

喝水「一口悶」當心心臟出問題

夏季天氣炎熱，氣溫不斷攀升，人體出汗量增大，對水的需求也逐漸增多。很多年輕人在運動結束或者洗完澡後會選擇端起杯子“一口悶”。看似簡單的喝水動作，如果沒有採用正確的喝水方式，不僅起不到養生保健的作用，還可能會造成生命危險。

首先，冠心病患者本身心臟功能不健全，如果大口喝下太多水，會導致水分快速進入血液，經過腸內吸收後血液會被稀釋，短時間內的循環血流量就突然增加了，容易加大心肌耗氧量，加重心臟負荷。輕者出現胸悶、氣短症狀，重者可能會誘發急性心衰。

其次，心臟功能衰竭患者由於心臟功能性疾病引起心功能下降，伴有腎功能減退症狀。患者身體排水功能會降低，水管理成爲心衰患者最重要的注意事項。若大口飲水過多，則容易造成水鈉瀦留，增加心臟負荷，導致病情加劇。

此外，對於從事體育運動或體力勞動者來說，活動過後對水的需求會增加兩倍，此時大口急喝水尤爲危險。這是因爲人體在出汗後會損失大量的水分和電解質，大口喝水容易稀釋血液中的電解質，導致細胞中電解質濃度變高，水分進入細胞內造成中毒現象，引發肌肉痙攣、噁心、焦慮、精神錯亂或頭暈等症狀，不利于腎、肝和心臟等器官的運轉，嚴重時還

坐多久算久坐？掉多少算脫髮？



坐多久算久坐？

目前還沒有一個絕對的久坐的定義，但一般來說，符合以下任意條件都可算爲久坐：

- 1、一周清醒狀態下坐姿超過 5 天；
- 2、每天坐姿超過 8 小時；
- 3、經常連續 1.5 小時沒有起身活動。

常年久坐可增加以下疾病風險：

每天起碼要有 20~40 分鐘的運動鍛煉來抵消一部分久坐的傷害！

掉幾根頭髮算脫髮？

醫學上，如果每天掉 100 根頭髮以上，就要警惕脫髮了。

如果實在判斷不好這 100 根，可以在洗完頭 1~3 天後，做個拉發小試驗，用拇指、食指、中指，從發根部捏住一縷頭髮順着頭髮方向輕輕牽拉。試驗結果：

- 1、如果牽拉下來 1~2 根，則不需擔心；
- 2、如果牽拉下來 3~5 根，則有脫髮隱患；
- 3、如果一次超過 5 根，則可能有脫髮問題，最好去看醫生了。

出現脫髮建議去醫院皮膚科治療，最好不要亂試各種產品和偏方，有可能對頭皮和頭髮帶來不可逆轉的傷害！

高度近視的三大並發症

眼科醫學上將近視度數超過 600 度稱爲高度近視，高度近視患者不僅需要常年戴上厚重的眼鏡，生活相當不方便，所看到的視野範圍也越來越小，物體變形。

比如：正常人看到的是一個鴨蛋大小，而高度近視患者看到的可能是一個雞蛋大下，這種痛苦正常人難以體會和感受。

儘管這樣不便，但在很多人乃至高度近視患者本人的認知中都存在諸多誤區。很多人不以爲然，認爲高度近視無非就是近視度數高了點，戴戴眼鏡就好了，大不了眼鏡厚一點、重一點，只要能看得見、看得清楚就沒事，其實不然。

