

我们每个人体内都藏着一对“超级过滤器”——肾脏。肾脏每天默默过滤200升血液，把代谢废物变成尿液排出体外，还悄悄地调节血压、生成红细胞、助力钙吸收……这对拳头大小的器官，是维持生命运转的“幕后英雄”。首都医科大学附属北京积水潭医院肾内科相关专家提示，提高公众对肾脏的认识和保护意识尤为重要。

好习惯助您养护肾脏

□本报记者 宗晓畅 通讯员 侯展

生活习惯：肾脏保护的日常基石

充足饮水很重要 多项研究表明，充足的水分摄入对肾脏健康意义重大。正常成年人每日建议饮水量为1500—2000毫升，充足饮水可促进尿液生成，加速代谢废物排出体外，降低尿液中有害物质的浓度，进而减少肾结石、尿路感染等疾病的发生风险。此外，在感染或剧烈运动后，充分补水能有效降低肾损伤风险。不过，对于肾功能较差的患者，过量饮水可能引发水肿甚至水中毒，这类患者需严格遵循医嘱控制饮水量。

规律作息 保持规律的作息时间，确保每晚7—8小时的高质量睡眠，对肾脏健康同样不可或缺。睡眠过程中，身体各器官得以修复与调整，肾脏的代谢和内分泌功能也能维持

奶茶名字带这些字眼尽量别点

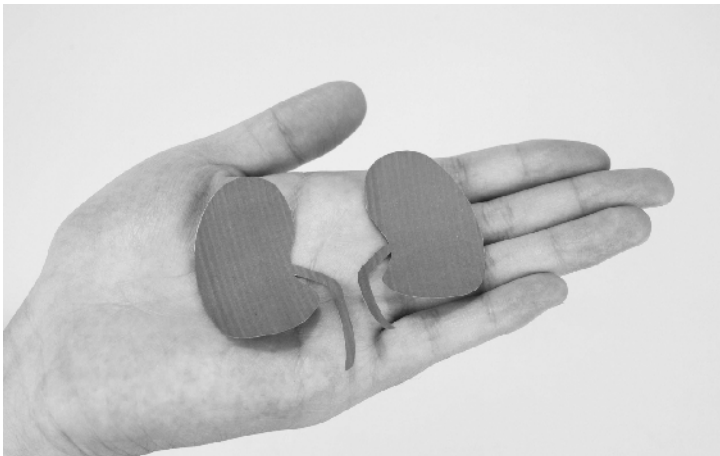
轻乳、厚乳、厚椰乳……奶茶里这些常见名词到底有什么区别？哪种更健康？

奶精 奶精即植脂末。买奶茶时，如果看到店员用粉末冲调，大概率用的就是植脂末。植脂末的本质是糖和油的组合，摄入过多容易造成体重超标或者肥胖，有些植脂末中还可能含有一定量的反式脂肪酸，对心脏不利。

基底乳 越来越多的奶茶店用鲜萃、轻牛乳、丝绒等词汇，搭配茶风味的描述，组合成各种创新的奶茶名字。一般来说，没有明确写“只有牛乳（或鲜奶）”的奶茶，大概率用的是基底乳。其乳成分可能只占3%—5%，蛋白质和钙很少，脂肪含量是牛奶的5—8倍。

厚乳 厚乳是一种浓缩牛奶，质地浓稠、口感醇厚，营养价值也较高。但如今不少奶茶店用的是调制厚乳，在浓缩牛奶里加了炼乳、淡奶油、白砂糖和乳化剂，风味更浓，糖和脂肪含量也更高。有些基底乳也被包装成厚乳，如“生酪厚乳”“大米厚乳”，成本低，营养价值不高。

厚椰乳 厚椰乳和乳制品没关系，靠丰富的脂肪带来醇厚口感和椰香，热量较高，不利于心血管健康。（张倩怡）



在稳定状态。长期熬夜会干扰人体生物钟，影响肾脏的正常生理节律，导致肾脏负担加重，甚至可能引发肾脏疾病。研究显示，长期熬夜人群患慢性肾脏病的风险较作息规律者高出约1.5倍。

适度运动 每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，以及2—3次的力量训练，有助于增强体质，促进血液循环，改善肾脏的血液灌注。适度运动还能帮助控制体重，降低肥胖相关肾脏疾病的发生风险。

养成良好的日常生活习惯 憋尿会使尿液在膀胱内停留时间过长，细菌易繁殖，可能引发尿路感染，进而影响肾脏。吸烟会损害肾脏血管，影响肾脏血液循环；过量饮酒会扰乱体内代谢，增加肾脏负担。

饮食调控：为肾脏减负的关键举措

高盐饮食是肾脏健康的一大“隐形杀手” 过量的盐摄入会增加肾脏的排泄负担，导致水钠潴留，进而升高血压，长期可损伤肾脏血管，引发高血压肾病。建议每人每天盐摄入量不超过5克，减少咸菜、腌肉、方便面等高盐加工食品的食用。

建议适量摄入优质蛋白质 如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，有助于维持身体正常生理功能。

少吃高糖、高脂肪食物 预防肥胖和糖尿病，从而降低肾脏疾病风险。但对于肾功能减退者，需控制蛋白质摄入量，以减轻肾脏代谢负担。一般来说，肾功能轻度受损者，蛋白质摄入量可控制在0.8—1.0克/（千克/天）；肾功能

