

3種大病癥狀像感冒

感冒很常見，每個人每年都要得上幾次，所以很少有人對感冒特別重視。但就在這種忽略中，有3種貌似感冒的疾病可以毫無先兆地要了人的命。

病毒性心肌炎

首先是“病毒性心肌炎”。之前曾經有報道說一個24歲的淘寶店主李某，因為心臟病猝死。能導致這麼年輕就猝死的心臟病，一般都是心肌炎，而且大多是和感冒併發的“病毒性心肌炎”，這種病早期先是感冒，發燒，渾身疼痛，看上去就是一場標準的感冒，之後會覺得胸悶、心慌、憋氣，嚴重的疲勞。因為主要出現在年輕人身上，所以沒人想到死亡就要臨近，特別是當感冒的同時沒有好好休息，繼續加班工作，甚至誤以為鍛煉發汗能治療感冒，帶病去鍛煉，已經被感冒病毒侵襲的心肌，本身就因

為炎癥而擴大，再增加運動，很容易出現心肌壞死，這就是很多年輕人“得了一場感冒居然猝死了”的原因。

所以，醫生總是囑咐感冒了要休息，不僅僅是為了讓感冒盡快好起來，更重要的是給可能已經被病毒感染的心臟肌肉一個休息的機會。

白血病

再有就是“白血病”，這也是年青壯年中高發的，很多白血病人最初的癥狀就是發燒，和感冒的感覺一模一樣，但體溫很高，而且沒有扁桃體發炎，嗓子疼，咳嗽之類的呼吸道癥狀，就是沒有炎癥發生的地方。也就是說，沒有可以解釋的炎癥却持續高燒不退，這個時候就要警惕了，至少要去醫院化驗個血常規，很多人就是在這個時候發現血液中白細胞計數和白細胞分類的異常，明顯地不同于一般感冒。

腦炎

還有和感冒癥狀類似的疾病就是“腦炎”，也是俗話中的“大腦炎”，這是由蟬蟲叮咬引起急性中樞神經系統傳染病。癥狀和感冒類似，突然高熱、頭疼，但伴隨意識障礙，頸強、上肢與頸部及肩胛肌癱瘓，很多人因此而死亡，能躲過死亡劫難的，仍舊可能留下眾多後遺癥。要確診“腦炎”，需要通過“腦脊液”檢查等相對特異性的化驗才能最後確診。

感冒實際上是“上呼吸道感染”，所以一般會有扁桃體，咽部，鼻竇，氣管等地方發炎，並因此出現嗓子疼，咳嗽，流鼻涕等局部炎癥表現，而上述3種和感冒癥狀類似的疾病却没有這些感冒時注定要伴隨的上呼吸道癥狀，了解了這一點，可以幫助你判斷你得的感冒是不是真感冒。

吃三笋護肝腸



竹笋：通便、排毒 竹笋食療可達到通便作用，腸道中的大腸杆菌能把竹笋纖維素合成人體所需的維生素，還能與腸道中膽固醇代謝產物膽酸合成不能被吸收的複合廢棄物排出體外。

高笋：增食欲、防貧血 高笋葉含豐富的鈣、胡蘿蔔素及維生素C，而高笋素可促進胃液、消化酶及膽汁分泌，有助於乙肝、丙肝病病毒攜帶者以及慢性肝病患者增進食欲。肝硬化合併貧血者常吃高笋，可促進有機酸和酶分泌，增加鐵質吸收，有助於血小板上升和恢復，防止病情惡化。

蘆笋：減輕疲勞感 蘆笋含有的核酸、葉酸、谷胱甘肽、膽碱、精氨酸、甘露聚糖、肽酶蘆丁等均能有效抑制癌細胞生長。蘆笋還可作為肝癌患者進行食療的營養品，可減輕疲勞、增進食欲。

