近近沙沙沙沙,自然自建保



一日之计在于晨,早上起床后不 妨进行一些自我检查, 如果身体出现 了以下症状,就要及时去医院进行检

斗是

如果晚上熬夜了,或者因为心事 重睡得不好,早上可能会出现头晕。但 其他原因也会导致头晕, 比如血黏度 增高时, 血流减慢、血氧含量下降, 会 导致大脑供血供氧受到影响。经过一 夜睡眠, 血黏度的高峰值往往在早晨 出现,此时就会出现头晕现象。

此外,起床后头很晕往往也是高 血压的表现。起床后最好拿血压计进 行测量,如果血压高于130/80毫米汞 柱,就要提高警惕了。

手麻

起床后出现手麻需要警惕以下四 种情况。

神经根型颈椎病 除手指麻木外,

还会伴有颈肩部肌肉酸痛、上 肢放射性疼痛等症状,常见于 白领、长期伏案工作的人群。

糖尿病・糖尿病也,可导致 手指麻木,麻木的感觉多在四 肢末端,两侧对称出现。

中风,对于年龄在40岁 以上的中年人, 如果经常出现 头痛、眩晕、头重脚轻、肢体麻 木等症状,并且平时有高血压、 高血脂、糖尿病、脑动脉硬化等疾病,

应警惕中风。 **腕管综合征** 多因屈指肌腱鞘发 炎,压迫腕管内的正中神经,引起手指

身体浮肿

麻木、刺痛等症状。

睡前喝太多水或者晚上吃得太 咸,早晨也可能出现轻度的浮肿。这类 浮肿会在起床后 20 分钟之内彻底消 失, 若没有改观, 则需要检查肾脏以及



肾脏问题导致的水肿特征非常明 显,如水肿处按下去不仅不会回弹,还 能看到褶皱纹路, 甚至能看到白己的

此外,肾性水肿多从眼睑、颜面开 始, 随后会逐渐出现在下肢、脚踝。常 常会伴随尿起泡、排尿困难、尿量减 少、颜色改变、血压升高等症状。

而心衰型水肿是"一按一个坑",

目凹陷处过一会儿才慢慢回 弹。

咳嗽,干呕

晨起咳嗽不止,还伴有脓 痰,一般多见于慢性阻塞性疾 病中晚期病人。慢性咽炎的患 者,晨起时出现刺激性咳嗽和 恶心干呕, 若用力咳嗽或清嗓 子可引起 明部黏膜出血,造成 分泌物中带血。

关节僵硬、脚底疼痛

起床后, 如果发生持续一小时以 上的手指、手掌、膝盖、脊柱、关节僵 硬,需要警惕类风湿性关节炎。

可能导致晨僵的疾病还包括强直 性脊柱炎、类风湿性关节炎、腰肌劳 损、风湿性多肌痛、软组织损伤、椎管

此外, 如果起床后以后脚接触地 面有酸痛感,而活动后能够缓解,但是 继续运动或者长期站立以后又开始酸 痛,则需要怀疑足底筋膜炎。

眼屎性状改变

正常的眼屎大多是透明或淡白色 的,量少无异味,也不会引起眼部不 适。如果眼屎突然增多,性状有些许改 变.很可能意味着眼睛发生了病变。

眼屎呈黏稠的白色丝状, 可能是 干眼症或急性过敏性结膜炎所致。如 果是稀薄稍带黏性的水样液体, 往往 预示着病毒性角结膜炎、早期泪道阻 寒 眼表异物 轻微外伤 讨敏等。

此外,眼睛若有黏脓性分泌物,应 考虑慢性过敏性结膜炎、沙眼的可能。

尿液颜色、气味异常

正常尿液是黄色、淡黄色的透明 液体,喝水越多,颜色越淡。早起如果 发现尿液的颜色或气味有异常,需要 及时去泌尿外科检查。

瑞德

M

规

发

出

的

健

预

人体中"脏脏"的部位,你了解吗?

为了保持卫生健康, 我们都有 回家洗手、每天洗澡的好习惯。那 么,你知道人体中还有哪些"脏脏" 的部位吗?

肠道是生产粪便的地方, 当然 不会干净,有400多种细菌寄居在

口腔中存在细菌, 会分解残留 在牙缝附近的食物。反之,这些食物 残渣也能让细菌繁衍生息,并逐渐 壮大,造成蛀牙、口臭、舌苔、发黄等 诸多口腔问题。很遗憾,即使刷牙刷 得非常干净,也不能完全将那些细 菌给清除掉,只能暂时抑制它们的



生长而已。

我们皮肤表面也存在许多细 菌. 这些细菌被我们的皮肤屏 -皮脂膜挡在门外。而频繁清 洗皮肤,又不做好保护皮肤的措施, 就会破坏这层皮肤屏障, 导致细菌

无孔不入的霉菌经常会入侵指 甲缝,尤其是脚趾边缘等部位,这些 地方经常会藏污纳垢, 如果长时间 不进行清理,会导致指甲变形,产生 异味。

研究发现,每平方厘米的头皮 上大概有一百万个微生物,其中多 是毛囊螨虫。这些螨虫往往喜欢把 家安在头皮的表皮层之内, 齐心协 力地靠着吮吸皮脂腺分泌的脂质为 生,最终导致脱发。

从本质上来说,肚脐是胎儿出 生后脐带脱落后留下来的疤痕,仔

细观察不难发现,人体的肚脐是一 个很独特的造型。但是,不要以为洗 澡时随意冲洗一下就完成肚脐的清 洁了。由于肚脐独特的位置,会导致 污垢堆积, 而且每个人肚脐里的病 南都不一样,这些病菌可以通过人 体的皮肤吸收人体内营养物质。