眼科專家在臨床和研究中發現，這種病理性近視對患者的危害很多，可以發生多種病理性改變。

看東西有黑影，警惕患上飛蚊症

許多高度近視患者都有“飛蚊”的煩惱，總感覺眼前有數只蚊子在飛舞。

專家提醒：如果眼前的“飛蚊”突然增多、症狀突然變嚴重，甚至出現視力下降、看東西變形等症狀時，就要警惕可能是視網膜破裂、視網膜脫離，一定要及時去醫院就診。

切勿用眼過度，以免黃斑出血

黃斑區位於人眼視網膜的正中間，

主管視覺和辨色等。高度近視者眼軸長，眼組織變薄、變性，容易發生黃斑出血。眼外傷、用眼過度、年齡增長等原因都可能誘發黃斑出血。黃斑出血會導致視力下降、視物變形。

專家提醒：預防黃斑出血要做到以下幾條，例如，1) 合理用眼，不長時間盯着手機、電腦；2) 少吸煙、少飲酒、少吃有刺激性的食物，禁喝濃茶或咖啡。

不參與劇烈運動，避免視網膜脫離

近視度數越高，眼軸越長，髮生視網膜脫離的風險越大。高度近視者在進行劇烈運動，如坐過山車、蹦極時，眼球受到很大衝擊力，相當于眼睛產生壓力變化，視網膜就可能脫離。

視網膜脫離後，一般通過手術將脫落的視網膜重新復位，以恢復部分視力。如果沒有及時復位，視網膜將發生萎縮、變性，造成視功能不可逆損害。

專家提醒：視網膜脫離早期症狀一般表現爲突然出現大量黑影，視力急劇下降或視物遮擋感。早發現早治療是預防視網膜脫離的關鍵。

此外，高度近視還容易導致並發性白內障、繼發性青光眼、視神經萎縮等病理性改變，這些均可導致患者的視力下降，甚至失明。

血管變窄的人 腿腳會有 3 個信號

對人體來說，血管是我們營養物質和氧氣以及代謝廢物的運輸通道，其重要性不言而喻。

一般來說，血管可以分爲靜脈血管和動脈血管，與動脈血管相比，靜脈血管具有靜脈瓣豐富、血容量相對大的特點。

不管是動脈血管還是靜脈血管，都承擔着向腿腳等處輸送各類營養物質以及氧氣的重任，同時也負責將各類代謝廢物以及血液回送入心。

如果血管變得狹窄了，會產生怎樣的情況呢？

1.腿腳皮膚冰涼

這種人主要表現爲一年四季腿腳的皮膚都較常人發涼，而且與身體其他部位的皮膚相比溫度低一些。

大家知道血運良好的人體皮膚溫度就稍微高一些，若血管堵了，那么腿腳皮膚溫度自然就降下來了。

所以我們可以通過手腳處肌膚溫度的情況判斷我們的血運是否良好。

2.腳部腫脹發麻

大家知道我們整體的血液循環是從心臟排出經動脈，然後再毛細血管，最後進靜脈回入心臟。

對於我們腿腳來說，血管經過靜脈回流到心是一個逆重力行走的過程，本身就有很大的阻力。

如果血管堵了，就會導致回心血液運行受阻，大量血液淤積在腿腳等處，導致腿腳處腫脹發麻。

有時候還會導致此處出現明顯的沿靜脈分布紅線。

3.行走疼痛

對於部分血管變窄的人來說，由於腿腳等處血管作爲末端循環，供血本就相對缺乏。

如果血管變窄，就會導致他們的供血更加不足，從而在行走或者做運動時出現缺血缺氧的症狀，引起疼痛，也會出現跛行或者是行走時疼痛，對患者的干擾整體較大。

瞭解到如果我們血管堵了，腿腳處會有三處表現。

在日常生活中該如何進行預防？讓我們

的血管不會堵塞呢？

1.適當運動

運動能夠促進我們的血液循環，這樣就能夠讓各種血栓或者其他遺物不容易，在我們血管內堆積，從而有效預防血管堵塞。

2.強化飲食控制

大家清楚，血管內堵塞的各種物質主要是膽固醇、甘油三酯等脂類物質。

在日常飲食過程中要注意清淡飲食，儘量不吃或少吃油炸類食品等高脂食物，同時我們還應減少鹽分攝入，以免循環量過大，產生水腫。

3.保持情緒平穩

動脈血管阻塞會讓我們出現行走時疼痛，靜脈血管堵塞會出現水腫，腿部的栓子很容易隨血液作用到其他部位引起各種栓塞。

在日常我們一定要以良好的精神態度去面對，保持情緒平穩，對延緩病情具有一定的作用。

綜上所述，我們講述了血管堵塞以後會發生的各類情況，主要包括腿腳部皮膚發涼、腫脹疼痛、感覺異常等，也明確了通過低鹽低脂清淡易消化飲食、多運動、保持情緒平穩等能夠有效減緩以上症狀。

如今越來越多的人喜歡健身，通過科學的運動是可以幫助塑造良好身段，減少體內多餘脂肪的。健身之後由於消耗大量熱量、水分，人容易感到疲勞和飢餓，想要達到健身交過，就要食用既能補充能量又能防止肥胖的食物，這樣的食物有哪些呢？

一、高蛋白食物

健身後應多補充優質蛋白，搭配快速吸收碳水化合物效果更佳。肌肉在訓練過程中會處於分解狀態，補充蛋白質和碳水化合物能讓肌肉停止分解狀態，進入合成肌肉組織的狀態，這是達到增肌效果的關鍵。高蛋白的食物有蛋白粉、牛肉、蝦、豆製品等，碳水化合物豐富的食物有米飯、全麥麵包、土豆等，但要注意的是，這些食物在烹調方法上應儘量保持清淡，不要用煎、炸這些方法，以免導致吸收過多熱量導致肥胖。

二、酸奶

酸奶是一種健康食品，除了含有蛋白質外，還含有乳酸菌、鈣等，可以及時爲身體補充營養，還有助於調節腸道功能，促進消化，避免便秘，在補充能量的同時防止肥胖，減減肥效果更佳顯著，是追求健康體態的人士很好的食品選擇。

