七个生活习惯最伤肾

□本报记者 唐诗

肾脏是人体的重要器官，它的基本功能是生成尿液，借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物，同时经重吸收功能保留水分及其他有用物质。健康的肾脏使人体的新陈代谢得以正常进行，但生活中一些不经意或不注意的坏习惯，往往会对肾脏造成损伤。

生活中七个伤肾坏习惯

北京世纪坛医院淋巴血液内科医师张慧英介绍了人们在日常生活中，会给肾脏带来损伤的七种坏习惯。

经常憋尿。有时工作一忙起来就停不下来，上卫生间自然也就“一拖再拖”，有时冬天晚上被窝里温暖舒适，有尿了也不愿意去卫生间，其实，憋尿对身体有很多不利的影响。经常憋尿会使膀胱内的尿液越积越多，含有细菌和有毒物质的尿液不能及时排出体外，就容易引起膀胱炎、尿道炎等问题。严重时，尿路感染还能向上蔓延到肾脏，引起肾盂肾炎，甚至影响到肾功能。

饮水过少。现代人工作繁忙，生活节奏快，很多人经常到下班了也顾不上喝一杯水。如果长时间不喝水，尿量就会减少，尿液中携带的废物和毒素的浓度就会增加，人就容易患上肾结石、肾积水等肾病。

饮食过咸。中医认为，盐性味咸、寒，具有涌吐、清火、凉血等多种功效。但吃太多的高盐饮食会伤血、害肺、损肾、失去颜面和皮肤的光泽，容易导致高血压、动脉硬化、心梗及肾脏病。

暴饮暴食。现在生活条件提高，很多家庭天天饭桌上鸡鱼蛋肉，这些高脂饮食不仅会使身体肥胖，诱发高血压、糖尿病等，还会增加肾脏负担。因为我们平时吃的太多，超过了身体的需求范围，最终就会产生太多的代谢废物。这些废物大多从肾脏排出，自然而然就会增加肾脏的负担。同时还会加重肾病患者已有的肾损害。

过度疲劳。中医认为，平时工作太累，或长期从事同一固定姿势的工作，时间长了就会损伤肾气，导致肾精不足。现代医学认为，人在疲劳状态下加上工作、精神紧张，容易造成抵抗力下降，易引发肾脏损害，出现腰酸腰痛，下肢、眼睑水肿，蛋白尿等现象。

滥用药物。我们平时吃的药物大多都是通过肾脏排泄的，如果用药种类太多、剂量太大，就会损伤肾脏的结构和功能。出现浑身无力、口干舌燥、恶心、厌食、尿频、尿增多等症状，特别像索米痛片、吲哚美辛、阿司匹林、某些抗癌药物等，如果滥用，会对肾脏造成严重的损害。

酒后喝浓茶。人在生活中难免会有一些聚会，这些聚会难免要喝酒，而且有时会喝得过多。这时候有人就会喝一杯浓茶来醒醒酒，其实这是不对的。因为酒精首先会在肝脏进行代谢，先被氧化成乙醛，进而被氧化成乙酸，最后氧化为二氧化碳和水，然后再分别经肾和肺排出。茶的主要成分茶碱有利尿作用，浓茶中的大量茶碱更能迅速发挥利尿作用，使尚未分解的乙醛过早的进入肾脏，而乙醛对泌尿系统有很大的损害，长此以往不利于肾脏健康。

肾脏不好的特征

如果在自己的尿常规检查中发现有问题出现，就应到医院做进一步检查以明确诊断。那么，日常生活中哪些症状是肾脏可能出现问题的表现呢？

水肿。肾脏管理体内的液体运行，肾脏堆积毒素后，排出多余液体的能力降低，就出现了水肿。

下颌长痘。脸部下颌部位由肾管辖，肾的排毒不足，多余的毒素会表现在下颌部位。

容易疲倦。身体内的毒素消耗了肾的能量，肾脏提供的能量减少，于是出现体倦，神疲思睡，四肢无力。

尿量过多过少。正常人的尿量为1000~2000毫升/日，平均为1500毫升/日左右。无论尿量增多还是减少，都可能是肾脏有问题的表现，特别是夜间多尿往往是肾脏病的信号。

女性月经量少，或经期短。月经的产生和消失，都是肾功能是否旺盛的表现，如果肾脏中有很多毒素，经血就会减少。

黑色食品多可补肾

中医认为，不同颜色的食物或药物归属于人体的五脏：红色入心，青色入肝、黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。生活中我们根据颜色选择饮食，是种简单易行的方法。

