



养

晚餐吃太晚容易患肾结石?

晚餐一般最好在晚上8点之前完成,如果晚餐的时间太晚,对身体健康很不利,除了会让你长胖之外,还很容易患结石。

结石对于都市人来讲已经是很常见了,这大多是都市人的生活习惯和饮食习惯造成的,很多人不吃早餐,还有一些人因为忙碌晚餐吃很晚。结石主要分为肾结石、尿路结石和胆结石,这些都和不良的饮食习惯有关。

因为人们一天繁忙的工作后,再忙着做晚餐,吃完以后天色已晚,就不大想运动了,所以,吃完晚餐以后,大部分人是看电视或者上网,只是手指头动动以外,其他的部位都不运动了,而人体的排钙期是饭后的4、5小时,如果晚餐吃得太晚,还没达到4、5小时,就上床睡

觉了,就会导致身体里的钙不能及时随尿液排出,时间长了就可能形成结石。而这些钙主要沉积在尿道里,因此最容易形成的就是尿路结石。

肾结石的饮食注意事项

1. 少吃富含草酸盐的食物

大约60%的结石属于草酸钙结石。因此,应限量摄取富含草酸的食物,包括豆类、甜菜、芹菜、巧克力、葡萄、青椒、香菜、菠菜、草莓及甘蓝菜科的蔬菜。也避免酒精、咖啡因、茶、巧克力、无花果干、羊肉、核果、青椒、红茶、罂粟子等。

2. 注意蛋白质的摄取

肾结石与蛋白质的摄取量有直接的关联。蛋白质容易使尿液里出现尿酸、钙及磷,导致结石的形成。假使你曾患过钙结石,应特别注意

是否摄取过量蛋白质,尤其如果你曾有尿酸过多或胱氨酸结石的病历。每天限吃180克的高蛋白食物,这包括肉类、干酪、鸡肉和鱼肉。

3. 吃富含维生素A的食物

含维生素A的食物,可维持尿道内膜健康,也有助于避免结石复发,这类食物包括:胡萝卜、绿花椰菜、洋葱、番瓜、牛肝,但高剂量的维生素A有毒,服用前最好请教医生。

4. 忌吃一切补、发、热气的中药

病愈后还要戒除上述药品三个月,以求巩固。可以吃的肉类有瘦肉、猪心、猪腰、猪肺、猪舌、猪肚、鸭肉、小鸡或母鸡的鸡肉、蛋类、鹌鹑、鸽子、蛇肉、猫肉、牛奶等。

(摘自99健康网)



师道

二〇一八年第四期

肾虚的五大征兆 看看自己有没有?

1. 打哈欠:哈欠连连,经久不止

很多时候打哈欠属于正常生理现象,不必担心,但如果不拘时间,在不疲倦的时候哈欠连连,经久不止,可能说明你有肾虚的问题,应引起足够重视。

打哈欠所表现出的肾虚一般是肾阳虚证,这类人除了哈欠连连、神疲乏力外,还常常伴有面色白而无华、形寒肢冷、食少腹胀、大便溏泻、夜尿增多(或者小便清长)等症状,如果看看舌头,还能发现舌质淡、舌苔白、口唇青紫等状况。

2. 嘴里发咸:无缘无故地感觉口咸

肾阴虚的人,除了口咸外,往往还伴有咽干口渴、头昏耳鸣、腰膝酸软、五心烦热、失眠多梦等症状,如果看一下舌头,还会发现舌质红、舌苔薄。

肾阳虚的人,除了口咸外,往往还伴有全身倦怠、气短乏力、畏寒肢冷、腰膝冷痛、腿软无力、夜尿尿频等症状,如果看一下舌

头,还会发现舌质淡胖、舌边有齿印。

3. 善恐:无缘无故地出现恐惧的感觉

这里说的“恐”与平时说的惊是有区别的。惊是事先自己不知道,事出突然而受到惊吓。恐就是俗称的胆怯,自己事先是知道的,就是害怕。由肾虚导致的善恐,一般会同时伴有头脑发空、健忘、腰膝酸软等症状,可以把这一特点作为判断的参考。

肾阴虚的人,在恐惧的同时还伴有手足心热、心烦失眠、遗精盗汗等症状,如果看看舌头,还会发现舌质红、舌苔少而干。肾阳虚的人,在恐惧的同时还伴有怕冷、四肢发凉、疲惫乏力等症状,如果看看舌头,还会发现舌质淡嫩、舌苔白。

4. 畏寒:怕冷

中医认为,人体阳气充足,能够抵御寒冷,维持正常体温,不会产生怕冷的感觉;如果人体阳气虚弱,不能温煦机体,就会产生寒冷的感觉。

人体阳气遍布全身,无处不在,

每个脏腑都有阳气,从本质上说,肾是阳气产生的根源。肾是先天之本,内藏真阴真阳,也叫肾阴、肾阳,肾阴是人体阴液的根本,肾阳是人体阳气的根本。治疗所有类型的畏寒都要涉及温补肾阳。

5. 打喷嚏:喷嚏频频,经久不止

中医认为有两种情况会打喷嚏:一种情况是急性打喷嚏,多发生于气候突然变凉之时、身体受凉时以及感冒流行的时候,多与感冒症状同时出现,感冒好了,喷嚏也就停止了,这种情况的打喷嚏属于实证。

另一种情况是肾气虚引起的打喷嚏。身体里的卫气,是抵御外邪的主要力量,它根源于人体的下焦肾,滋养于中焦脾,宣发于上焦肺。如果人体的肾气虚弱,卫气的来源就会不足,到达卫气的宣发通道肺的卫气就少,肺就不能正常宣发卫气,于是出现打喷嚏的现象。

肾虚的征兆有很多,而且肾虚可以分为阴虚和阳虚两种类型,要根据自身情况,合理地进行调理,争取尽快恢复。

(摘自99健康网)

芸

芸