发现,问题根源竟是美白化妆品导致的汞中毒。

在专家看来,生活中一些看似“养生”的行为,却会悄悄损伤人体器官。

一味追求美白或会伤肾

俗话说“一白遮三丑”,很多爱美女士对变白都有不同程度的追求。不过,很多美白产品里或藏有肾毒性的重金属汞。化妆品中的

汞以无机汞为主,长期使用可引起汞过量吸收导致汞中毒。无机汞以化合物形式存在,主要经消化道吸收,也可经皮肤吸收。进入人体的汞约80%蓄积于肾脏,当汞的蓄积量超过肾脏自我解毒能力时即可引起肾损伤。

生活中,如果使用增白化妆品后出现尿中泡沫增多、口腔内有金属味、晚上失眠、手抖、下肢浮肿等症状,要当心肾损伤。

纯素饮食或会伤大脑

时下,蔬菜、水果等“素食餐”流行。然而,有的人可能会发现,在坚持纯素食一

段时间后,身体会出现一些不适,如注意力不集中,经常感觉脑子不灵光。

其实,营养学界已有共识——纯素食或会损伤大脑。荤腥不沾的纯素食容易导致身体缺乏胆碱,而胆碱是身体健康必不可少的营养素,对大脑健康至关重要。长期素食,可能会导致思维变得迟钝、智力发育受限、学习能力低下等。

纯素食者还易缺维生素B12。这种维生素能营养神经,如果缺乏易引起巨幼红细胞性贫血,还会增加心脑血管疾病风险。维生素B12主要存在于动物性食品、发酵食品和菌类食品中,未发酵的植物性食品中

几乎不含这种营养。

盲目贪吃水果易伤胃

水果在营养学家推荐的食物名单里榜上有名。但是人在空腹时,胃酸的浓度较高,这时候如果再进食大量酸性水果(如李子、柿子等),会使胃酸和水果中的成分结合,形成难以溶解的沉淀物。一旦沉淀物结成大块,就会使胃内压力升高,引起胃胀、泛酸等一系列不适的反应和消化道疾病。

此外,有几种水果存在副作用,并不是所有人都能吃。桃子有消积润肠、生津解渴的功效,但多病

体虚、胃肠功能较弱的病人不宜吃太多桃子。芒果有益胃止呕、解渴利尿的功效,但肠胃功能不好的老人、孩子以及气虚、脾虚的人要少吃芒果。

主动咳嗽会伤咽喉和肺

朋友圈关于“主动咳嗽能清肺”的文章不少,有的人信以为真,每隔一段时间就会用力地咳上几声,有人因此把自己咳进了医院。

其实,“主动咳嗽防雾霾”“主动咳嗽能养肺”的说法不靠谱。咳嗽是机体的一种保护性反射,气道对于大

的灰尘颗粒会通过咳嗽主动排出体外,人为的咳嗽只能把咽喉部表浅的少量分泌物咳出来,对下呼吸道根本起不到任何作用。咳嗽时间过长、用力过猛,反而会造成气管黏膜水肿、肺脏受损。

一般而言,想要养肺的话,可在每天早晚选择一处空气清新地方做深呼吸,及时清除积存的痰液,保持呼吸道的清洁卫生。其次,可经常做吹气球锻炼,特别是患有慢性支气管炎的中老年人,每天至少吹40个气球,可保持肺细胞与支气管的弹性,防止或减轻肺气肿。(据《南京晨报》《大众日报》)

飞蚊症患者多吃含碘食物

有些人经常看到眼前有黑影在飞,就像蚊子一样,可是用手拍因拍不到真正的蚊子。眼科专家指出,这可能是出现了玻璃体混浊。

据介绍,玻璃体混浊俗称飞蚊症,常见的原因是眼球中凝胶状的玻璃体随时间逐渐液化,出现萎缩、凹陷,最后变得黏稠,形成团块飘散在玻璃体腔内,当光线进入眼睛时被这些团块遮挡就会形成阴影呈现在视网膜上,进而眼前出现如蚊子飞一般的黑影。以上这种飞蚊症称为生理性玻璃体混浊。

当出现飞蚊症时,应尽早前往医院眼科就诊,通过检查明确飞蚊症的性质。如果只是生理性玻璃体混浊,不需要过于担心,一般不会影响视力,不需要手术治疗,可以在医生的指导下口服药物,促进眼部血液循环,淡化黑影,但完全消除症状的可能性较小,日常生活中则需要注意休息,不要熬夜,避免强光直射眼睛,保持心情舒畅,饮食上可以多吃含碘食物,如海带、紫菜等,还可以适量补充叶黄素、花青素、胡萝卜素,多吃新鲜蔬菜和水果等。如果是病理性玻璃体混浊,则应在医生的指导下及时治疗,保护视力。