六食物助消化

聚餐時難免會將大魚大肉往肚子裏灌，稍微多吃一點就會吃撐。“吃撐了”不但會長胖，還會給身體造成很多危害。下面給大家介紹六種方法，能幫你解“暴食”的毒。

紅茶一杯 茶性味甘苦，具有清熱、利尿、消食的功效。茶葉中含有一種酸性物質，可使食物中的脂肪酸沉澱，與水分分離後排泄出來，從而減輕胃腸負擔。所以，當吃太多的脂肪類食物後，喝上一杯紅茶，會覺得胃部舒服些。

水果一碟 水果中的有機酸，比如果酸、檸檬酸、蘋果酸等能刺激人體消化腺分泌，有利于食物的消化，建議飯後一小時後吃幾片水果。

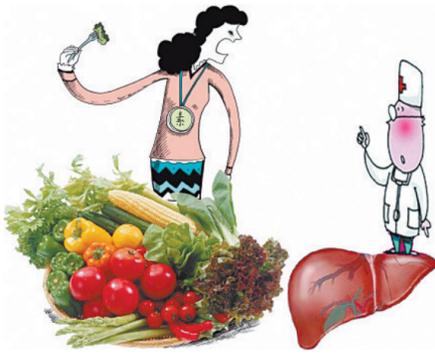
山楂幾顆 山楂所含的解脂酶能促進脂肪類食物的消化，有促進胃液分泌和增加胃內酶素等功能，有助消積化滯。

食醋幾滴 食用醋中所含的氨基酸，能起到助消化的作用，刺激大腦神經中樞，使消化器官分泌大量消化液，增強消化功能。

大麥茶一瓶 大麥茶含有人體所需的多種微量元素、氨基酸、不飽和脂肪酸和膳食纖維，糖的含量也極低。大麥茶有去油膩、助消化，益氣健胃的功效。大麥茶還具有獨特的膳食纖維，溶于茶水中的膳食纖維，可以將腸胃中的“垃圾”帶出體外，使人輕鬆、健康，還不會帶來任何多餘熱量和負擔。

酸梅湯一杯 酸梅湯中的主要原料烏梅、山楂可以有效去除人體體內多餘油膩，陳皮可以有效抑制剩餘糖類轉化為脂肪。飲用後有助中和糖類和脂類的酸性效應，加速它們的代謝分解。

吃素少油者也患脂肪肝



很多人認為全吃素就不會得脂肪肝，其實是非常不合理。完全吃素不利于脂肪代謝；而認為祇要少食油膩就不會患脂肪肝同樣是誤區。

脂肪肝發病呈年輕化趨勢

近年來，隨着人們生活水平的提高和不良生活方式及飲食習慣蔓延，脂肪肝(包括單純性脂肪肝和酒精性脂肪肝)已成為現代疾病排名中“數一數二”的常見肝病。

有統計顯示，脂肪肝可使50歲以上患者壽命縮短4年，使50歲以下患者壽命縮短10年。近年來，脂肪肝發病呈年輕化的趨勢。

脂肪肝本身並不傳染，且發展緩慢，早期也無明顯癥狀，但被稱為“無聲殺手”的脂肪肝危害性還是很大的，如果不早期幹預，脂肪肝可能變成脂肪性肝炎，導致肝細胞損傷、肝纖維化，25%的患者經過20到40年還會發展成肝硬化，少數患者甚至發展至肝癌、肝衰竭而危及生命。其中因為過量飲酒導致的酒精性脂肪肝大約占到脂肪肝的6%至7%。70%至95%的慢性嗜酒者有不同程度的脂肪肝，且發展至肝硬化的比例大大上升。

瘦人也會患上脂肪肝

許多人認為，脂肪肝祇是胖人的“專利”，瘦人不會患上脂肪肝。其實這是一個誤區。

儘管肥胖是引起脂肪肝的主要誘因之一，但瘦人同樣也可以患上脂肪肝。有些瘦人由于長期饑餓、節食或腸道病所致的營養不良以及蛋白質供應低下，或者吸收不良都能引起人體內的白蛋白合成減少，從而促使脂肪組織的脂肪分解和動用，大量脂肪酸從脂肪組織中釋放進入肝臟，最終導致肝內脂肪積蓄，形成營養不良性脂肪肝。臨床證實，許多瘦人的脂肪代謝都不正常。