黑米。也被称为“黑珍珠”，含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素。经常食用黑米，有利于缓解肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症。

黑豆。有“营养仓库”之称的黑豆性温味甘，形状像肾，有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，适合肾虚者。同时，黑豆含有18种氨基酸。

黑芝麻。性平味甘，有补肝肾润五脏的作用，对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

黑木耳。为食用菌的一种，有补肾活血、利尿消石等作用。

此外，乌鸡、乌梅、板栗、海参、香菇、海带等，也都是利肾食物。

心脏病可能与口腔中的细菌有关

心脏疾病与动脉血管中的脂肪栓塞有密切关系。但一项新研究显示，脂肪分子不仅来自食物，还可能来自口腔中的某种细菌。这一发现可以解释为什么牙周疾病经常与心脏疾病相关。

心脏病和中风都由动脉粥样硬化引发。在动脉粥样硬化的过程中，动脉血管渐渐被一种名为“脂质”的脂肪物质堵塞、变硬。

“我把它们称为油脂细菌，因为它们会产生很多脂质。它们不停地产生大量葡萄串状的微小脂质泡。”美国康涅狄格大学牙周病专家弗兰克·尼科尔斯说。

一般情况下，这种细菌只在口腔和胃肠道中保持活跃。在合适环境中它们可能会引发牙周疾病，但不会侵蚀血管。不过，它们所产生的脂质却能轻易穿过细胞壁进入血液中。尼科尔斯认为，这种细菌脂质和人体原生脂质的化学差异也许是导致心脏疾病的原因。

（新华）

丰台工商分局

开查“散乱污”企业和安全生产工作

近日，丰台工商分局局领导带队对云岗所西庄店一处砂石场和丰台所建新路一处大院内的石料加工厂进行检查。经现场检查，两处检查点根据规定均已停止生产经营。云岗的山区是发生违法砂石挖采加工的高风险地区，丰台工商分局在开展执法工作时，不断提高政治站位，以落实党的十九大报告为遵循，强化责任担当意识，加强与地方政府和相关部门的沟通，做到问题发现及时、处理及时，并按要求做好检查记录。

针对已经停止经营的砂石厂，丰台工商分局一是要确保停工企业后续生产设备的拆除，保证彻底搬离，防止经营行为死灰复燃；二是要加强对大院出租方的行政指导，切实落实好企业主体责任，防止治理过后，新的问题发生；三是在以后的工作中，要加大违法行为的摸排，特别是出租大院内较为隐蔽的地方，更要增加执法人员和巡查频次，做到不留死角。（丰宣）

工商行政管理

丰台工商分局

【健康红绿灯】

绿灯

吃火龙果防便秘

火龙果的果肉中有很多黑色籽粒，这些水果籽大多是纤维类，不能被肠道消化吸收，它们会刺激肠道蠕动，促进肠道内容物更快地排出体外。所以因日常膳食纤维不足而受便秘困扰的人，就很适合吃火龙果。需要提醒的是，火龙果属凉性，寒性体质者不宜多吃。

手脚冰凉就喝三红汤

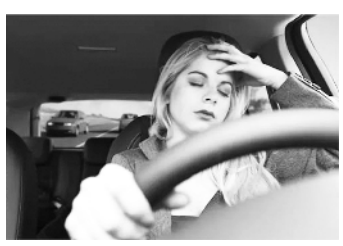
天气寒冷，很多女性朋友手脚冰凉。推荐一款由红豆、红糖和红枣一起煮成的三红汤。红豆性平，有清热除湿、消肿解毒功效。红糖性温，具有益气补血、活血化淤作用。红枣富含钙和铁，是补铁补血的不错选择。三类食物相互配合，能提高身体耐寒能力。

红灯

喝1杯奶茶＝吃13块方糖

这几年，“网红”奶茶悄然兴起。但央视调查发现，大多现制奶茶包装无配料信息，且存在健康风险：①含糖量超标，喝一杯奶茶相当于吃13块方糖；②咖啡因含量过高，引发心跳加快、血压升高等不适症状。

每天开车超2小时伤大脑



长时间驾驶，会造成肥胖、耳聋、视力下降等问题，还会造成前列腺充血，引起前列腺炎、精索静脉曲张。英国莱斯特大学最新研究发现，每天开车超过2小时，会对人的大脑造成伤害，导致智力下降。长时间驾驶让人劳累还会形成压力，对心脏、认知功能也会造成损害。