

養好我們辛苦的腎



腎是泌尿系統的一個重要器官，相當於人體的“後勤部門”。消化系統每天將食物分解成小分子，血液不管三七二十一“照單全收”，但有些并不被人體需要。要把“廢料”排出體外，就需要腎臟來幫忙，所以它的好壞直接關係健康與否。但是，有種慢性磨損可能要了它的“命”。

每天都在不斷過濾血液

人體有兩個腎，分別位於脊柱兩側，大小和拳頭差不多。北京大學第一醫院腎臟內科主任醫師、北京大學腎臟病研究所副所長陳旻告訴《生命時報》記者，“血液過濾工程”需要170萬~240萬腎單位。腎單位由腎小體和腎小管組成，腎小體又包括腎小球和腎小囊。一晝夜間，人體血液要被腎臟篩40~50遍，以保證及時將新陳代謝產生的廢物排出體外，工作量很大。

腎臟每分鐘約過濾1.2升血液，占心臟輸出量的24%左右。當血液進入腎臟後，腎小球將血漿中的水分等物質濾出；濾出的物質進入腎小囊，形成原尿，但殘留着蛋白質、氨基酸、糖分等有用成分；腎小管“接收”原尿後，將有用成分重新吸收，同時排出人體不需要的氫離子、氫離子，形成尿液。這個過程中，腎單位維持了水和電解質平衡。

除了這些，腎臟還參與了內分泌調節，它可以釋放多種激素，比如腎素、前列腺素、促紅細胞生成素，能幫助調節血壓、促成活性維生素D代謝、維持正常骨代謝、調控紅細胞的生成等。

慢性病變讓腎逐漸崩潰

隨着年齡增長，人體器官面臨正常的衰退，但足夠從出生到死亡，腎臟也是如此。陳旻表示，健康腎單位的數量是有限的，且受損後不能修復，如果數量減少至30%或以下，就會出現腎衰竭；若降至10%以下，則會面臨生命危險。

急性腎衰竭是指腎小球濾過率突然或持續下降，通常在數小時或數天內迅速起病，難以預測和預防。“第一癥狀”可能是無尿，導致水分留在體內，出現急性肺水腫、急性心衰等，還可能出現高鉀血癥，導致心臟驟停。處理不及時，這些都是致命的。

按照病因，急性腎衰竭可分為腎前性、腎後性、腎性。失血過多、脫水等腎前性病因而會導致腎臟血流受影響；腎後性是指腎結石、腫瘤壓迫等原因導致尿路梗阻；腎臟感染、腎毒性藥物、中毒等腎性原因均會導致腎臟無法正常運轉。對中國人而言，急性腎衰竭大多與自身免疫疾病、血液腫瘤相關。如果及時治療，部分是可以逆轉的。

慢性腎衰竭是指慢性、進行性腎實質損害，致使腎臟逐漸萎縮、失去功能，最終全身系統受

累，比如原發、繼發的腎小球腎炎及腎小管損傷等。這種腎衰是不可逆的，祇能延緩疾病進展。據統計，我國有1.3億慢性腎臟病患者，近3000萬患者會發展成終末期腎臟病，即尿毒症。目前，國人最常見的慢性腎衰竭是糖尿病腎病、慢性腎小球腎炎和高血壓腎病，但公眾對慢性腎臟病的知曉率僅有12.5%。

慢性腎衰竭早期，少部分病變腎單位的功能喪失，健存的腎單位便“接管”它們的工作，負荷隨之增加；隨着疾病發展，健存腎單位開始出現“過勞死”，表現出輕度貧血、夜尿多的癥狀；當健存腎單位越來越少，無法維持正常的泌尿功能時，內環境出現紊亂，表現出腎衰癥狀；最終，腎臟徹底“崩潰”，疾病進入尿毒症期，這時祇能及時進行腎臟替代治療，也就是透析。透析可分為血液透析和腹膜透析，前者是將血液引入外部的血液透析器，過濾後再輸回人體；後者是在腹部注滿腹膜透析液，利用人體腹膜完成血液與透析液之間的物質交換，血液淨化後再將腹膜透析液棄去。

透析患者要算計着生活

一旦病情發展到需要透析的程度，患者的生活就會出現翻天覆地的變化。人每天都要吃飯，血液吸收的“廢料”就需要排出，透析并不能一勞永逸。終末期腎臟病患者透析的常規頻率是一周3次，一次多達4小時。因此，患者的出行、作息必須完全按照透析時間安排，否則血液充滿代謝廢物，嚴重時會出現心衰、腎衰等多臟器衰竭，甚至喪失意識、危及生命。

