

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、痛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、调节体温等重要作用。本期,专家教您护好身体里的水,千万不能让它们变得干涸。

