

腎臟是身體的“淨水機”，每天過濾和清潔 200 升血液，把有用的東西留在血液中，讓代謝的廢物排出體外。同時，腎臟也被稱為“工廠”，它生產了很多與人體內分泌、代謝有關的激素，幫助調節血壓、維持骨骼功能、生成紅細胞。

別看腎臟功能強大，卻十分脆弱。調查顯示，我國慢性腎病的發病率逐年上升，城市中每 10 人就有一例。

黃金腎臟 9 標準
經常聽人說“護腎”，究竟健康的腎是什麼樣？如果以下 9 個標準你都達到了，那麼恭喜你擁有了羨煞旁人的“黃金腎臟”。

1、聽力清晰
耳朵的聽覺功能與腎氣的盛衰密切相關，腎好聽力就好。反之，當出現耳鳴、心煩、聽力下降的症狀時，可以多考慮腎陰虛。

2、皮膚有光彩
腎好，才能青春常駐，延緩衰老。腎不好，容易顯得蒼老，皮膚會變得晦暗，膚色也會發生變化，眼眶發黑，眼袋明顯。

3、頭髮烏黑
腎藏精，其華在髮，發的營養來源於血，但其生機根本還在於腎，腎不好，頭髮會早發白、失去光澤，並且出現脫髮。

4、骨骼強壯
中醫認為，腎主骨，骨靠腎精滋養，腎好骨才好。腎氣衰敗會出現骨質疏鬆、腰酸背痛，甚至牙齒出現鬆動。

5、記憶力好
腎精也養大腦，腎不好可能會出現經常忘事、反應遲鈍等現象。

6、尿液清澈泡沫少
若小便泡沫突然變多，長時間不消失，說明尿液中排出的蛋白質較多。若尿液顏色異常，呈濃茶色、醬油色或混濁如淘米水時，都應引起重視。

另外，出現憋不住尿、小便疼的症狀也應及時就診。

7、早起身體沒有浮腫

腎臟是人體代謝水分的器官，腎不好，水分就會蓄積。專家提醒，如果經常早起眼皮浮腫，或者雙腳、雙腿浮腫，都要考慮腎臟問題。

8、精神十足
當腎功能出現問題時，身體里的廢

黃金腎臟 9 標準

物殘渣難以從尿液里排泄出去，會出現精神不振、疲勞、沒勁兒的感覺。

9、血壓正常
腎功能受損會出現血壓升高的症狀，而高血壓又會加重腎臟損害。高血壓患者一旦出現尿尿增多，糖尿病患者出現尿蛋白或雙下肢水腫的問題時，說明腎臟已經受損。

正常人偶爾出現乏力，不用擔心，調整睡眠可能就會改善，但如果這個症狀至少持續一個星期，一定要去醫院檢查。

護腎遠離 4 惡習
保護腎臟要從生活點滴入手，避免以下 4 種惡習是護腎的第一步。

1、吃得咸
飲食中的鹽分 95% 是由腎臟代謝的，攝入太多鹽會使腎臟的負擔加重，導致血壓升高，從而誘發腎病。

2、經常憋尿
尿液在膀胱里時間長了會繁殖細菌，細菌經輸尿管逆行到腎，導致尿路感染和腎盂腎炎。一旦炎症反復發作，會損害腎功能。

3、大魚大肉，愛喝啤酒
吃太多蛋白類食物，會產生過多的尿酸和尿素氮等代謝廢物，加重腎臟負擔。大量飲酒容易導致高尿酸血症，這些習慣可引起高血壓等代謝疾病，引發腎臟疾病。

4、不愛喝水
如果長時間不喝水，尿量就會減少，尿液中攜帶的廢物和毒素的濃度就會增加，容易引發腎結石等，建議每天至少喝水 1200~1500 毫升。

要讓腎臟遠離傷害，除了杜絕以上生活惡習之外，還要保持良好的生活規律。

專家提醒，高血壓和糖尿病患者腎臟更容易出現問題，控制好血糖和血壓非常重要。

另外，每年至少要體檢一次，這是早期揪出腎臟問題的最好辦法。



5 個時刻男性不可“硬撐”

