

# 肾脏最怕的事，你知道吗？

## 1、久坐

中医认为“久坐伤骨”，而肾藏精，主骨，且“腰为肾之府”。因此，经常处于站立状态者或以站立为工作岗位的人，易于伤肾，肾伤不养骨，加之久坐骨骼气血运行障碍，可出现腰酸、骨痛、腰椎骨损伤等病证。

## 2、久坐

久坐不动会压迫膀胱经，造成膀胱经气血运行不畅，而肾经与膀胱经相表里，因此也会引发肾功能异常。

## 3、受惊

中医认为“恐”会伤肾，人遇到恐惧时，往往会出现下肢酸软，甚至出现大小便失禁，这便是恐伤肾的表现。有人喜欢看恐怖

片，看完后却吓得不敢关灯睡觉，长期如此会让肾精一直暗耗。

## 4、受凉

中医认为肾怕寒，而“腰为肾之府”，肾经又起于足底，所以腰和足部更要注意保暖。平时可以将双手掌心相搓，略觉发热后，将双手置于腰间，上下搓揉腰部，到腰部感觉发热为止，这种方法可以保养腰部命门、肾俞等穴位。

## 5、憋尿

中医认为，肾与膀胱相表里，长时间憋尿会因膀胱炎而损伤肾功能，引起一系列与肾脏相关的病症，如遗尿、性功能障碍等。另外，肾乃先天之本，长期憋尿伤及肾气后，全身都会跟着遭殃。

## 6、饮水不当

喝水太多或太少都不利于肾脏健康。正常成年人每日需水量在1800~2500毫升，去除三餐摄入的水分后，每日需要靠饮水摄入的，大概在1500~1700毫升左右。当然，具体的饮水量还要根据劳动强度、出汗多少以及气温情况进行合理的增减。

## 7、口味太重

饮食过咸对肾不利，中医讲“咸入肾经”，适量盐可补肾强骨，但盐分过多会导致血压增高，使肾脏血液不能维持正常流量，从而诱发疾病。

## 8、长期熬夜

熬夜会大量消耗人体的精血，从而使肾精不足。对于熬夜后常常会出现的头昏脑涨、嗓子干、眼睛发红、注意力和记忆力下降等情况，就是因为熬夜伤阴引起的阴虚症状。

## 9、烟酒无度

烟酒皆属辛热之物，过度沉溺于烟酒，会在不知不觉中损伤肾脏，影响健康。中医认为，吸烟伤肺，喝酒伤肝，烟酒无度，久之必定伤肾，会令肾精耗竭，元气大损。

## 10、纵欲

中医认为“肾藏精”，肾精是生命的根本，肾精损伤必然会影响到人的寿命。而房事不节最易伤肾或导致肾虚，所以医家无不强调“戒”、“节房劳”。

## 《三个动作养肾气》

中医认为，人体的生长壮老已各个阶段

均与肾气的旺盛虚衰密切相关。因此，不论是什么年纪的人，都应该学一些养肾小技巧，下面这3个护肾小动作，随时做起来。

### 1、踮脚砸地

具体做法：踮起脚尖，再落下脚后跟砸地，如此反复颠足，以30次为1组，做3组即可。

功效：做该动作的时候可以刺激督脉、调整阴阳平衡、振奋肾精，也可起到补肾的作用。

### 2、拍打八髎穴

具体做法：八髎穴在人体的腰骶部，骶骨左右两侧各有4个骶孔，即为八髎穴。用手掌击打八髎穴，1组30次，每天3组即可。

功效：八髎穴属足太阳膀胱经，且居腰骶部，有补肾气、壮元阳、强筋骨、健腰膝的功效。

### 3、按摩涌泉穴

具体做法：涌泉穴的简便取穴法为把脚部蜷缩起来，脚底靠前部凹陷的地方即是。将拇指或食指的指端放于足心涌泉穴处，来回按揉，每天揉100次为宜。

功效：涌泉穴是肾经井穴，有补益肾经气血的作用。



# 癌症最偏爱这些字，你是否每天都在“喂养”它？

## 1、“糖”超过25克很危险

吃糖会导致胰岛素大量分泌，使胰岛功能受损，成为诱发胰腺癌的潜在因素之一。大量的糖分摄入也会对身体，尤其是对新陈代谢造成不利影响，会增加代谢综合征的发生，代谢综合征是一组复杂的代谢紊乱症候群，包括肥胖、高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝和高胰岛素血症。世界卫生组织建议，每天糖的摄入量应控制在50克以内，最好不超过25克。

