

专家提醒

教您正确保护肾脏

护理常识

三招告别
皮肤干燥

以下一些简单而有效的方法可以帮助我们保护肾脏。

多喝水。水是身体最重要的成分之一，它可以帮助我们排出多余的盐分和废物，以及预防尿路感染和肾结石。一般来说，我们每天应该至少喝八杯水（约2升），具体的量也要根据身体情况和活动水平来调整，如果出汗多或生病了，就需要多喝一些水。我们可以通过观察尿液的颜色来判断是否喝够水，如果尿液是淡黄色或无色，说明水分摄入足够；如果尿液是深黄色或棕色，说明水分摄入不足。

均衡饮食。饮食对肾脏也有很大的影响，所以应该多吃一些有益于肾脏的食物，如新鲜的水果和蔬菜、全谷物、低脂肪的奶制品、鱼类、豆类等，

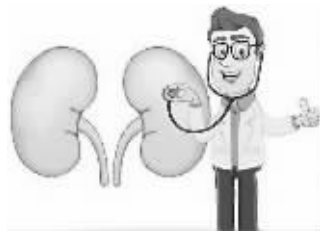
这些食物可以提供人体所需的维生素、矿物质、抗氧化剂和蛋白质，同时也可以帮助人体控制血糖、血压和胆固醇等。另一方面，应该避免或减少吃一些对肾脏有害的食物，如高盐、高糖、高脂肪、高嘌呤、加工或油炸的食物，这些食物会增加肾脏的负担，导致水分和废物的积累，以及肾结石和糖尿病等问题的发生。

适量运动。运动是保持身体健康的重要方式之一，它可以帮助我们增强心肺功能、促进血液循环、降低血压、控制体重、减轻压力等，这些都有利于肾脏健康。但是，运动也要适度，过度或过强的运动可能会导致肌肉损伤、脱水、电解质失衡等，从而对肾脏造成损害。所以，我们应该根据自

己的身体状况和运动习惯来选择合适的运动方式和强度，并且在运动前后要注意补充水分和营养。

戒烟限酒。吸烟和饮酒都是对肾脏有害的习惯，它们会增加肾脏的氧化应激、炎症和纤维化，从而加速肾脏功能的衰退。吸烟还会导致血管收缩、血压升高、血液黏稠等，影响肾脏的血液供应和过滤能力。饮酒则会导致尿酸增加、钙流失、电解质紊乱等，增加肾结石和骨质疏松等问题的风险。所以，为了保护肾脏，应该尽量戒烟或减少吸烟，限制酒精摄入或避免饮酒。

定期检查。有些肾脏问题是没有明显症状的，所以我们可能不知道自己的肾脏已经出现了问题，直到问题变得很



严重。为了及时发现和治疗肾脏问题，应该定期进行一些简单的检查，如尿常规、血常规、血压、血糖、血尿素氮、血肌酐、尿酸等。这些检查可以帮助我们了解肾脏功能和健康状况，以及是否有潜在的风险因素。如果有任何异常的结果或不适的感觉，应该及时咨询医生，并按照医生的建议进行治疗或调整。

上海长海医院主治医师
陈舟

科学喝水，维持水油平衡

喝水并不能直接为表皮层补水，而是将水分送到“管家”真皮层那里。掌握科学的喝水方法，才能为肌肤有效补水，维持合适的水分与油脂比例。

每天大约喝水1.5至1.7升为宜，如果运动量增加、身体状况变化，则需要调整饮水量。此外，单次饮水量建议在400毫升以内，以50至150毫升为宜。

除了感到口渴的时候饮水外，还可以在晨起时、饭前半小时、午睡后、下午三四点钟这几个时间点主动饮水。经常忘记饮水的朋友也可以设置闹钟提醒自己及时喝水。

正确护肤，保护皮肤屏障

适当防晒和合理清洁可以防止皮肤屏障损伤。皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷，应当选用温和的洁面产品，如氨基酸洗面奶等。这样既能满足基本的清洁需求，也不会对皮肤产生刺激。

有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复，除了选择含有甘油、玻尿酸等成分的保湿剂外，还应根据不同肤质类型选择不同的产品。掌握正确的护肤方法，才可以有效缓解皮肤干燥。

合理膳食，养阴润肺燥

滋补肺阴有助于皮肤保持润滑和光泽，饮食调养当以养阴润肺为要。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋养润燥作用的食物。还可以选择合适的食材自制养生膳食，如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮粳米粥等。也可以多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。

中国中医药报 刘朝圣

嘴角总起水泡
或是单纯疱疹

嘴角、口周动不动就出现一片红肿的小水泡，火辣辣的又痒又疼，一不小心这些小水泡还会流脓水……当出现这样的症状，身边人总会说“你上火”了。其实这些小水泡是单纯疱疹发作的表现。单纯疱疹具有传染性，但也有自愈性和自限性，同时，它不易彻底从体内清除。

单纯疱疹大量存在于我们的周围。流行病学研究显示，大约30%—90%的居民血清中含有单纯疱疹病毒抗体，大约1%—10%的成人会在唾液中形成周期性的传播。因为人体拥有的自身免疫力，所以很多时候我们都能和这种病毒“和谐共处”，但当免疫力低下的时候，它就有了“可乘之机”。为减少单纯疱疹复发频率，可主动避免共用个人卫生用品，保持良好卫生习惯等。

南京医科大学附属逸夫医院口腔科 孙辉



预防为主

警惕破坏免疫力的十件事

1. 睡眠不足。睡眠不足会让您更容易感染病毒或病菌，而且一旦感染，可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够多的抗感染细胞和抗体，因为只有睡眠时，身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质（细胞因子）。

2. 焦虑。只要有焦虑，就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害，使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

3. 缺乏维生素D。强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D，此外，维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是维生素D的另一个重要来源，在夏天，通常每周2—3次，每次在手、脸和胳膊上晒5—15分钟就足够了，在冬天，需要的时间更长一些。

4. 蔬菜和水果吃太少。蔬菜和水果可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞：新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及身体所需



的其他营养素。植物性食物还含有纤维，有助于降低体内脂肪比例，从而增强免疫反应。

5. 高脂食物吃太多。油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。应选择不加糖的低脂奶制品，以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白，或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外，肥胖者更容易患流感和其他感染，如肺炎。

6. 很少户外活动。阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞，帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处，比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质，呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

7. 吸烟。香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会，而且，除尼古丁外，电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

8. 过量饮酒。只要过量饮酒一次，就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力，从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒，如果饮酒，女性应尽量控制在每天一杯，男性应控制在每天两杯。

9. 悲伤。有证据表明，悲伤，尤其是持续很长时间的悲伤，会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月，如果悲伤很深或无法缓解，则可能会持续更长时间。

10. 缺乏运动。经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病，这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动，这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。

王岚/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局
人民日报 漫画增刊
中国网络电视台