男人的責任大，很多時候會忽略自己的身體，想要在家和事業中取得平衡，男人需要照顧自己的身體，5 個時刻不可“硬撐”。

1. 身體患病時不可硬撐
中年男性的腦、心臟、肝腎等重要器官生理功能都在不知不覺中衰退，細胞的免疫力、再生能力和機體的內分泌功能也在下降。中年人對頭痛發熱、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不適症狀不重視，聽之任之，強忍下去，最終將延誤，釀成重症。因此，當身體患病時，應早些到醫院診治，儘快恢復身體健康，切忌病體硬熬而導致重病染身。

2. 如廁時不可硬撐
大便硬憋，可造成習慣性便秘、痔瘡、肛裂、脫肛，除此之外還可誘發直腸結腸癌。憋尿引起下腹痛難忍，甚至引起尿路感染和腎炎的發生，對健康均十分有害。因此，要養成定期大便和有了尿意就應立即小便的良好習慣。

大便硬憋，可造成習慣性便秘、痔瘡、肛裂、脫肛，除此之外還可誘發直腸結腸癌。憋尿引起下腹痛難忍，甚至引起尿路感染和腎炎的發生，對健康均十分有害。因此，要養成定期大便和有了尿意就應立即小便的良好習慣。



甚至引起尿路感染和腎炎的發生，對健康均十分有害。因此，要養成定期大便和有了尿意就應立即小便的良好習慣。

好習慣。
3. 疲勞時不可硬撐
疲勞是身體需要恢復體力和精力的正常反應，同時，也是人們所具有的一種自動控制信號和警告。如果不按警告立即採取措施，那麼人體就會積勞成疾，百病纏身。

4. 口渴時不可硬撐
水是人體最需要的物質，中年人必須養成定時飲水的習慣，每天飲水 6~8 杯為宜。渴是人體缺水的信號，表示體內細胞處於脫水狀態，如果置之不理，硬熬下去則會影響健康。

5. 肚子餓時不可硬撐
不要隨便推遲進食時間，否則可能引起胃腸性收縮，出現腹痛、嚴重低血糖、手腳酸軟發抖、頭昏眼花，甚至昏迷、休克。經常飢餓不進食，易引起潰瘍病、胃炎、消化不良等症。

胡蘿蔔怎麼吃營養吸收好

1. 選顏色深的胡蘿蔔
胡蘿蔔的顏色越深，它所富含的胡蘿蔔素就越多。避免選那些開裂和分叉的胡蘿蔔。

2. 注意胡蘿蔔保鮮
把胡蘿蔔放進冰箱前切掉頂上綠色的部分。把胡蘿蔔放進塑料袋里（這是為了防止水分流失），放在冷藏室最冷的格，並遠離蘋果、梨、土豆等會釋放乙烯的催熟蔬果附近。

3. 熟吃胡蘿蔔
和有些蔬菜不一樣，胡蘿蔔燒熟了吃才更有營養。這是因為 β-胡蘿蔔素存在于胡蘿蔔的細胞壁中，而細胞壁是由纖維素構成，人體無法直接消化，唯有通過切碎、煮熟等方式，使其細胞壁破碎，β-胡蘿蔔素才能

釋放出來，為人體所吸收利用。

4. 吃胡蘿蔔時最好連皮吃
胡蘿蔔素主要存在于皮下，而胡蘿蔔皮只有幾乎透明的薄薄一層，所以削了皮吃的做法等於人為地浪費了多數胡蘿蔔素。

5. 加一點脂肪
如果是中餐，那麼最簡單的就是用油炒；如果是西餐，可以蘸一點植物油或橄欖油、黃油或沙拉醬。原因就是維生素 A 是脂溶性的，生吃吸收不了多少。

6. 不要和白蘿蔔同食
很多人喜歡把看似一家的東西放在一起。比如綠豆和紅豆，比如白蘿蔔和胡蘿蔔。胡蘿蔔中含有維生素 C 分解酶，二者混吃時，會破壞白蘿蔔

中的維生素 C。雖然對身體無害，但有點浪費營養。

7. 胡蘿蔔汁
喝胡蘿蔔汁也是一個健康的選擇。不過最好是鮮榨的，有些號稱是胡蘿蔔汁的飲料其實添加成分遠遠高於原胡蘿蔔汁含量，它們基本對補充維生素 A 沒有太多作用。

8. 適量攝取
喜歡吃胡蘿蔔也要注意節制。維生素 A 因為是脂溶性的，當它在人體內過剩時不會隨尿液排出而是貯藏在肝臟與脂肪中，導致維生素 A 中毒。除了噁心、嘔吐、頭痛、頭暈、視力模糊和肌肉協調性喪失等症狀，還會讓你的皮膚變成胡蘿蔔色！

