

保護肝臟 6個妙招

肝臟在人體中起着去除毒素、蛋白質代謝以及分解等功能，可以說是人體最繁忙的器官。現代人作息不正常、熬夜甚至酗酒吸煙等不良習慣，在無形中會傷害肝臟。6個日常小妙招，有助於全面增強肝臟功能。

自制護肝茶 水飛薊、姜黃和蒲公英都被認為有助於清潔和保護肝臟。可以嘗試每天服用45毫克的姜黃、400毫克的蒲公英提取物或400毫克的水飛薊。也可以把新鮮的蒲公英根泡在開水中代茶飲，但要確保其沒有受到化學殺蟲劑的污染。

多喝檸檬水 水有助於加快新陳代謝速度、排出體內的雜質與毒素，減輕肝臟的負擔。每天起床後先喝一杯溫的白開水，它可以喚醒全身的機能。美國肝病專家彼得·克雷默博士建議：可以嘗試在水中加入檸檬，檸檬的酸性可以促使肝臟生成膽汁，有利於身體排毒。每天喝8-10杯，每次300毫升即可。

常吃紫甘藍 十字花科蔬菜包括甜菜、蘿卜、卷心

菜、紫甘藍和芝麻菜等，或是含有硫元素的蔬菜，如洋葱、大蒜、花椰菜，它們都可以增強身體的排毒功能。每天吃兩份十字花科蔬菜就能增強肝臟的解毒功能。

遠離酒和藥 酒精對肝臟功能極為不利，有肝損的人一定要戒酒。另外，不少人身體不適時，習慣到藥房買非處方止痛藥來吃，但這類藥物可能含有對乙酰氨基酚，經過肝臟代謝後，可能產生部分有毒代謝物，使肝臟受到損害。

補足礦物質 要確保自己在日常飲食中攝取到足夠的礦物質，例如鎂、鈣、鉀、鋅、硒和錳等。肝硬化患者，醫生也會建議他們補充比平時更多的維生素及礦物質，以激活肝臟功能。

經常做按摩 當身體處於平躺姿勢的時候，輕柔地按摩膽囊和肝臟部位，大約位於身體右側的肋骨下方。英國梅特醫院肝病專家斯蒂芬·斯圖爾特認為，按摩有助於促進肝臟部位的血液循環，進而改善全身代謝功能。

穿衣太緊傷經絡

專家指出，衣服太緊雖然暖和，容易阻滯經絡，對健康產生危害。

頸部是需要着重保暖的部位，但也不宜裹得太緊。因為頸部的經絡和血管非常豐富，裹得太緊不利於經絡的氣血運行，時間久了可能導致腦部供血不足，誘發頭暈等癥狀。

胸部有手少陰心經、手厥陰心包經等重要經絡巡行經過，如果上衣或女性內衣過緊，會影響此處的氣血循環，出現心慌胸悶等不適，還容易造成女性胸部變形。

我們的腰部有一條隱形的“腰帶”，它就是中醫奇經八脈中的帶脈，其主要功能是“約束諸經”，保證腰腹和下肢經絡的氣血運行正常。如果褲腰過緊，會對帶脈的運行造成阻礙，帶脈出了問題中醫稱之為“帶脈不引”，常表現為腰部酸軟、腹痛、下肢運動不便，以及陽痿、遺精、月經不調等生殖系統病癥。

有的人喜歡收緊腳踝處的褲口，覺得這樣能防風防寒。但人體腳踝處的經絡尤其豐富，足三陽和足三陰6條經絡都從腳踝部經過，如果此處經常被約束，不但不利於這6條經絡的氣血運行，若是遇上冰雪天氣，還容易發生摔跤。

如何判斷衣服鬆緊是否合適呢？首先，應保證腰部、手腕部和腳踝部等部位沒有明顯的勒痕，以感覺衣物保暖、行走和運動時又不影響活動和正常呼吸為宜。白天出門可穿得貼身一些，晚上回家就換上寬鬆舒適的居家服。睡前做做簡單的舒展活動，可使氣血通暢，有利於睡眠。

