

世界肾脏日 养肾、护肾、补肾有妙招

管住嘴迈开腿和肥胖说“不”

本报记者 毛锦怡

每年3月的第二个星期四是世界肾脏日,今年的主题是“肾病与肥胖”,可肥胖怎么会损害肾脏呢?

此外,春暖花开之际,气候逐渐转暖,各种细菌、病毒、霉菌开始活动与繁殖,也是它们最容易“欺负”肾脏等各器官的季节。春季又该如何养肾、护肾、补肾?带着这些疑问,记者采访了省中医院肾内科副主任医师陈洪波。

“肥胖会导致高血压、冠心病等,也会损害肾脏。”陈洪波说,这样的健康隐患,很多人可能还不了解。但国外有研究显示,肥胖患者中,约有三分之一伴有慢性肾脏疾病。

陈洪波继而解释道,肥胖是通过高血压、高血糖(糖尿病)、高血脂、高尿酸四条途径损害肾脏,同时这四种因素往往互相影响,形成一个恶性循环,医学上称之为肥胖相关性肾病。好多肥胖的人不明不白就患上了肾炎、尿毒症,应该引起高度重视。

而且肥胖相关性肾病的临床发病率不断呈年轻化趋势。这和年轻人长期高脂高热量饮食,伏案久坐缺乏运动等不良生活习惯息息相关。脂肪细胞可以分泌特殊的细胞因子,影响肾小球内血管的收缩,增加肾小球内压力,导致肾小球肥大,肾组织纤维化,导致肾功能衰竭。肥胖除了能直接导致肥胖相关性肾病外,其伴发的糖代谢异常和高血压等问题,也会加重肾脏损伤。

陈洪波说:“要防治肥胖相关性肾病,最直接的方法就是要控制肥胖、减轻体重。控制肥胖有很多种方法,积极运动、调整饮食、心理干预等都可以起到一定作用。”

对于如何养肾、护肾,陈洪波建议:饮食清淡,管住嘴迈开腿,生活起居习惯要科学。

饮食方法,陈洪波表示:要以清淡甘味为主,多吃鱼(淡水鱼)少吃牛、羊等红肉;不宜吃得太咸、吃得太好,吃得太补;多吃蔬菜瓜果,但肾脏病人要少吃钾元素含量较高的水果,比如香蕉、橙子等。

吃得太咸会导致人体内钠盐过多,促使血压升高,长期高血压会引起肾脏萎缩,高血压患者得肾脏病的几率是非高血压患者的2倍;也不能吃得太好,食用过多高蛋白、高热量的食物,会增加肾脏的负担;还有不要盲目进补,很多人自然地把疲劳和肾虚画上等号随意进补。肾虚不虚还是要由医生来判断,要不

然会打破体内原有的阴阳平衡,适得其反。

其实,生活中补肾的食物有很多。除了黑芝麻、黑木耳、黑米、等黑色食物可养肾外,核桃、韭菜、虾、羊腰等也可以起到补肾养肾的作用。

陈洪波特别提到,定时饮水是很重要的养肾方法。水是生命之源。水液不足,可能引起浊毒的留滞,加重肾的负担,建议一天至少喝2000毫升的水。

衣着方面要做足保暖护肾的功夫。特别是女性人群,少穿低腰裤、露脐装,腰部要做好保暖工作,因为肾脏怕冷,受寒久了会造成肾虚。

另外,人们应有一个合乎科学的起居习惯,春季,乍暖还寒,要适时增减衣物。同时保证定量睡眠,打开窗户,保持室内空气新鲜。清晨早起,适当地在户外进行一些体育锻炼,如晨练气功、打太极拳、做健身操等,有利于防治春病,达到健康养肾的目的。



健康小贴士

多晒太阳身体好 你晒对了吗?

初春季节,多晒太阳不仅可以温煦体内阳气,驱除倒春寒,还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。当然,要提醒大家的是,要选对时间、选对位置,才能把太阳这味“补药”“吃”出最好的功效。

晒脚踝:

6-10点除寒气少抽筋

“寒从脚下起”,手脚容易冰凉的人,多是阳虚体质。一天中6-10点太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。

起床后,要选择天气好的时候,适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

晒头顶:

10-16点补阳气生发

初春这段时间阳光最猛烈,特别是12-16点,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害,但头顶就不一样了,中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在中午晒。

在午饭后到室外散步一刻钟,让阳光温煦头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气。促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。

晒后背:

16-17点储存维D时机最佳

太阳落山前,气温偏高,阳光紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温煦经络。

晒的时候,注意让阳光直射背部,即将后背朝向阳光即可。可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。如果方便,将衣服撩起来,让阳光晒下这两个穴位,可以补充肾气。或在晒太阳时,将双手搓热后,配合摩擦该部位。

(通讯员 林中牧)

健康百科

你对减肥了解多少, “过午不食”真的靠谱?

为了减肥,身边总是会听到很多人嚷嚷:“我现在过午不食,已经三个月没吃晚饭了。”相信不少人都听到过别人这样略带“炫耀”的减肥经历。但不吃晚饭,这样的减肥“心

得”真的科学吗?

其实,过肥或过瘦都是营养供应失误造成的,减肥不应该胡来,要具备一定的医疗知识,掌握原则、循序渐进。三个月不吃晚饭,这本身

?

就是一个很大的错误,或许减了体重,但是这样的方法正在或已经造成了你的疾病。

研究表明,一日三餐是人类作为自然界的一员,经历千万年发展,逐步积累下来的生存经验,是人类生存最合适的方式。这么多年以来形成的规律,已形成了固定的生物钟。当你晚上不吃饭,打破了这个生物钟,就会造成人体生理机能的紊乱,使抵抗力下降,变得容易生病。尤其是,这种不规律的方法很可能会导致胃病,而胃本来就不好的人更是要慎用这种方法,总的来说是弊大于利。

而且减肥是一个燃烧脂肪的过程,减肥时,很多必需的营养不能减少,比如蛋白质、维生素、必要的矿物质等。如果没有维生素B族的加入,脂肪很难“燃烧”;如果减肥过程中没有蛋白质的补充,肌肉量也会随着脂肪的减少而减少,所以“过午不食”这句话并不靠谱。