盤點那些偷走健康的“賊人”

現在人們越來越看重健康，因為沒有健康不論是事業、愛情還是家庭都無從談起。人們都追求健康，但卻往往發現事倍功半。這是為什麼？很有可能你的健康是被“賊人”偷走了，下面我們就來盤點偷走健康的“賊人”：

1、電子產品：偷走維生素 A
現在的人們基本都離不開電腦、手機這類電子產品，低頭族更是隨處可見。不管是等車、坐車、走路還是睡前，人們都離不了手機，但久而久之會造成眼干、眼澀、眼疲勞，嚴重的可造成突發失明。不知不覺就“偷”走了身體里的維生素 A。

2、酒：偷走 B 族維生素
不少人都喝酒的習慣，現在在聚會、飯局、應酬等場合更是少不了酒來活躍氣氛。但所謂小酒怡情，大酒傷身，身體代謝酒精時需要消耗大量的 B 族維生素，久而久之身體很容易就會缺乏 B 族的維生素。

3、不正確的烹飪方式：偷走維生素 C
維生素 C 很脆弱，溶于水還會

成突發失明。不知不覺就“偷”走了身體里的維生素 A。

不少人都喝酒的習慣，現在在聚會、飯局、應酬等場合更是少不了酒來活躍氣氛。但所謂小酒怡情，大酒傷身，身體代謝酒精時需要消耗大量的 B 族維生素，久而久之身體很容易就會缺乏 B 族的維生素。

維生素 C 很脆弱，溶于水還會

在空氣中流失，這對烹飪方式造成了不少的考驗。所以，洗菜時候應該用流動的水清洗，用手輕輕搓搓，能用手撕就用手撕，不要用刀切，能涼拌就儘量不要加熱，加熱時可以急火快炒，另外放些醋能減少流失。

4、宅：偷走維生素 D
人體其實是可以合成維生素 D 的，但需要皮膚受到太陽的照射。然而，現在宅在家的的人越來越多，很多人基本都不怎麼會接觸到陽光，時間長了，就很容易造成維生素 D 的合成不足。

世界衛生組織發佈的 2015 年版《世界衛生統計》報告顯示，2014 年日本女性的平均壽命為 86.83 歲，男性為 80.50 歲，均刷新了歷史最高記錄。日本人的平均壽命連續 20 多年位居世界第一。

日本人為什麼就全球最長壽？除了較高的醫療水平和醫療保障外，他們遵循了這六條長壽法則！

1、追着太陽走，才能活得長
在過去的日本，有一個非常有意思的現象，那就是畫家命長，作家命短。同樣都是投身文藝界的人，為什麼壽命長短卻差很多呢？

畫家為了上色時看清楚，通常太陽一出來就開始工作，尤其過去缺乏照明工具，非得這麼做不可。

可是對作家來說，只要看得見字就可以做事，夜晚依賴昏暗的照明，刺激着眼睛繼續寫下去。一句話總結，就是畫家的生活追着太陽，而作家卻躲着太陽，追着太陽的人比躲着太陽的人活得長。

近 50 年來，由於科技的發達，人們晚上可以繼續工作或者讀書，也可以待在家中看電視或影片，互聯網更是無限延伸，娛樂選項越來越多了。

可是夜晚時分，副交感神經處於優勢，血流恢復的同時，體內老舊廢物到處流竄，於是淋巴球異常增加，以清除自體細胞。對於消除一整天累積下來的疲勞而言，傍晚是十分重要的時間。不規律且有違常理的生活，是造成疲勞的主要原因；而睡眠不好，就如同胸前被狠狠揍上一拳般，一定會為身體健康帶來各種潛在的傷害。

2、十分會致命，八分才健康
“健康的心臟，每 0.8 秒跳動一次，這是人體循環的最佳狀態。”

“烹飪時，用鹽量若能從 1 勺改為 0.8 勺，不僅能保有食材的生鮮原味，對腎臟也不會造成

太大負擔。”
“吃飯不宜吃到十分飽，感覺到八分飽就要停筷子了。”
……
“0.8 生活”由日本著名作家、醫生賀志真提出，現在已經成爲了一種流行的健康生活方式：不必對每件事都付出全力，而是盡八成的氣力就好，剩下的兩成氣力可當做迴旋的餘地和養精蓄銳的本錢。

