

柠檬水的功效与禁忌

柠檬水的功效与禁忌有哪些？柠檬水酸酸甜甜，一直深受欢迎，夏天炎热，喝一杯冰凉的柠檬水不仅是极大的享受，还有不少好处哦。下面为你介绍柠檬水的功效与禁忌，一起来看看吧。

柠檬水的功效与禁忌：

一、柠檬水的功效

1、清新口气

柠檬水具有杀菌作用，它可以清新口气，预防牙龈疾病。但须牢记在心，由于柠檬水含有软化牙齿的牙釉质，喝完马上刷牙，会破坏牙齿，所以用清水漱口即可。

2、辅助胃肠消化

柠檬、蜂蜜和温水的联合可以帮助你促进胃肠消化。医学界早已证实，柠檬含有的柠檬酸成分可以刺激肝脏产生更多的胆汁，消化系统可以通过柠檬酸排出肠道多余的毒素。蜂蜜相当于存在身体里的天然抗生素、干扰素，有助于增加小肠粘液，同时帮助排出身体的毒素。很多女性会在休闲阅读或者练习瑜伽时，蜂蜜柠檬水可以帮助身体促进消化。

3、抗衰老

柠檬水对皮肤有神奇的效果，可以让皮肤保持透亮，充满光泽。由于柠檬中含有大量维生素C及



抗氧化剂，饮用柠檬水能够有效减少脸部斑点及皱纹。另外，将柠檬汁涂抹在老人斑及伤疤上，可淡化面部瑕疵。喝柠檬水能让肌肤水润，可以用这种天然的健康方法来呵护皮肤。

4、有助于减肥

柠檬可以阻止身体内某些脂肪的合成，降低血液和肝脏的胆固醇水平，促进新陈代谢。柠檬水中含有可溶性纤维素果胶，有助于增强饱腹感，进而控制食欲，防止过量饮食。保持更长时间的饱腹感，从而控制体重。

5、提高免疫力

柠檬含有丰富的维生素C，具有抗菌、提高免疫力、协助胶原蛋白生成等多种功效，经常喝柠檬水，

可以补充维生素C。感冒时一天喝上500至1000毫升的柠檬水，可以减轻流鼻涕，感冒散得也快，尤其是刚感冒时，可以不药而愈。除了抗菌及提升免疫力，还有开胃消食、生津止渴及解暑的功效。

6、防治肾结石

柠檬水中含有大量柠檬酸盐，能够抑制钙盐结晶，从而阻止肾结

石形成，甚至可以使部分慢性肾结石患者的结石减少、变少。常喝含柠檬汁的饮料可提高尿中的柠檬酸酯水平，该化学物质能预防尿中的矿物质在肾内形成结晶体即肾结石。

二、柠檬水的禁忌

1、柠檬酸性较强，酸碱值达2.8以下，空腹食用极易伤胃，使营养吸收能力下降。经常喝柠檬水充饥而不吃正餐，也容易罹患蛋白质缺乏症。再好的食物，摄入时也不能肆无忌惮，柠檬也不例外。有很多女性为了美容，每天大量喝柠檬水而伤了胃。

因此，喝柠檬水也要适量，每天不宜超过1000毫升。此外，由于柠檬pH值低达2.5，因此胃酸过多者和胃溃疡者不宜饮用柠檬水。

2、柠檬不能和海味一起吃：海味食品比如海虾、蟹、海参、海蜇等海产品中含有非常丰富的蛋白质和钙等营养物质，而柠檬中的果酸含量比较多。如果柠檬和海味食品同时食用，柠檬中的果酸会使蛋白质凝固，同时也会与钙结合生成不易于消化的物质，不仅降低食物的营养价值，同时还会导致胃肠的不适，所以尽量避免柠檬和海味食品同食。

血糖突然升高是怎么回事

血糖突然升高是怎么回事？不少患者在家检测血糖时会发现，有时血糖值会忽然升高，但自己已经非常注意了，饮食、用药等方面与平常没有什么大的区别，为什么会这样呢？血糖突然升高是怎么回事呢？下面一起来了解下。