藏在腋窝里的微生物高达每平 方厘米 10 亿到 100 亿个,其与皮肤 分泌的脂肪酸在一起,就会形成非 常难闻的气味。

此外, 血液中也含有多种有害 物质,会传播各类疾病。

孙杰

是血常规检查。血常规报告包括 26 项,主要包括白细胞的数量、红 细胞的数量、血小板的数量等。可 别小看这些检查,它往往会给您提 示疾病的蛛丝马迹。 血红蛋白指数升高,可能是自

去医院检查时,最常遇到的就

身中枢神经讨度紧张、高度亢奋导 致,需要进行下一步检查,排除心 梗、脑梗、脑卒中、脑出血等疾病。

中性粒细胞数升高,提示体 内可能出现了炎症或者心脑血管 类的疾病。要通过进一步的检查, 排除癌变的可能性。

血小板起止血作用, 血小板 偏高可见于原发性慢性粒细胞疾 病、原发性血小板增多症、真性红 细胞增多症等疾病。而血小板过 低会引起胃肠道出血、脑出血等。

如果体内有炎症,那么淋巴 细胞数量就会升高,可以通过服用消炎药 来控制病情。如果淋巴细胞的数量低于正 常范围,需要进一步做检查,排除患白血 病或者细胞癌变的风险。

当身体中有大量病毒和细菌入侵后, 白细胞的数量也会由此增多。此外,剧烈 运动,进食,妊娠或新生儿也会出现生理 性白细胞增多。



长期憋尿危害大

日常生活中,难免会产生憋尿的 情况,但是经常憋尿会带来很多危害。

尿路感染 经常憋尿易引发尿路感 染。尿液中的细菌较多,随着憋尿时间 的增加,细菌会大量滋生。长期憋尿会 导致膀胱黏膜的抵抗力降低, 使细菌 有机可乘, 这时候尿路感染便会找上 门来。

膀胱功能受损 长时间憋尿会造成 膀胱壁因膨胀而变薄,如遇撞击,膀胱 壁容易发生破裂, 致使大量尿液进入 腹腔,引起腹腔感染,甚至威胁生命。

另外, 膀胱中有大量的控制收缩 功能的神经,如果经常憋尿,可导致膀 胱逼尿肌的张力下降,损害膀胱功能。

心脑血管疾病 长期憋尿会让人精 神紧张,诱发血压升高,特别是高血压 患者,更容易引起心脑血管疾病。

尿毒症 长时间憋尿, 膀胱就会始 终处于高压状态,尿液和细菌可能会回 流到肾脏造成肾积水,影响肾功能,导 致肾盂感染,甚至引发尿毒症。

妇科疾病 女性经常憋尿会使子宫 后倾,妨碍经血流出,导致痛经症状。

前列腺炎 经常憋尿可导致前列腺 充血水肿、前列腺炎、精囊炎等,逆行感 染会导致输精管炎和附睾炎。

坚持运动,缘何更重了

很多刚刚进行健身的人都会 碰到一个问题,明明锻炼了,体重 为什么还上涨了呢? 尤其是对于 想要减肥的人来说,这使他们坚 持减肥的信心大幅受挫。那么, 这种情况是否正常、是否有科学 依据呢?

人类的体重是由肌肉、脂肪、 骨骼、大脑和神经系统、结缔组 织、血液、淋巴液、肠内气体、尿液 等组成。在进行锻炼之后,这些 组织的质量都会产生变化,影响 体重。因此,在剧烈运动后(甚至 一两天后)体重上升,非常正常。

当您刚开始锻炼时, 一般可 以采用增加肌肉的无氧运动,诸 如器械锻炼,做俯卧撑等:以及减 少体内脂肪的有氧运动, 诸如跑 步、踢足球等。此时,随着肌肉的 增长与脂肪减少, 体重也可能会

事实上,体重并不能作为训 练成果的唯一指标。建议不要每 天记录体重,而是将时间拉长,比 如半个月或者一个月称重一次。 应该更多地关注客观的测量数 据,例如身体成分、身体围度,以 跟踪自己的进步。



Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

调理肠胃功能紊乱 有妙招

不少人都有肠胃功能紊乱的困 扰,不妨试试以下方法,可以缓解。

第一, 控制容易引起胀气的食 物摄入,比如豆类、土豆、玉米等等。 烹调时,可以加一些姜、蒜等调味, 减少排气现象。

第二,可以养成每天喝一杯酸 奶的好习惯。酸奶中的双歧杆菌可 以壮大肠道内有益细菌的队伍,维 护肠道菌群平衡、抑制病原菌的生 长。想要有效防止便秘,腹泻和胃肠 障碍等问题,不妨在每天的两餐中

间喝酸奶,吸收效果会更好。

第三,肠道功能紊乱的人,可以 经常按摩自己的腹部。

容易便秘者,左手在下,右手在 上叠放好,以肚脐为中心,从右向左 顺时针转着按摩 25 次;容易腹泻

者,右手在下,左手在上从左向右逆 时针转着按摩 25 次,可以有效增 强胃肠道的运动和血液循环。

此外,有研究发现,进行40分 钟的高强度有氧运动,比如跑步、游 泳等等,可以降低胰岛素水平、抑制 肿瘤生长,同时还能促进消化、加速 肠道排空,减少致癌物滞留的时间。