八徵兆預警癌癥



《英國全科醫學刊》刊登英國基爾大學最新研究，通過對英國、美國、荷蘭等國家25項癌癥研究的分析，總結出以下“癌癥8大關鍵信號”，下面由專家為您進行點評，希望引起大家的警示。

吞咽困難

預示：食管癌
點評：食道相關的腫瘤吞咽困難多半表現為吃幹的東西，咽不下去，一定要喝水解決，同時部分人在吃東西時會出現胸骨後疼痛。

咳血

預示：肺癌
點評：年紀大的人在排除支氣管擴張後，要是痰中帶血或幹咳帶血，要拍片檢查。咳血可能已經是癌癥晚期了，建議40歲以上，平時每日抽一包烟，烟齡超過20年的人，要定期拍片檢查。

直腸出血

預示：老年性腸癌
點評：痔瘡是便後帶血，而腫瘤是大便上混和血。其實，直腸腫瘤較明顯的癥狀是大便很細，因為腫瘤堵着了。

缺鐵性貧血

預示：結腸癌
點評：如果是年輕人，可能是缺鐵性貧血，結腸癌的可能性小。如果出現在中老年人身上，最好做大便潛血檢查。

乳房腫塊

預示：乳腺癌
點評：如果出現乳頭溢液或皮膚呈現橘皮樣，就要小心乳腺癌了。

直腸檢查可能有癌

預示：前列腺癌
點評：直腸檢查有癌癥了，就晚了。建議50歲以上男性在體檢時加一項PSA（前列腺特異抗原）的檢查。

尿中帶血

預示：尿路有關癌癥
點評：尿路癌癥主要指膀胱腫瘤，若尿中帶血，也不痛，就要小心了。

絕經後出血

預示：婦科相關癌癥
點評：絕經後出血，先要看看是否在服用含有女性激素，如孕酮、雌激素等藥物及保健品，特別是一些號稱能重返青春的保健品。及時做婦科檢查，不要耽誤。

耐藥菌可空氣傳播

據美國“今日醫學新聞”報道，英國首相卡梅倫委托的一項最新研究顯示，如果找不到耐藥菌感染的對策，到2050年，每年會因此多出1千萬的死亡人口，並造成100萬億美元的損失。濫用抗生素是引起耐藥菌危機的重要原因，其傳播途徑也一直受到關注。近日，美國得克薩斯理工大學環境和人類健康研究所的最新研究顯示，耐藥菌可通過空氣傳播。

研究人員分析了得克薩斯州養牛場的順風和逆風空氣樣本。在順風樣本中，研究人員發現了更多細菌、抗生素和編碼抗生素耐藥的基因。可見，使用了抗生素的農場是這些耐藥菌的傳播源頭。耐藥菌通過空氣中的懸浮微粒傳播，同時，抗生素加強了細菌的耐藥性。沙塵

暴將這些微粒帶到幾百裏以外的城鎮，甚至整個世界。

該研究參與者，得克薩斯理工大學環境毒理系副教授菲爾·史密斯說：“農場使用的抗生素占到了抗生素使用總量的70%，畜牧業過度使用抗生素是引起耐藥的重要原因。同時，耐藥菌容易向其他物種傳播耐藥基因，因此抗生素耐藥在人群中傳播。”另一名研究者，該校分子毒理系副教授格蕾格·麥爾說：“這項研究說明了耐藥菌的傳播途徑。”

抗生素耐藥現狀不容忽視，傳播途徑又如此簡單，這更提醒人們應正確使用抗生素。發現感染時，應先到醫院檢查，明確是否為細菌感染，在醫生的指導下選擇合適的抗生素品種，並遵醫囑、按療程服用。

男人指甲提示腎虛

男人怎麼判斷自己是否腎虛？男人腎虛的情況有哪些？下面教你一種簡單的判斷方法，那就是看看自己的小指甲，讓我們一起來聽聽專家的解說。

對於男人來說，腎虛可不是一個好兆頭，更麻煩的是，腎虛的前期癥狀不明顯。而據世界衛生組織公布的性新知中提到，80%的腎虛者在前期都會在指甲上發現白斑。在現代醫學裏，指甲因為位處人體末端，有豐富的微細血管和神經末梢，是觀察很多疾病前兆的要地。