## 2、“烫”65度是癌症温度

中国人尤其吃饭讲究“趁热”，但是国际癌症研究机构发布的一项新研究显示，饮品温度在65℃以上饮品（如咖啡、茶等）可能会引发食管癌。流行病学研究发现，爱喝功夫茶、生滚粥的潮汕人，爱喝大碗烫粥的太行山区居民，常饮滚烫奶茶的新疆哈萨克人，都是食管癌、胃癌高发人群。过热的食物会损伤食道黏膜，长期吃过烫的食物，黏膜反复受到慢性损伤，

就可能引发慢性炎症，进而增大癌变的可能性。

## 3、“懒”快餐吃一次伤一次

不少人懒得做饭，喜欢吃火腿、香肠等加工食品，还有的人经常在外吃快餐，这样做很容易导致油盐摄入超标，带来致癌风险。把上顿饭菜热热然后凑合吃掉是许多人的生活常态，但剩菜常有致癌物亚硝酸盐的风险。建议吃饭要按时、定量，吃新鲜的食物，尽量不吃剩饭剩菜。

## 4、“腌”松花蛋不要多吃

松花蛋是一种著名的腌制食品，它美味却也有害，因为在松花蛋熏制过程中会有很多铅元素，铅元素在身体里会蓄积起来，造成铅中毒。食用培根等加工肉制品大都采用腌渍的方法制作，而每天食用50克加工肉制品，将会提高18%的患下腹部癌症（如结肠直肠癌）的风险。

很多老一辈人都喜欢腌制食品，而实际上这类食物中往往含有大量的硝酸盐，会在胃内被转变为亚硝酸盐，然后与食物中的胺结合成亚硝胺，具有极强的致癌性，会导致胃、肠、胰腺等消化器官癌变的几率升高。当然也不用冤枉过正，偶尔吃一次还是没问题的。

## 5、“咸”癌症的“亲戚”

盐似乎是最“危险”的调料，吃得太多会导致胃黏膜屏障的慢性损伤，久而久之会增加对致癌物质的易感性，导致胃癌发生。吃饭口味重的人，可以多吃一些维生素C的水果，维生素C能帮助阻断致癌物亚硝基化合物的合成。

## 6、“熏”含强致癌物

经常吃烤牛肉、烤鸭、烤羊肉等熏烤类食物，容易得食道癌和胃癌。熏烤类食物在制作中会产生大量的多环芳烃类物质，强致癌物苯并芘就是其中一种，它会造成细胞突变，引发癌症。熏烤类的食物

一定要少吃。

## 7、“油”好油炸出来的也不行

油炸食品属于一种高热量食品，即便是“好油”炸出来的食物，也对人体有伤害。反复煎炸的油，其中的致癌物更多。《自然》杂志近期发布的一份研究报告显示，肥胖、高脂肪及高热量饮食是引发多种癌症的危险因素。高脂饮食可驱动肠道干细胞数量激增，使之进行无限期地繁殖，并且分化成为其他类型的细胞，易于引发肠道肿瘤。

## 8、“酒”饮酒需有度

人们患胃癌的风险与饮酒量呈正相关；过量喝酒和肝癌密切相关；经常喝啤酒或其他含酒精饮料的人，结肠癌发病率更高。中国癌症基金会建议：男性饮酒每天不超过20~30克酒精，女性饮酒每天不超过10~15克酒精。

## 9、“霉”发霉的花生最易被忽

发霉的食物当然没有人会故意去吃。不过花生、玉米、大米、高粱等食物很容易受潮，进而被霉菌污染。有时不易被发现，特别是夏天的凉菜，有一些发霉也是肉眼无法辨别的。这种情况下的食物，很可能有致癌作用的霉菌毒素，这种毒素是目前所知致癌性最强的物质之一，与肝癌的关系极为密切。建议大家学会合理储存食物，防止受潮霉变。

视

发霉的食物当然没有人会故意去吃。不过花生、玉米、大米、高粱等食物很容易受潮，进而被霉菌污染。有时不易被发现，特别是夏天的凉菜，有一些发霉也是肉眼无法辨别的。这种情况下的食物，很可能有致癌作用的霉菌毒素，这种毒素是目前所知致癌性最强的物质之一，与肝癌的关系极为密切。建议大家学会合理储存食物，防止受潮霉变。

## 10、“烟”炒菜油烟最易忽视

吸烟致癌已经是世界共识，除了要戒烟外，做饭的油烟也必须引起足够的重视。中国人的菜以煎、炒、炸等高温烹调方式，但我们不知道，这种做法很容易产生大量油烟，其中夹杂着不少烷烃类物质等致癌物，以及类似于PM2.5的可吸入颗粒物，不仅影响皮肤，还有可能导致肺癌。大厨炒菜的时候一定要记得开窗、开排气扇，尽量使用无油烟的绿色环保饮食方法。