一、血糖突然升高的原因：

1、如果人们突然受到寒冷的刺激，那么肾上腺素的分泌也就变多了，加速糖原分解，造成血糖突然升高。

2、化学毒性物质中毒也会让血糖突然升高的，例如链脲佐菌素等化学毒性物质可以加速β细胞的破坏过程，引起血糖忽然升高。

3、气候因素的影响也会让血糖突然升高。例如寒冷刺激会加速肾上腺素分泌变多，肝糖原输出增加，肌肉对葡萄糖摄取减少，这

样使得血糖升高。

4、患上某些疾病后也会使得血糖突然升高。急性胰腺炎就是其中的一种，它容易引起血糖升高，甚至发展为糖尿病，因此早期治疗急性胰腺炎是非常重要的。

5、饮食的原因也是不容忽视的，如果人们一次性的吃了太多甜食之后，由于食物的含糖量很高，也会让血糖突然升高的。

6、也有可能是检测错误。经常有患者测血糖前也不清洗双手，更别说定期对血糖仪进行校正。可试纸过期、血糖仪未校正等原因都会引起血糖值的偏差。

7、最后一个因素提到的是情绪因素，如果一个人的心情波动太大，例如忽然伤心、害怕等，可以使机体分泌大量的去甲肾上腺素和肾上腺素等物质，而这些物质可以

增加机体能量消耗，在某种程度上会使血糖忽然升高。

二、血糖突然升高怎么办？

1、对于糖尿病患者来说，一定要注意控制饮食，给自己制定合理的食谱，控制每天总热量的摄入。年龄大者较年轻者需要热量少，成年女子比男子所需热量要少一些。糖是人的重要能量来源，糖尿病人也可以相应吸取一些糖分来补充能量。

2、一般我们日常生活中所说的“糖”其实指的是白糖、果汁等单糖，这些单糖食品糖尿病患者尽量少吃，以免加重病情，而对于多糖食物，如谷物、荞麦等，或者淀粉等可以作为热量的来源，多糖淀粉食物吃了后不会使血糖急剧增加，而且还会有饱腹感，满足人们对食物的需求。



3、还要坚持适当的运动，冬季有高血压者不宜晨起太早户外运动，以防发生心脑血管意外，早晚饭后1小时再行户外运动较好，运动量和运动时间在专科医生指导下制定。

4、注意预防流感，该病不仅

会使血糖升高，而且会导致其他并发症的发生或加重。如有感染发生应尽快到医院就诊以免病情加重。

5、注意防寒保暖和足部保护。同时，保持情绪稳定，定期监测血糖并经常与医生取得联系。

中医观耳辨身体健康情况 看耳朵皱纹知心脏健康

癌症引起耳朵对应变化

正常生理情况下，耳壳、耳轮、耳甲腔、耳甲艇光滑、整齐、色泽均匀、无异常隆起；当耳郭及其耳穴出现异常表现，改变或失去了正常的组织结构特点时，就要考虑到肿瘤发生的可能性。如果耳部相应区，出现异常，包括色泽、形态和感觉的改变，特别在耳郭或耳穴部位的局部隆起、结块，以及其皮肤色泽的改变，如花斑、色素沉着等，常可提示内脏恶性肿瘤的存在，尤其对肝癌、胃癌、食管癌及肺癌的确诊率很高。

耳穴异常与肿瘤的关系，也是近年来研究最为关注的一种现象。研究发现，如果内脏有肿瘤，耳壳相应穴位的电阻就会降低，通过肿瘤探测仪可以发现肝癌、胃癌、肺癌，准确率可以达到50%以上。

恶性肿瘤除上述肉眼可见的耳部变化外，尚可在相应的耳穴部或区域，出现痛敏、热敏、局部皮温升高、电特性发生异常变异等现象，并且可通过耳穴电探测法，进行检查、定位。有关方面，临床上对50000余人次的人群普查，发现该法灵敏度较高，有一定

的特异性，对大多数肿瘤的普查初筛具有积极的临床意义，对上消化道肿瘤、原发性支气管肺癌的诊断，具有极高的参考价值。

看耳朵皱纹知心脏健康

为什么能够通过耳朵上的皱纹，就能够知道他们的心脏是否健康呢？我们先仔细观察，有些人年老后，在耳垂处，从耳朵口向外下方，有一条斜行皱纹，可别小看这小小的皱纹，实际上，这意味着动脉硬化、心脏缺血。