在中醫學裏，腎代表了人體能量內存，而肝則代表着能量的輸出。中醫裏認為肝其華在爪，而“肝腎同源”，指的就是祇有豐富的儲備才會有源源的後備供給。

指甲在人體的末端，甲面光華潤澤，半月痕以上的部分紅白隱隱顯示的就是氣血能夠充分地流到末梢，如

果有烏黑淤滯，說明末梢經絡已經有堵塞狀況。

指甲上發現一些白斑則可能意味着，氣血不足，不能維持正常的末梢微循環，內臟本身也從其表面的微循環開始“缺氧少血”了。而這就可以認為是腎虛的表現，因為氣血的供給減少了。我們尤其需要關注手足小指的情況，小指對應着腎，小指如果色澤蒼白，有白斑，甚至幹枯就提示腎氣虧虛。而這是在大家常忽視的，大多以為出虛汗，性欲低才算腎虛，而那時候已經嚴重了。

指甲上的半月痕如果弧度大、光澤好，就表明此人的氣血比較豐盛，反映出腎所積聚的營養。但是過大也并非好事，說明養分堆得太多，易患心腦血管、高血壓、中風等疾病。

溫馨提示：當你發現自己已經有了以上腎虛的癥狀時，那麼在平時就要做一些補腎工作了。

怎樣應對慢性咽炎

有些患者理所當然地認為，咽炎就是炎癥，而消炎當然是用抗生素見效快，於是他們一到醫院就讓醫生開抗生素，或者自行到藥店去購買抗生素。其實，這些做法都不正確。專家強調，慢性咽炎不是細菌感染，如果長期、反復使用抗生素，不僅會產生抗藥性，還可能導致咽喉部正常菌叢失調，引起二次感染。

專家指出，咽炎多與天氣變化有關，冬季空氣乾燥，人的嗓子也容易發幹。在正常情況下，人體唾液的溶菌酶有殺菌作用，但在乾燥季節唾液減少，若不及時潤一下喉嚨，再加上生活作息不規律，飲食上喜好辛辣刺激的食物，就更容易引發咽炎了。

咽炎可分為急性咽炎和慢性咽炎兩種。急性咽炎是由病原菌引起的，起病較急，初起時咽部乾燥、灼熱、疼痛，但慢性咽炎並非病菌所致。造成慢性咽炎的原因是咽部黏膜已有的慢性炎癥的病理改變，如黏膜充血、腫脹、肥厚、乾燥、變薄、萎縮等。此外，鼻竇炎、長

期張口呼吸及鼻涕後流，經常刺激咽部，以及長期烟酒過度，或受粉塵、有害氣體的刺激，都可引起慢性咽炎。所以，使用抗生素并不能起到實質性作用，它祇能抑制或殺滅咽部細菌，而不能使原有的病變消除，因此也就難以減輕慢性咽炎患者的咽部不適。

慢性咽炎不是細菌感染，如果長期、反復使用抗生素，不僅會產生抗藥性，還可能導致咽喉部正常菌叢失調，引起二次感染。除非有細菌感染，如咽部有膿點、出現發熱等癥狀，才需要使用抗生素。

很多慢性咽炎患者可能都有類似的經歷：每次治療後癥狀雖然緩解了，但季節變化時，咽炎很容易再次發作。所以，很多人覺得慢性咽炎沒辦法根治了。專家認為，對於慢性咽炎，最好能找到病因，並且積極配合醫生的治療方案，正確用藥。同時，要注意平時的自我保

女性吃桂圓防癌



研究發現，桂圓特別適合女性食用，對於子宮癌細胞的抑制率超過90%，婦女更年期是婦科腫瘤好發的階段，適當吃些桂圓有利健康。此外，桂圓的糖分含量很高，且含有能被人體直接吸收的葡萄糖，體弱貧血的人經常吃很有補益。下面介紹兩款茶品。