三、補充水分

健身期間身體會流失大量水分，所以在健身後應及時補充水分。由於身體的無機鹽，如鈉、鉀、鎂等會隨汗液排出體外，所以可以在水里加適量的鹽以便及時補充無機鹽。但要注意的是，不要在運動後馬上大量喝水，會對心臟造成過重的負擔，應休息 15 分鐘左右再少量多次喝水，也不要因想馬上降溫而喝冷飲，這樣會對腸胃造成刺激，導致腹脹、腹痛、消化不良等現象。

四、水果蔬菜

健身後，可以進食一些營養豐富、卡路里低的水果和蔬菜，如蘋果(100 克只有 52 大卡)、西紅柿(100 克只有 19 大卡)、青瓜(100 克只有 15 大卡)、生菜(100 克只有 13 大卡)，這些卡路里意味着什么？以蘋果爲例，吃 100 克所吸收的卡路里，慢跑 7 分鐘即能消耗完畢。健身後食用適量的水果蔬菜，或者用水果蔬菜加酸奶一起做成沙拉，爲身體補充能量。

知道健身後吃什么了，那么健身後什麼時候開始進食也是值得關注的。

如果健身時進行了劇烈運動，那么健身後應該休息 2 小時左右再進食，如果只是輕緩的運動，休息 45 分鐘到 1 小時即可進食了。



自愈力是人體最好的醫生 4 種病不吃藥也會自己好

你知道嗎？每個人身體都有一個“自帶的醫生”。

哈拉爾德·楚爾·豪森(諾貝爾生理學和醫學獎獲得者) 在對醫學理論的研究中發現：在受到外來侵襲，或者體內發生變異的時候，我們人體的自愈系統可以幫助我們及時調整過來，因爲自愈系統可以說是我們的貼身“醫生”，它可以調動免疫力、修復能力、內分泌調節能力、排異能力等，從而幫助我們解決問題。

自愈力能夠幫身體修復創傷，促進新生，因此，當身體患上某些疾病時，就是自愈力發揮作用的時候。

這些疾病其實不用特別治！

我們身體上出現的一些病症，可以依靠我們的自愈力來治愈，無需吃藥：

1、感冒

感冒是一個非常常見的病症，身體受到細菌病毒侵襲時就會患上疾病，最爲典型的一個就是感冒。

在這個時候，我們的自愈系統會自動組織體內的免疫細胞來和這些病毒作鬥爭，大多數的感冒都可以不治而愈，這個過程大約需要

5~7 天。在生活中，我們服用藥物也是無法直接治療感冒的，那些治療感冒的藥物主要的作用是緩解感冒引起的鼻塞、咳嗽等症狀，病程也是需要 7 天左右。

2、發燒

身體受到感染的時候，體溫會隨之升高來保護機體，這樣一來可以有效抵禦某些病菌的繁殖。所以一般 38 度以下的發燒，只需要多休息、多喝水就可以恢復，無需吃退燒藥。

但是需要注意的是，這是在日常的一般情況下，現在處於新冠肺炎的特殊時期，一旦有發

熱症狀都要及時就醫。

3、輕度“三高”

三高是現代很多人身上存在的一個問題，在患病的早期可以通過飲食、生活調理以及適當的運動來緩解病症，但是一定要在專業醫生的指導下去進行，生活調理無法恢復還是需要藥物治療。

4、小傷口

身體受到物理、機械性的損傷，身體的自愈力也會默默修復傷口，促進痊癒。除了皮膚表面的傷口，像口腔潰瘍、胃潰瘍這種身體內部的“傷”，當傷口出現的時候，我們身體的自愈

力也會及時“工作”，發揮再生作用。分化出新的細胞，讓傷口逐漸復原。

我們該如何去激發自身的自愈力呢？

在生活中要保持有規律的生活、飲食習慣，細胞修復離不開營養的支持，想提高自愈力，就要增加身體的“活化因子”，促進細胞合成。

活化因子包括維生素及各種微量元素，它們能參與細胞新陳代謝活動，並發揮重要作用，如微量元素鋅就會影響基因表達、信號傳遞和細胞的增殖分化，同時作爲細胞蛋白質合成的重要組成部分。

還需要定時進行運動，這些生活中的小習慣，長期堅持下去都可以幫助增加身體的抵抗力、激發我們的自愈力，在疾病來臨時可以起到很好抵禦的作用。

但是需要注意的是，雖然說我們身體有很強的自愈力，但是並不是所有的疾病都可以自行恢復。在感覺到身體不適特別嚴重的時候，也要及時去醫院檢查治療。不要盲目依靠自身的自愈力，要避免因此而延誤最佳的治療時間，給身體健康帶來更大威脅。