中重度受损者，蛋白质摄入量应降至0.6—0.8克/（千克/天）。同时，应尽量选择优质蛋白质，减少植物蛋白（如豆类、坚果类）的摄入，因其含有的非必需氨基酸较多，会增加肾脏代谢压力。

控制钾摄入 对于肾功能不全患者，肾脏排钾能力下降，若摄入过多高钾食物，如香蕉、橙子等，可能导致血钾升高，引发高钾血症，严重时可危及生命。因此，这类患者需根据肾功能情况，合理限制钾的摄入。医生通过检测患者的血钾水平及肾功能指标，为其制定个性化的钾摄入方案。

用药与疾病管理：守护肾脏的风险防线

许多药物需经肾脏代谢，部分药物具有肾毒性，避免自行滥用药物，如某些抗生素（庆大霉素、卡那霉素等）、非甾体抗炎药（布洛芬、阿司匹林等）、造影剂等。在使用这些药物时，应严格遵循医嘱，权衡利弊，避免滥用。对于必须使用肾毒性药物的患者，需密切监测肾功能，如肌酐、尿素氮、肾小球滤过率等指标，一旦发现肾功能异常，应及时调整药物剂量或更换药物。

控制基础疾病十分关键。 积极治疗糖尿病、高血压等疾病，定期监测血糖、血压，将其控制在正常范围内，减少对肾脏的损害。此外，建议每年进行一次尿常规和肾功能检查，尤其是高危人群，以便早期发现肾脏问题，及时干预治疗。

·广告·

丰台区市场监管局丽泽商务区市场所

创新驱动迭代升级 拓宽助企服务“新半径”

“在装修设计之前，我们拿图纸到市场所找工作人员指导，他们给出了专业的建议，这效率真是没话说。”刚在龙湖丽泽天街开业的餐饮店主李女士感慨道。

面对区域内商业综合体集中、餐饮企业密集的特点，丰台区市场监管局丽泽商务区市场所建立事前指导机制，针对龙湖丽泽天街等重点项目，为企业提供食品经营许可一次性告知单，详细列明场地布局等要求。在商户装修阶段，工作人员主动上门核查设计图纸、设备设施、卫生条

件等细节，将问题解决在申请之前。通过全流程优化，区域食品经营许可办理时限缩短至最快1天，让企业少走弯路，加速企业落户进程。

丽泽商务区市场所推行“一窗受理、并联审批”模式，对重点企业实行“容缺受理”，大幅压缩审批时间，让企业切实感受到“丽泽速度”。而这种高效服务通过“丽泽办岛”综合服务平台实现迭代升级，未来智慧政务微厅实现企业注册、政策咨询等“一站式”自助办理和帮办代办，跨境服务、知识产权保

护等专业服务覆盖企业全生命周期，形成从市场所单项服务到多部门协同的“闭环生态”。这一迭代升级不仅增强了政企凝聚力，更为企业的高质量发展筑实了后盾。

从市场所工作人员在后厨测量尺寸的专注，到“丽泽办岛”智慧屏上跳动的服务数据；从单个许可的时限压缩，到全流程闭环的生态构建，丰台区市场监管局丽泽商务区市场所始终以“用户思维”拓展服务边界，勾勒出丽泽优化营商环境的生动图景。（李静）

【健康红绿灯】

绿灯

发呆是最简单的大脑放松法



压力大时偶尔发呆是大脑的自我保护，并且发呆时大脑也并非“不动”了。人在发呆时，与记忆相关的脑区如海马体、内侧前额叶等反而更活跃了。这些大脑活动可以帮助整理、消化大量信息，让人们的认知功能更有效。同时，人的呼吸会变慢、应激激素分泌减少，这些都会帮助人稳定情绪。

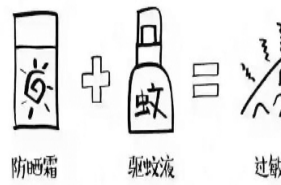
被低估的补钾食物是口蘑



提高钾摄入量能够有效改善高血压的情况。按《中国居民膳食营养素参考摄入量》，健康人钾的适宜摄入量为每天2000毫克。要预防慢性病，钾的建议摄入量是3600毫克/天。提到补钾食物，很多人首先想到的是香蕉，其实很多食物的钾含量都比香蕉高，比如口蘑，钾含量是香蕉的12倍。

红灯

防晒霜和驱蚊液最好别同时用



驱蚊液的主要成分为避蚊胺和酒精，而防晒霜中含有二苯甲酮，大量的避蚊胺、酒精和二苯甲酮混合易引起过敏。可以选择不含避蚊胺成分的驱蚊产品。还可以在使用两种产品时打个“时差”，先涂抹防晒霜，间隔半小时以上，待皮肤吸收后再喷驱蚊液。

熬夜后精力充沛才危险



熬夜到天亮，视网膜的感光细胞会让大脑停止分泌褪黑素，把人强行叫醒。而长时间不睡觉的反常行为，则会让大脑觉得你遇到危险，释放肾上腺素和皮质醇让人亢奋。这种强行开机的后果，很可能超出心脏的负荷，引发心律失常甚至猝死。