大量研究表明，耳垂处小小的皱纹，同动脉异常是紧密关联。耳垂上出现皱纹，是已经得病时动脉，正在展开的过程的局部表现。耳垂是耳朵上由脂肪与结缔组织构成，没有软骨，是耳朵上惟一肉多的部位。当动脉出现硬化时，耳朵同其他一切组织一样，得到的血较少，而耳垂，是耳朵对这种缺血现象感觉，最为敏感的部分，因而，在耳垂上就出现了皱纹。

耳朵色暗发紫循环障碍

耳垂厚而肥满的人，容易患脑溢血。用手揉耳翼便会泛红的人是多血质的人。天气寒冷时耳朵，呈现出紫红色或暗紫色，同

时，身体肿胀部分有溃疡现象的人，是属于糖尿病体质的人，如果不采用糖分燃烧法治疗的话，很难使身体恢复正常。

耳朵会不会长恶性肿瘤

耳朵和身体的其他部位一样，会长恶性肿瘤，但其发生率较低，较为少见。在外耳有乳头状瘤。其表面高低不平，呈棕黄色如肉芽样。此病初起属良性，但可恶变为乳头状癌。此外尚有盯腺的恶性肿瘤。

中耳癌以原发者为多，且多有慢性化中耳炎史，少数可继发于外耳，鼻咽、颅底或腮腺部位的癌肿。检查时可见耳道深部肉芽样新生物，质脆易出血，耳道内流血脓性分泌物，耳鸣，听力下降。一些患者直到出现面瘫，还误以为是中耳炎。因此，对长期流血脓，耳内有易出血肉状物者应先作病理切片，伴有面瘫者更应加以警惕。X线摄片、CT扫描对确定原发癌肿和病变范围是有帮助的。禁止在理发摊使用未经消毒的工具挖耳，积极防治慢性脓性中耳炎，对防止交叉感染引发乳头状瘤和减少中耳癌肿的发生，是极为重要的预防措施。

中医观耳察病识健康

我们如何对耳朵进行观察？主要从颜色、光泽、形态变化，定位诊断等几个方面把握进行。

(1)望耳廓的形态

正常耳廓肉厚而润泽，无隆起物，耳廓血管隐而不见，耳轮光滑平整。中医认为，耳廓较长，耳垂丰满，是肾气充沛的象征。肾气充足者多健康长寿。耳廓异常则是有病表现。常见的耳廓异常有下面几种表现。

耳廓相应部位产生形态改变，有一结节状隆起或见点状凹陷、圆圈形凹陷、索条样隆起及纵横交错的线条等形状，常见于肝病、胆石症、肺结核、心脏病、肿瘤等疾病。如肝硬化的患者，在耳廓肝区处多可呈现隆起和结节，边缘清楚。耳廓相应部位出现高于周围皮肤的点状隆起，见有水泡样丘疹，俗称鸡蛋疙瘩，颜色可红可白，常见于急慢性气管炎、慢性肠炎、急慢性阑尾炎、急慢性肾炎、膀胱炎等疾病。耳轮出现粗糙不平的棘突状结构，常见于腰椎、颈椎骨质增生等疾病。耳垂上有一条自前上至后下

的明显皱褶的斜线纹(可以单耳，或双耳同时发生)，常见于冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)患者。有资料表明，冠心病患者耳垂有皱纹的比没有皱纹的死亡率高。例如，冠心病伴耳垂有皱纹的患者8年死亡率最高，占78%；有耳垂皱纹而没有冠心病的患者8年死亡率(72%)，较有冠心病而没有耳垂皱纹的8年死亡率(57%)要高。耳垂活组织检查发现：患者耳垂弹性蛋白含量较正常人低。体内弹性蛋白低说明有动脉硬化。针灸图显示出耳垂皱纹中某一点与心脏相连。

(2)望耳廓的色泽

正常耳廓色泽微黄而红润。全耳色白，常见于暴受风寒，或寒邪直中，亦见于贫血病；全耳色青而黑，常见于剧痛患者。耳朵红肿，为少阳相火上升，或为肝胆湿热火毒上蒸，也可以是中耳炎或疖肿、冻疮所致耳背上见到红色脉络，并伴耳根发凉，多为麻疹先兆。耳垂经常潮红，为多血质体质者。由于受寒，耳垂变为紫红色，就会肿胀发展为溃瘍，还容易生痂皮，这是体内糖过剩的表现，易患糖尿病。