全素、少油并不能不患脂肪肝

很多人認為全吃素就不會得脂肪肝，其實是非常不合理。其一，會因攝入蛋白質不足而影響身體健康；其二、脂肪代謝過程必須有膽固醇的參與，完全吃素不利于脂肪代謝。認為祇要少食油膩就不會患脂肪肝同樣是誤區。

肝臟具有多種功能，包括脂類的合成、運轉、利用。不僅動物脂肪和植物油能轉化為三酰甘油，而且蛋白質和澱粉在肝臟內通過生化反應，同樣也可以轉化為脂肪，尤其是這些營養物質過剩，超過代謝需要，就會變成脂肪貯存起來，形成脂肪肝。同時喝酒也是引發脂肪肝的誘因之一，長期飲酒者即使祇吃素食也很容易患上酒精性脂肪肝。

健康飲食不主張全素，結構合理最重要。常見的單純性脂肪肝常常以肥胖為根基，長期過食肥甘厚味是病之本，缺乏運動則是由頭。

脂肪肝病人的飲食要偏清淡，但不是要吃全素，必須適量吃一些葷菜，可以選擇低脂低油的，最重要的是飲食結構一定要合理。酒精性脂肪肝則與酗酒相關致使肝失疏泄，戒酒則是主要的。

“事後”喝酸汁利女性健康

一項研究表明，如果女人稍微改變一下飲食結構，便可使經常令她們心煩的尿路感染概率降低。

研究人員們發現，女性如果每天至少喝一杯不加甜味劑的新鮮果汁或者濃縮果汁，那麼她們發生尿路感染的概率比那些很少飲用果汁的女人會少34%。如果能在性生活後馬上喝一杯，起到的效果會更加顯著。

研究人員解釋說，性交時的擠壓容易使女性尿道受傷，並會將尿道周圍或尿道前端的細菌帶入膀胱。生存于陰道內的細菌，

亦可因性交被帶到尿道口。如果性生活過頻，還會使膀胱抵抗能力下降，感染細菌的概率明顯增加。而酸性較強的果汁飲料能夠降低尿道中細菌的數量，所以能使尿路感染的發生概率大大降低。

研究還發現，一些特別酸的果汁，尤其是用漿果榨成的果汁，對防止女性尿路感染的經常性復發有很好的療效。

此外，性生活後飲用酸奶，每周至少食用3次含有乳酸菌的奶制品也有助於幫助女性避免尿路感染。

男人腰漸寬預示五隱患

擇一清晨，你起床後讓老公立正站立，用軟尺測他臍水平綫的圍度，連續測3次，取平均值，這就是他的準確腰圍了。讀讀這個數字，如果大于90厘米，就意味着你不能再對老公的腰圍不關心，視而不見了。因為它可能預示着不小的5個隱患。

腰圍越大，患高血壓的危險性也就越大 20-30歲間腰圍增粗，高血壓的發生率要比同年齡腰圍正常者高1倍；40-50歲間腰圍增粗，高血壓的發生率要比同年齡腰圍正常者高50%。

更易發生高脂血症 有研究表明，腹部型肥胖者比普通入患高膽固醇血癥、高甘油三酯血癥的風險高數倍。並且常常出現“該高的不高，該低的不低”——低密度脂蛋白、極低密度脂蛋白異常升高，而本該高的高密度脂蛋白反而降低。