除了算好作息時間，患者還要“算計”喝水、吃飯、如廁的量。對他們來說，每日水攝入量（包括飲水及食物）應為“前一天尿量+500毫升”；每日鹽攝入量不能超過3克，否則會導致嚴重高血壓、水腫等情況；鉀攝入較多，會導致嚴重的心律失常，甚至心臟停跳，因此患者還要盡量避免吃香蕉、香菇等高鉀食物。

一方面，生活變得如履薄冰，另一方面，透析費用也讓很多患者不堪重負。不同地區的血液透析價格有些差異，一般每次需要400~500元，一個月就要五六千元，長年累月下來便是一筆不小的開銷。

為了遠離透析的反復煎熬，有患者寄希望於腎移植，但目前我國腎源不足。據估算，我國每年等待移植手術的終末期腎病患者大約有100萬人，而每年完成的腎臟移植手術不足8000例，大量患者祇能在透析中等待。即使找到了腎源，數

十萬元的移植費也不是一般人可以承受的。腎移植後，患者的生活質量會有較大的提高，但不能恢復到正常人的水平，需堅持藥物治療，比如服用免疫抑制劑降低排斥反應等。移植後的腎臟也有“保質期”，使用時間長短和患者的原發病控制、術後治療是否規律、與腎源的契合程度有關。

做好四件事防腎衰

腎臟病變起病隱匿、不易察覺，若能早期發現、早期幹預，可以顯著減少患者的併發癥，明顯提高生存率。糖尿病、高血壓患者是腎臟病變的最高危人群，這類人除了要積極控制血糖和血壓，還需要定期關注腎功能，定期檢測尿蛋白水平和血肌酐水平。即使是健康人群，也要做好以下幾點，呵護嬌嫩的腎臟。

不要暴飲暴食。一次性攝入過多食物不僅會在短時間內加重消化系統負擔，還會產生過多代謝廢物，加重腎臟負擔。長期暴飲暴食還會誘發高血壓、糖尿病等，都會導致繼發性腎病。建議適當吃些蘋果等新鮮果蔬，有益腎臟健康。

避免反復脫水。高溫環境導致的反復性脫水與慢性腎損害風險增加相關。脫水時，血管緊張、抗利尿激素分泌增加，腎血管收縮，尿液濃縮。如果不及時補充水分，脫水嚴重，血容量不足，使腎臟缺氧、血流量減少，最終導致腎臟損傷。

關注尿液情況。腎臟問題最直觀的表現就是尿液變化，例如顏色明顯加深、有明顯泡沫、突然夜尿增多等。出現這些情況要及時就醫，尤其是伴隨體重明顯增加、水腫的人，很有可能已經患上了腎病。

重視定期體檢。45歲及以上人群每年都要接受體檢。有腎臟病家族史者，或自身有糖尿病、高血壓、蛋白尿、痛風病史，經常服用抗生素、腎毒性中藥的人，最好每半年檢查一次，警惕出現腎衰。

做善事好比吃了止痛藥

人們常說“贈人玫瑰，手有餘香”，做好事不僅幫助到別人，自己也能從中得到快樂。除此之外，《美國國家科學院院刊》刊登我國科研團隊的一項新研究發現，善行還可以減輕身體疼痛。

來自北京大學行為與心理健康北京市重點實驗室、暨南大學和華南師範大學等機構的聯合研究小組，通過四項實驗測試了287名參試者的利他行為影響。在第一項實驗中，研究人員讓獻血者對針扎疼痛程度進行評估，發現地震後無償獻血者抽血化驗時的疼痛感明顯低於未獻血人群。在第二項實驗中，研究人員讓參試者在嚴寒環境下幫助修改關愛流動兒童手冊。結果發現，與非志願者相比，志願者更少抱怨寒冷等不適感。在第三項實驗中，研究人員將患有慢性疼痛的癌癥

患者隨機分為兩組，一組為自己做飯和打掃衛生，另一組幫助其他患者做些力所能及的事。結果發現，與自助相比，幫助他人使止痛效果增強，痛苦程度降低。在最後一項實驗中，研究人員要求參試者給孤兒捐款並評估所捐款項如何幫助孩子們。之後，參試者接受電擊疼痛測試和大腦核磁共振成像掃描。結果顯示，與不捐款的人相比，捐款者大腦疼痛控制中心的痛感反應明顯更小。

研究人員表示，一系列實驗表明，行善具有“雙贏”功效。一方面，大腦中對疼痛作出反應的區域會因為經常性的善舉而受到一定的抑制，起到減輕痛感的效果。另一方面，善行有助增加大腦中多巴胺等欣快激素水平，提升自己的幸福感。

經驗不足缺乏判斷 自信度低易被洗腦

見識多了，才不會盲從

社會中永遠不缺“跟風湊熱鬧”的人。有些時候，他們甚至不考慮對錯，就衝動地參與進去，成為“烏合之眾”的一員。網絡上，不分真假的“群情激奮”；生活中，對某種潮流的瘋狂追捧；還有惡名遠播的傳銷組織等，無一不是此類典型。