紅棗桂圓茶

食材：純淨水一壺、桂圓幹一把、紅棗一小把、紅糖適量

做法：桂圓幹去殼，將肉剝離出來；紅棗洗淨後去核、剪半；將處理好的桂圓幹和紅棗放入砂鍋內，倒入適量純淨水；水燒開後轉小火，加入紅糖，再炖上半小時；將燒好的糖水倒入杯內即可享用。

紅棗桂圓茶凍

食材：幹珊瑚藻10克、大紅棗4顆、枸杞1大匙、桂圓10來顆、清水1000ml、冰糖適量

做法：珊瑚藻用冷水泡1個晚上，用水衝洗幾遍。紅棗洗淨去核，桂圓、枸杞用水泡一下，切碎。把水、紅棗、桂圓和冰糖放入小鍋中煮開，把珊瑚藻切碎，放入鍋裏煮至溶化，放涼，裝入小模具裏，放冰箱冷藏30分鐘以上，凝固即可。口感像瓊脂，紅棗桂圓的味道很濃。

慢性腰痛刮五處

腰痛是中老年人群十分常見的疾患，常因重體力勞動、跌打扭傷、長期坐位、體虛腎虧或食涼等原因引發。得了腰痛的人往往坐立難安，嚴重時還可能放射到腿部，導致行動不便。除平時注意腰部保暖、避免勞累外，腰痛患者還可以配合刮痧法來治療。具體可常刮以下5處，能夠改善腰部血液循環，舒經活絡，解除腰部肌肉痙攣，對腰部肌肉慢性損傷、炎癥、骨質增生以及腎虛腰痛有較好的治療作用。

後頸部 人體的後頸部頂枕帶是腰部反射區，此處刮痧不需塗抹刮痧油，用刮痧板輕輕上下反復刮拭，尋找和重點刮拭疼痛敏感點即可，以頸部皮膚微微發紅或感覺發熱為度。

手背部 腰椎的手部反射區在手背第三掌骨處，可先塗少許刮痧油，再沿手腕到指尖緩慢刮拭手背，若感覺刮痧板下疼痛，或有凹凸、沙礫、結節狀物，須重點緩慢刮拭。

腰部 在後腰處先塗刮痧油，然後從上向下刮拭，刺激腰部命門、腎俞、志室、腰眼等穴位，邊刮邊尋找有疼痛、結節、肌肉緊張僵硬等陽性反應的區域，重點刮拭。

膝窩 膝窩可以採用拍打和刮拭兩種方法，取俯臥位或手扶椅背站立姿勢，膝關節放鬆，在膝窩部位塗勻刮痧油，再輕輕拍打膝窩，範圍涵蓋膝窩內的委陽、委中、陰谷3個穴位，注意拍打力度由輕漸重，每拍1下休息2秒。對疼痛敏感者可用刮痧板的長邊輕輕刮拭膝窩。

足部 在足弓處塗刮痧油，用刮痧板長邊刮拭足跟前的腰區，方向是從腳趾刮向足跟，重點刮拭有疼痛感或有結節的部位。

腰痛者每天刮拭15~30分鐘即可，不要過分追求出痧。此外，腰椎間盤突出急性期、腰部外傷24小時內以及腰部骨折者不宜刮痧；感染性皮膚、糖尿病患者皮膚破潰處也禁刮。刮痧後應注意保暖、避風，適當補充水分，以促進代謝。



健才能保護咽部，不讓其出現幹、癢、痛的癥狀。

首先要積極尋找並治療可能引起慢性咽炎的相關疾病，比如鼻竇炎、扁桃體炎等。其次，在急性咽炎發作期間應好好休息，避免過多用聲、講話，避免急性咽炎反復發作而變成慢性咽炎。

另外，很多慢性咽炎患者習慣幹咳、清嗓子，雖然這可暫時緩解咽部的不適感，但頻繁的幹咳及清嗓子容易損傷聲帶，也不利於病情的控制。在感覺咽喉部幹癢刺激時，可以多喝溫水。冬天天氣乾燥，應多吃潤肺利咽的新鮮蔬果，如雪梨、橄欖、蘿卜等，避免吃辛辣刺激的食物。