更易發生大腦動脈粥樣

硬化 男性的大腦血管又硬又脆，容易在高血壓的作用下發生破裂，引起危險的腦出血，甚至危及生命。統計顯示，男性腰圍增粗者腦出血的發生率是正常者的3.6倍；外國研究表明，在肥胖程度相等的情况下，腹部型肥胖者腦梗塞的發生率比臀部型肥胖者高3-5倍。並且，與腰圍正常者相比，腰粗者中風後的機體恢復能力明顯降低。

心絞痛和猝死的發生率較腰圍正常者增高4倍 有的學者提出，腰圍超過標準腰圍30%以上者，10年之內發生冠心病的機會大為增加。

可能發生糖尿病，特別是II型糖尿病 腰粗男士糖尿病的患病率可高達正常腰圍男士的4倍之多。從另一方面來看，在II型糖尿病病人中，80%都是腰圍超標者。而且，超標時間越長，患糖尿病的機會就越大。

總犯困預示身體有病

睡了很長時間，還是犯困，而且越來越貪睡。這種情況就需要注意了，可能是您身體在用“困”這個信號傳遞疾病隱患。其中，有六種“困”暗藏着很大的疾病隱患。

貧血

危險徵兆：貪睡伴面色蒼白
在營養過剩的年代，雖然貧血已經比以前明顯減少，但貧血仍然不少見。疲乏、困倦是貧血最常見的癥狀，還可能伴有頭暈、頭痛、耳鳴、眼花、注意力不集中等。這些癥狀都是因為貧血導致肌肉或神經系統缺氧所致。現代人雖然食物已經非常豐富，但由于吸收、烹飪等原因，鐵及某些氨基酸的吸收仍然不够肌體需要，可能會導致貧血發生。

大腦嚴重缺氧

危險徵兆：貪睡且反應遲鈍
大腦長期缺氧除了引起困倦、乏力、嗜睡外，還可以產生一系列的精神、神經癥狀，如記憶力下降、行為異常、個性改變等，有時候看起來還有點“發呆，反應遲鈍”。大腦是人體全身的支配中心，大腦的耗氧量占全身總耗氧量的25%。現在許多辦公場所往往設在大樓裏，空氣不流通，也容易導致大腦慢性缺氧。

肝出問題了

危險徵兆：貪睡且皮膚發黃
最近衛生部出臺了一項規定，單

位體檢或入學等不再強制檢查乙肝。很多乙肝患者終於鬆了一口氣，也開始積極應酬，酒也放開了膽子喝，但是身體却逐漸感覺疲勞起來，還伴隨着皮膚發黃，皮膚粗糙、食欲不振、厭油膩、惡心等。

糖尿病正在發生

危險徵兆：貪睡且難以入睡

大腦長期缺氧除了引起困倦、乏力、嗜睡外，還可以產生一系列身體疲勞，總感覺睡不醒。其實，糖尿病病人出現白天嗜睡的可能性是其他人的兩倍，因為是一種代謝疾病，所以這種病的表現多種多樣，缺乏特异性。白天長期疲勞、嗜睡，也可能是糖尿病正在發生。

睡眠性呼吸障礙

危險徵兆：貪睡且鼾聲如雷
睡眠性呼吸障礙除了白天困倦、乏力、嗜睡外，夜晚觀察會鼾聲如雷，而且伴有呼吸間歇性停止。出現困倦、乏力的原因是睡眠中呼吸暫停



引起的肌體缺氧，肌體缺氧會讓身體所有的器官得不到很好的休息，頻繁的呼吸暫停，使深睡眠不斷被打斷，導致睡眠質量下降。

心臟病信號

危險徵兆：就算睡醒也非常疲勞
疲勞、乏力是各種心臟病常見的癥狀。心臟病可以使血液循環不暢，新陳代謝廢物(主要是乳酸)即可積聚在組織內，刺激神經末梢，令人產生疲勞感。疲勞可輕可重，輕的可不在意，重的可妨礙工作。但心臟病疲勞沒有特殊性，它與其他疾病所導致的疲勞難以區分。另外，除了疲勞感還會有氣短等癥狀。