

中华名医



肾内科医生护肾不做四件事

外形长得像一对扁豆的肾脏是人体重要的排泄器官,如果我们的身体是一座城市,那肾脏就是下水道系统和净化系统,它把人体多余的水分和代谢废物排出去,让身体保持一个舒适的状态。肾脏每天工作繁忙,为了养肾护肾,专业医生建议,养肾有“四不”,生活中要多多注意。(本报记者刘小燕)

湖南中医药大学第一附属医院肾脏内科主任何泽云
中南大学湘雅医院肾内科副主任医师唐文彬
深圳市南山区人民医院肾内科主治医师林海雁
杭州市中医院肾脏内科副主任医师俞东蓉
北京中医药大学中医学教授王彤

不乱吃药

一般家庭都有常备药箱,平日里头疼脑热,会立马给自己吃些非处方药。俗话说“是药三分毒”,非处方药也不能随便吃。作为医生,即便身体出现一些小毛病,何泽云也不会随意给自己吃非处方药,他认为这样会让肾脏受到药物损伤的机会大幅增加。要是观察后觉得有必要使用这类药物,也要严格规范使用,同时密切关注尿的变化。如果小便出现持久、细小泡沫,或者出现尿色变化、尿量过多或过少、夜尿增多、水肿等情况,一定要及时就医。

林海雁对有肾毒性的西药十分慎重,同时更警惕的是含有马兜铃酸的中药,像天仙藤、关木通、青木香等中药都含有马兜铃酸。林海雁表示,这些药往往藏在一些复方的中成药里,有的甚至打着治疗肾虚的幌子,其实不良反应尚不明确,更加不能乱用。

不过度劳累

保护肾脏,需要避免劳累。唐文彬平时工作比较忙,但是再忙也不熬夜。她认为长期黑白颠倒的生活习惯会给肾脏带来很大压力,而且劳累会导致抵抗力下降,出现感染(上呼吸道感染、消化道感染等),反复感染可以诱发肾脏疾病的发生。此外,饮食上也要给肾脏减压。唐文彬在饮食上没有太多限制,但她不喜欢吃大鱼大肉,让肾脏拼命加班,而是喜欢保持清淡饮食,低盐低脂,选择优质蛋白饮食,如鸡鸭鱼肉等(俗称白肉),也适当摄入大豆制品,而牛肉、羊肉(俗称红肉)尽量少食。

不忽视小便

作为肾内科医生,留意肾脏健康是唐文彬的一种职业习惯,平日里她选择的比较简单的方法就是留意尿液,发现早期肾脏问题,尿液可以提供

很多的信息。正常情况下尿液是淡黄色,清亮透明的。当然,如果水的摄入减少,或者晨起第一次小便可能因为尿液浓缩,颜色可以偏深一些。当小便次数和尿量明显增加或者减少,或者出现尿频、尿急、尿痛,又或者尿液颜色、性状发生改变,比如出现酱油色、淡红色甚至深红色的尿液,或者尿液中出现泡沫等情况,这提示着可能出现了肾脏的病变。

唐文彬说,排小便也要有好的习惯,尤其不要憋尿,保持“下水道”的通畅,不仅利于新陈代谢,还可以预防尿路感染。

不疏于运动

中医认为,肾主骨头,适当的舒经活络,不仅能增强免疫力,还有助于肾功能的锻炼。俞东蓉说自己虽然没有固定的锻炼项目和时间,但一有空,就会出去散散步、爬爬山、跑跑步。工作时,很多人一坐就是大半天,尤其到下午,坐



久了腿部容易水肿。为了改善水肿症状,王彤有自己的方法:睡前揉按涌泉穴(位于前脚掌中线的凹陷处)100次,可以起到养肾益精的作用,改善水肿症状。另外,酉时(17-19点)揉按太溪穴(位于足内踝后方与跟骨筋腱之间的凹陷处)至酸胀感,可以增强肾脏的生理功能。王彤说,人体十二条经脉所属的五脏六腑分别对应十二个时辰,所以不同经脉的气血随着时辰更替会出现盛衰变化。如果脏腑功能异常,在相应的时辰就会表现出特定的症状。酉时是肾经当令的时间,要让此经气血旺盛,努力排除身体的代谢废物,水液代谢正常,才能保证人体“内环境”的洁净。

常按足三里养阳气

夏天人比较贪凉,易受寒湿之邪而伤阳。夏季养护阳气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫骨前缘一横指,当胫骨前肌上。按揉方法是:用拇指指面着力于足三里之上,其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉。持续数秒后,再渐渐放松,反复操作数次。(江苏省南京市中西医结合医院针灸科 王亮)

摆腰揉腹护肠道

养护肠道做两种操。

摆腰。身体、双手有规律地摆动。身体扭向左时,右手在前,左手在后,右手轻拍小腹,左手轻拍后腰;反方向重复。做50-100次。可强化肠胃,缓解消化不良。

揉腹。睡前或饭后1-2小时,搓手20次,手暖后五指并拢,以肚脐为中心,两手掌旋转按摩腹部,顺时针按10分钟,以肚皮发红、有热感为宜。此法对缓解便秘甚好。(南方医科大学中西医结合医院治未病中心主任医师 文小敏)

夏季养心试试两道小麦汤

从中医的角度而言,小麦能清虚热、止烦渴。炎炎夏日,想养心健脾,不妨试试这两道与小麦有关的汤水。

推荐1:甘麦大枣汤

材料:生甘草10克,小麦30克,大枣5-10枚。

做法:先将小麦洗净,然后将净水约500毫升倒入锅中,放入生甘草、小麦和大枣,用小火慢慢熬,煮沸后煎至250毫升左右,去渣,饮汤,吃枣。

功效:养心安神,但舌苔厚腻、痰

多者不宜;如果伴有夜间出汗严重情况,则可用浮小麦(轻浮瘦瘪的小麦)取代小麦。

推荐2:浮小麦羊肚汤

材料:浮小麦50-100克,羊肚250-350克。

做法:浮小麦放纱布袋内,扎口;羊肚洗净切块。两味同煮至肚熟,弃药袋,调味。早晚餐服食。

功效:健脾益气止汗。(广医二院番禺院区中医科副主任医师 郑艳华)

“量子神水”没那么神

电影中的“量子科技”往往是穿越时间的神秘科技。近日,“神奇的量子技术”突然以高价“三无瓶装水”的身份出现在保健医疗市场,不少商家在向老年人兜售这种“一杯下去力大无穷,一个月下来糖尿病康复80%”的水。中国科技大学上海研究院工作人员表示,量子技术目前研究主要集中在量子通信、量子计算机和量子精密探测,暂时还未与日用品扯上关系。

广州市中医院内分泌科副主任医师赵志祥表示,所谓量子技术其实是给老人建立了一个虚假的理论体系来糊弄消费者。从目前的医疗水平来说,糖尿病一旦确诊,不可治愈,只可控制。(摘编自《广州日报》)

以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划,还有丰富的产品和服务满足您的需求。看完报章犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识,或者上网找文朋诗友围炉夜话,或者把回忆录拿到快乐人生出版社出版,您还可以带着美国国际旅行社周游列国,在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”生活可以很精彩。



快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号: 41-178 全年 100 期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线: 11185
中国邮政订房网 (bk.11185.cn)
微信订阅: 扫描左图二维码
报社咨询热线: 0731-88906498

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

快乐老人报

看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号: 41-178 全年 100 期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线: 11185
中国邮政订房网 (bk.11185.cn)
微信订阅: 扫描左图二维码
报社咨询热线: 0731-88906498