以半年前日本時尚服裝品牌優衣庫發售的一款聯名潮服為例，T恤自開賣之日起，就引發了搶購狂潮。顧客連夜排隊、跑步入場，“黃牛”大量購買、網上倒賣，各門店服裝，不分款型、大小全被掃空。西南大學心理學部教授湯永隆說，心理學中將這種行為定義為羊群效應，也就是人們常說的“從眾”。

羊群效應原指非洲草原上的羊，不必考慮周圍任何風吹草動的影響，祇要跟着頭羊，融入羊群，就能獲得更大的生存幾率。引申含義是指，許多人模仿一個人或一些人，進而變成一個群體行為。從生物性來說，選擇從眾是人的本質屬性之一。湯永隆進一步解釋說，作為社會性動物，人祇有依靠群體中的團結合作、能力互補，才能在複雜的環境中生存下來，尋找和融入群體於是成爲一種天性和本能。特別是在環境不明、危機難測的情況下，從眾行為可以縮短一個人的判斷時間，有着最低的認知成本，所以很多時候并非一個糟糕的選擇。比如，在迷路時跟隨多數人的步伐，在感覺不安時主動選擇群聚，在拿不定主意時隨大流以緩解焦慮等，就屬於聰明模仿。不過，一旦這種本能被有心人士利用，使得這種無

組織、鬆散的群體行為產生負面效果，盲目遵從的人，也就成了烏合之眾。比如網絡上的跟風謾罵，甚至恐怖組織的洗腦等。

羊群效應的出現，取決於三方面因素：環境、個人和群體。相對來說，越模糊不定、了解甚少的環境，越容易造就從眾；越不自信的人，越容易受到認知偏差、個性、情感的影響而盲從。湯永隆說，整個行為中，最關鍵的因素還是個人。易受影響者的低自信可能與他的知識水平、經歷經驗少有關，也可能祇是在某一方面不擅長所導致。因爲任何判斷都需要依靠大量的知識、邏輯等作爲支撐，在模糊性較高的環境中，對個人資源的需求尤其迫切。最常見的情況是，年輕人容易因經驗不足，受到諸如時代潮流等相關內容的影響；低階層人則易因教育水平不足等，成爲被煽動者，跟隨一些地位相對更高的人作出不自主選擇。

避免盲從并不容易，特別是在現代社會，很多團隊針對目標人群的心理需求，分析並制訂相應策略，以達到給別人“洗腦”的效果。他們所使用的方法主要集中在兩個方面：製造模糊環境、擾動情緒。以商家促銷爲例，饑餓營銷模式就是製造模糊環境的具體措施，打價格戰則是針對目標人群的心理需求所採取的攪動情緒措施。湯永隆就此建議，若想抵抗衝動盲從，須通過多學習、增廣見聞等方式，增強自我判斷能力和信心；此外，對不熟悉的環境或領域，應盡可能遠離，不貿然踏入。



煮茶、做菜、泡脚

陳皮用法可不少

陳皮溫香，藥食同源、食養俱佳，民間有“百年陳皮，千年人參”的說法，所以很多人將陳皮看做養生佳品，生活中處處都有它的身影。

中醫認爲，陳皮是一種理氣藥，歸脾、肺經，具有理氣健脾，燥濕化痰的功效，可治療胸悶氣短、腹部脹痛、惡心嘔吐、腹瀉等不適癥狀。

專家介紹，陳皮分爲普通陳皮和廣陳皮。普通陳皮主產於四川、重慶、福建、浙江、江西等地。廣陳皮是橘的變種茶枝柑的果皮，產區主要是廣東新會、江門等地，質量最好。外表深紅鮮艷，內面白色，質柔軟，氣香，沒有雜質、霉變、病斑等的陳皮爲上乘。

有人將新鮮橘皮直接泡水喝，其實這樣并不可取。因爲新鮮橘皮揮發油含量較高，性味比較濃烈，還可能殘留保鮮劑和農藥等有害物質，最好不要直接拿來泡水。

陳皮可以用在生活的方方面面：泡水喝是陳皮最常用的食用方法，一般取3~10克衝泡200~300毫升開水，可多次衝泡飲用，具有理氣開胃、燥濕化痰的作用。也可以與生姜、梨、大棗、檸檬、蜂蜜等食材搭配，有豐富口感的作用。

陳皮還可做香辛料，在紅燒或滷煮葷腥菜品時放入一些，可起到調味去腥、開胃燥濕、解膩的效果。

另外，泡澡或泡脚時加幾片陳皮，香氣四溢，醒神潤膚，可以起到調節氣血的作用。

要注意的是，氣虛體燥、陰虛燥咳及有實熱者慎服。