# 【警惕】大病来临前身体发出的危险信号

随着工作强度的不断加大，与此同时，健康隐患无处不在。而各类重大疾病的发病率也逐年上升，来源于卫生部的权威数据显示，人类患重大疾病的机率为72.18%，其中心肌梗塞、恶性肿瘤、脑血管病的发病率居前列，重大疾病离我们并不遥远。然而可怕的事实却不能引起我们的足够重视，很多人却不注意身体健康，对过劳要么一笑置之。小编提醒朋友们大病来临前身体出现这些危险信号时，你一定要绝对重视。

## 信号一：感觉眼睛发酸、干涩

你感觉眼睛酸痛、发胀、干涩、视力模糊，别人看你也觉得眼睛无神，电眼魅力不再，这就是疲劳产生的作用。我们的眼睛是一个很耗气血的器官，中医说“五脏六腑之精气皆注于目”，使眼睛发挥“看”的功能。看得久了，气血损耗，眼睛的各种功能包括调节、润滑、视物等都会减弱。

## 信号二：咽喉痛

感觉脖子、肩膀僵硬，头部维持在一个姿势不敢活动，像个机器

人，这说明你的颈椎严重过劳了。颈椎、韧带、肌肉间是一个稳定的结构，长期保持一个姿势，颈椎会退化、韧带会松弛、肌肉会痉挛，造成颈椎疲劳，放散到肩颈部，就出现了僵硬麻木。

## 信号三：头晕头痛

最近经常头痛，看起来总是一副双眉紧锁的愁容，如果属于无病痛的头痛，很可能就是疲劳。当疲劳出现时，精神紧张、情绪焦虑已经有一段时间了。大脑是神经最集中的器官，紧张时神经会呈现兴奋状态，需要血液、氧气补充，长期紧张兴奋，大脑会出现供血不足，造成神经性头痛。

## 信号四：肩颈部发僵

感觉脖子、肩膀僵硬，头部维持在一个姿势不敢活动，像个机器

## 信号五：食量大增

这两天突然食量增加，特别喜欢高糖和厚味食物，午餐必加一道甜点才能满足。这是为什么呢？美国科学家希茨博士研究发现，疲惫者特别爱吃甜点等碳水化合物，可能是因为此类食物能快速填饱肚子，疲劳也会降低自控力，更多地选择巧克力而非胡萝卜。而且劳累时会扰乱体内血糖水平，导致身体产生更少的抑制食欲的激素和更多的刺激食欲的激素，结果造成了过量饮食。

## 信号六：记忆力下降

曾经，客户资料在你的大脑中存档，随用随取，最近，干什么都得拿着记事本——脑力下降，最大的可能是脑疲劳。血液是大脑的营

养来源，当长期饱食、吸烟、在污浊的空气中工作、持续感觉紧张和压力时，大脑得不到充足的营养供应，脑细胞将产生疲劳，你会记不住事，注意力不集中。给大脑充电：早餐吃个苹果。早晨醒来时大脑最缺乏营养，所以要吃一顿丰富的早餐为大脑补充能量，而且要吃一个苹果。美国研究人员发现，苹果能增加大脑神经传递素——乙酰胆碱的含量，提高记忆力。

## 信号七：一点小事也生气

近期你有点焦躁，为了一点小事就发脾气，大家都不敢惹你了。不会更早了吧？！别联想过度，你大概只是累了。疲惫的大脑会储存更多的消极记忆，我们累了的时候更容易闷闷不乐，科学家甚至认为，疲倦者的行为表现与抑郁症患者非常相似。

## 信号八：关节疼痛

早晨起来手指关节发硬，活动或按压关节时有疼痛感。这可能是疲劳导致的关节炎。关节长期

## 信号九：口气不好

这两天说话时，别人都有躲闪的表情，后来自己也发现了：口气不太好。如果你定期刷牙，应该和牙周病无关，是最近太累了。身体劳累时，体内器官功能也会减弱，例如消化不良，食物郁积在肠胃，此时口气一般是食物发酵后的怪怪的酸腐气味。

## 信号十：反应迟钝、决策力降低

沏茶弄脏了新衣服，反应迟钝；谈客户时犹豫不决，难作决定。这很不像你啊？劳累时，大脑神经细胞间传递信息会出现缺失，使脑指挥身体的命令延缓，反应迟钝，运动技巧差，而且无法鉴别重要信息和无关信息，结果最简单的决定被无限放大，变得犹豫不决。