

尽情哭泣泪腺通 积极运动多出汗 低盐少油血不稠

护好身体里的水

流泪越来越难。

环境因素和电子产品的大量使用，让人的眼睛也“被透支”，泪液分泌不断减少，越来越多的人变得“想哭却哭不出来”。美国一份权威期刊对 690 名女性所做的调查显示，1/3 的受访者被临床诊断为干眼症，并不同程度地影响到了视觉及生活质量。西南大学心理学部教授杨东表示，流泪是人与生俱来的本能，是宣泄情绪和释放压力的方式。国外的研究发现，哭有明显的助眠作用，还能增强免疫力。此外，泪液的重要作用之一就是滋润眼睛，以防干涩、痒或视物模糊等问题。杨东建议，遇到伤心事可尽情哭泣，但要控制在 15 分钟之内，以免号啕伤身。平时应控制用眼时间，少戴隐形眼镜，注意润眼。

出汗越来越少。出汗是排出人体毒素的主要途径之一，还有助于控制血压、促进消化、护肤等，但久坐少动让人们主动出汗的机会越来越少。坐在屋里，也要享受空调带来的凉爽，不肯感受出汗的畅快。北京大学第一医院皮肤性病科教授朱学骏强调，运动出汗对人体的保健作用不能忽视。建议每周通过一次散步、跑步、游泳等运动主动出汗，中等强度为宜，不必以出汗量为标准。运动后不要立即大量喝水，最好等到汗落了再慢慢补水。广州中医药大学教授傅杰英补充说，自汗、盗汗等异常出汗应引起重视，可能是气虚或阴虚表现，需及时调理。

嘴里越来越干。吃辣多了易口干，快节奏生活也使得细嚼慢咽成为难事。诸如此类的饮食习惯，导致唾液分泌量的减少。中国中医科学院教授杨力告诉记者，成人每天应分泌 1000~1500 毫升唾液，可起到湿润、清洁、保护口腔和助消化的作用。口干无津时，除及时补水外，也可吃些山楂、梅子等易于生津的食物，但患有脾胃疾病的人则要少吃。这类人不妨在闲暇时经常练习吞津动作，用舌头绕触口齿，待口内的唾液聚满时，鼓漱几遍慢慢咽下，这不仅利于改善病情，还能滋阴、清热、补肾。

消化液分泌失衡。“生活中的很多坏习惯会影响胃酸、胆汁、肠液等消化液的分泌，引发不良反应。”北京东方医院消化内科陈润花博士告诉记者，长时间情绪紧张、饥一顿饱一顿、吃辣时搭配冷饮等行为，会使胃酸分泌失衡。胃酸分泌不足时易引起消化不良；胃酸过多时则会诱发胃炎和胃溃疡。乱用某些药物，会抑制胃酸分泌，久了可造成胃萎缩，容易癌变。贪食寒凉食物，经常腹泻，易造成肠液流失，益生菌和电解质缺乏；长期不吃早饭，会致胆汁长时间储存，并引发胆结石。陈润花提醒，为发挥消化液的作用，人们要规律饮食、注意卫生、控制食量，不要贪凉、嗜酒、嗜辣。

排尿不太正常。中国性学会 2010 年进行的一项调查发现，超过 80% 的被调查男性患有不同程度的前列腺、泌尿感染等疾病，而憋尿及其他排尿问题与此类疾病密切相关。广州中医药大学第一附属医院泌尿外科主任医师周少虎指出，保证排尿正常，应达到“小便清”的要求，即尿液性状清亮、不浑浊；清除杂质，排得通畅。首先，勤喝水，保证毒素顺利排出，一般每天 2000 毫升，最多不超过 3000 毫升；其次，不要憋尿，否则易引发前列腺疾病等。

精液质量越来越差。南京军区总医院男科副主任医师商学军告诉记者，门诊发现，很多患者的精液浓度、精子活力下降，精子畸形率日渐增高。他认为，想提高精子的质量，应减少使用电脑、手机等，以降低电磁辐射的影响；少喝碳酸饮料，拒绝含膨化剂的食品，防止肥胖造成的生殖能力下降；调节压力，不熬夜，以防内分泌紊乱，影响性激素的分泌。

血液越来越稠。血液不仅承担着运输营养和氧气的任务，还因具有强大的免疫功能，成为保护人体的卫士。然而，如今油腻饮食、运动不足导致的血脂异常及血稠问题，正在引起越来越多的关注。二炮总医院内分泌科主任医师李全民指出，提高血液质量的途径主要有两个，一是饮食上避免摄入过多高油、高热量、高糖、高盐的食物，并注意规律进食；二是适当运动，控制体重，避免肥胖。北京医院心内科主任医师李明洲补充说，戒烟限酒也很重要，戒烟可以避免烟草中的尼古丁、焦油等有害物质进入血管，干扰血液脂肪代谢；限酒可以避免过量饮酒导致肝细胞受损，血液中的转氨酶升高。

你多久没有大哭过了？多久没有大汗淋漓了？是不是经常觉得口干，肠胃不舒服？可别小瞧身体里的这些“水”，不管是泪液、汗液，还是唾液、消化液，都在发挥着传递营养、排泄废物、调节体温等作用。本期，专家教您护好身体里的水，千万不能让它们变得干涸。

(李迪)