“0.8 生活”究竟是種什麼狀態呢？或許我們可以學學心臟。人們印象里，心臟永不停息、不知疲倦。事實恰恰相反，心臟的工作是非常理性的。

心臟的跳動也分爲工作期（收縮期）和休息期（舒張期），其中 1/3 的時間工作，2/3 的時間休息，相當於我們的 8 小時工作制。

到晚上入睡時，心跳會自動調節爲 50 次 / 分，收縮期仍然是 0.3 秒，舒張期卻變成 0.9 秒，即 1/4 時間工作，3/4 時間休息，相當於我們的 6 小時工作制。可見，心臟是多麼善於合理安排自己的工作 and 休息時間。但在現實生活中，我們又有多少人能做到這一點呢？

3、正常體溫上升 1 度，免疫力就提高 6 倍
醫學書籍上寫着日本人腋下溫度的平均值

是 36.89 ± 0.34 度，但這實際上是 50 年前日本人的體溫。現在大部分都只有 35 度多。人類平均體溫應該是 36.5 度，但能達到這一體溫的人相當少了。

體溫下降會使血管收縮，血液流通不暢，血壓上升，引起心肌梗塞、腦梗塞等血栓症。就像水遇冷會結成冰一樣，一切物質遇冷後都會硬化。而且，體溫下降會阻礙血液中糖分及脂肪等能量源的燃燒，還會阻礙尿酸、丙酮酸等廢物的

燃燒和排泄，容易引發高血糖、高血脂和痛風等病症。人體 40% 以上熱量是由肌肉產生的。以前，人們的生活離不開運動，然而，近四十年以來，隨着科技的發達，現在人已經很少進行體力勞動了。

運動或體力勞動後稍微出一點汗，就會讓體溫上升 1 度。而體溫上升 1 度免疫力就會提高 5~6 倍。所以，如果能做到“一日一出汗”，就會變得不容易得病。

4、男人腰圍 < 90 厘米，女人腰圍 < 85 厘米
腰圍多少是個人的事，但日本法律規定，企業必須每年對 40~75 歲的員工進行腰圍檢查：男性小於等於 90 厘米，女性小於等於 85 厘米。腰圍超標者必須要去檢查血壓、血糖、血脂，若其中一項不合格，將被列入代謝綜合徵危

險人群，兩項不合格，就要被列爲代謝綜合徵患者。這些人須在 3 個月內自行減肥，如果減肥失敗，必須接受飲食控制教育，再過 6 個月仍然超重，則要接受再教育或自行離職。

幾乎每個日本家庭都備着一台體重秤，有的家庭甚至有 2~3 台，而體重秤在日本被稱爲健康秤，使用最多的是人體脂肪測量儀。

5、誰保持快樂陽光，誰就掌握了健康關鍵
何謂健康？如何去定義，各有各的說法。“全身的血流暢流無阻就是健康”，最通俗易懂。

比如，突然聽說某個親友去世的消息，“啊”的一聲驚訝，臉色頓時變得慘白。這是由於震驚的心理信息傳遞給了神經，作用到了血管，血管收縮，一時血液不暢受抑制而造成的現象。苦惱不安、鬱悶煩躁等精神壓力會壓迫血管，血液循環變慢，因此要極力避免。相反，快活陽光、樂觀大度會使血管舒張，血液循環暢通——誰保持了這種狀態，誰就掌握了健康的關鍵。

因此要成爲具有積極意義的“遲鈍人”。矢志不渝地追求快樂、有趣的個人愛好，這樣會使全身的血流暢通，一直保持着身心的健康。

6、每天大笑讓身體更健康
訪問癌症患者發現，當中有不少人表示“我已經有一年沒有笑了”。一個人在一年當中都沒有笑，工作或精神上的壓力不斷累積，於是交感神經持續處於優勢，難怪會生病。

大笑讓副交感神經活躍，大笑時會跑出淚水或鼻涕，能促進排泄與分泌。大笑時，身體會分泌出腦內啡，心情就會變好。笑的時候，負責免疫功能的細胞活躍起來，使身體變得更健康。大笑還可以讓體溫上升。體溫一旦上升，體內就會產生各式各樣的化學反應，此時作爲代謝媒介的酶運作順暢，由食物中獲得的能量得以發揮，新細胞順利地淘汰舊細胞，疲勞很快就