此外,如果出现视力突然下降、视物变形或扭曲、眼前有固定黑影等,则可能是眼内出现了严重问题,应及时前往医院眼科就诊。(据央视报道)



夏季运动注意防暑

“以热制热”用对方法才管用

养生要顺应时节,夏天该热就得热,不过“以热制热”也要用对方法。

洗热水澡散热快,但不宜泡浴。夏天最忌冷水浴,即便是运动出汗后也最好洗个热水澡。洗热水澡时虽然也会出很多汗,但热水会使毛细血管扩张,有利于人体散热。而洗澡时温度过低(如10℃以下),会使体表毛孔突然紧闭,血管骤缩,体内热量散发不出来,洗后让人感到四肢无力、肩膝酸痛,甚至可能成为关节

炎及慢性胃肠炎的诱因。不过要注意的是,老年人最好不要泡浴,体质较差的可以坐在椅子上洗浴。水温控制在40℃左右,每次10~15分钟即可。

适当运动出点热汗,时间选傍晚。夏天适当锻炼可以加强热适应,防止中暑和一些常见热证。但是夏季运动时间很重要,不要选择太阳最毒的正午。锻炼时间可在傍晚六七点,选择慢跑、太极等不太剧烈的运动方式。

喝热茶解暑,绿茶最好。喝口透心凉的冷饮,虽然消暑立竿见影,但只是短暂地给人体降温,并不能真正解渴。夏季想解暑还要喝热茶。喝一杯热茶可以在9分钟后使得体温下降1~2℃,茶叶选绿茶最好,茶水温度控制在40~50℃最好。比如可将10克干橘子皮洗净,撕成小块,与5克绿茶一同放入杯中,加开水,盖盖子泡10分钟左右,去渣后即可饮用。(据《银川晚报》)

饭后泛酸要就医

据消化内科专家介绍,患有消化道早癌者,大多有“吐酸水”的毛病。这是因为与食管反流有关。据介绍,胃食管反流病

患者患消化道肿瘤的风险高。老年人是食管反流的高危群体,如餐后两小时常出现泛酸、烧心,要考虑是否患病,可吃两块苏

打饼干应急,睡觉时将床头垫高,并及时就医。该病误诊率高,不建议在家自诊用药。

(据《洛阳晚报》)

手杖保健操锻炼平衡力

手杖不但是老年人的“第三条腿”,还是老年人安度晚年的良好伴侣。手杖重量适中,非常适合用作老年人的锻炼器材。学好手杖操,可以锻炼到老年人的肌肉力量及平衡能力。

第一式:压肩提踵

动作要领:双脚打开与肩同宽,双手持杖于体前,将手杖由胸前向上平举至头顶,然后把手杖下压于肩后,同时提踵一次(脚跟提起),保持5秒;上举手杖至头顶,维持平举姿势将手杖收于胸前,双脚落地。重复以上动作10次。

功效:拉伸肩部肌肉,有效防治肩周炎,预防足跟痛及韧带老化。

第二式:单臂拉伸

动作要领:右手掌心向前,拇指向下,握住手杖上端,手臂举至肩前。左臂下垂,掌心向前,从身体外侧握住手杖下端。手杖以左侧肩为支点,左手前推。推1次为1拍,做两个八拍。换成左手在上,右手在下,再做两个八拍。

功效:锻炼上肢肌肉,提高上肢肌肉力量。

第三式:弓步扩胸

动作要领:左腿向前成左弓步,一手抓住手杖,要求上体直立,两臂向前伸直,向左前侧做扩胸动作1次,同时,下压弓步1次。做以上动作1次为1拍,做两个八拍。然后换成右腿向前成弓步,并向右前侧做扩胸运动,再做两个八拍。

功效:拉伸腿部肌肉和韧带,提高腿部肌肉力量,同时使胸大肌及肩、背、腰都得到充分锻炼。

第四式:跟尖平衡

动作要领:左脚在前,两脚前后分开一步距离,前脚脚跟着地,后脚脚尖着地,直立,两臂平举手杖与肩同高,保持此姿势1个八拍,然后上举两臂过头,再坚持1个八拍。最后,前后脚交换,重复以上动作1次。

功效:增强大脑的协调能力,锻炼平衡能力,减少摔倒。

(据《广州日报》)

