

经常水肿要去查一查

可能有心肝肾或血管损伤

早上起来发现脸很“紧绷”，双眼水肿严重，或者发现小腿末端“肿”了一圈。很多人都会知道：哦，这是水肿了！等它自然消下去就好了。

不过，若是水肿消退很慢，甚至经常水肿不消退，并且不是因为睡觉前一晚喝太多水、经常熬夜等原因，那就要警惕了！专家提醒，经常性的水肿一般都有疾病原因，对疾病起到一定预警作用，如果发现自己会经常性地水肿，最好去医院做相关体检。

A 眼窝和双脚最易“积水”

“眼窝和双脚是最容易出现水肿的地方。”专家表示，眼窝是全身组织最疏松的地方，水分容易堆积；而双脚是离心脏最远的地方，血液回流差也容易“积水”。

不过，水肿不一定都是局部的，也可能是全身性的。一般来说，轻度水肿多表现为眼窝、眼睑、脚踝以下的部分；中度水肿多布及膝盖以下；重度水肿多是全身性的，有时兼有胃口不好、气喘等全身症状。有的水肿可能是肉眼看出来的轻微的“肿”，还有可能是肿到不能穿鞋。不过，要注意的是，水

肿的程度与疾病的严重情况不是绝对的对等关系。有些严重的疾病表现出来的水肿是比较轻度的，比如慢性肾炎、一些肝脏的相关疾病治疗困难，但水肿的情况却多是比较轻微的。

“医学上对水肿原因界定已经很明确。”专家说，一般来说，除了前一晚睡觉喝了太多的水、经常熬夜，或者女性经期、孕妇等特殊情况之外，经常性地出现水肿、水肿难以消除，都可能意味着身体的某些器官或血管存在损伤的征兆，最好去医院做检查。

B 可能与心肝肾血管损伤有关

“许多水肿的情况与肝脏损伤有关。”专家说，引起水肿的原因主要有七大类：一、心源性水肿。由于心脏的动力不足，血液回流差而出现的水肿。这种水肿多发生于脚部，水肿的地方越靠近心脏，意味着疾病的严重程度可能越高。二、血管性水肿。由于身体某处的血管壁较薄或出现血管栓塞而造成的。这种情况下，水肿很可能是不对称的，例如一边的脚出现栓塞，那很可能只有一边的脚肿起来。三、肝性水肿。肝脏合成蛋白的能力下降，导致胶体渗透压较低，形成回流障碍。这种情况通常全身性的水肿不明显，但常伴有腹部水肿。四、肾性水肿。这是最常见的水肿原因，可

能出现局部肿，也有可能出现全身肿。肾脏的排泄功能不好，全身的毛细血管通透性增加，导致水分在组织间隙滞留。五、营养不良。现在相对比较少见，我国在上世纪五六十年代的时候不少见。原因也许与缺乏蛋白有关，导致全身性水肿。六、内分泌水肿。甲亢或甲减患者也有可能出现水肿。七、特发性水肿。女性生理期、生育年龄妇女较为常见，激素的变化影响内分泌，导致血管通透性增加，也可能导致水肿。

专家表示，如果经常性地水肿、水肿难以消除，可能是疾病的预警，最好到医院做尿常规、心电图、肝肾B超、血管检查等，排除疾病因素。



C 代谢能力差的易水肿

同样是前一晚多喝水，为什么有些人容易水肿，有些人不容易水肿呢？

专家表示，每个人的体质不同、排泄情况不同，在排除了上述疾病的原因之后，更容易水肿的人可能意味着身体的代谢能力比较差。另外，坐长途飞机、汽车时，代谢较差的人也容易出现体位性水肿，又称为“经济舱综合征”。对于这些非疾病的情况，可以通过多运动、均衡饮食、规律生活等方法提高身体代谢，避免晚上喝太多水、睡觉时抬高脚等原因，减少水肿的发生。

出现了水肿，还可以通过做眼部按摩保健、泡脚等方法缓解症状。另外，在药膳方面，水肿时根据具体的原因，可使用车前草、白茅根、黄芪、茯苓、白术等清热利水或者补脾活血的药物帮助缓解症状。

眼睛干涩喝“三红汤”

养生室专家表示，现代都市人很多都用眼过度，造成眼睛疲劳，出现眼干、眼涩等症状。给大家推荐一款“三红汤”：取山楂3~4个，红枣5~6个，枸杞10粒，将山楂和红枣掰碎，像沏茶一样，把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散淤血，并可强心、改善微循环，起到扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用；红枣能补益脾胃，还能养血安神、益气生津、滋补肝胃；枸杞则有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红汤”，兼具补气、滋阴、化淤的作用。每天当茶喝，长期坚持，能有效缓解眼睛干涩等症状。

另外，菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花，用沸水冲泡片刻，即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩。

冬吃猪肝暖手脚

一到冬天，很多人都常感觉手脚特别冰凉。用热水袋暖手脚可解一时之需，但通过饮食调理，才能标本兼治。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现，人体血液中缺铁会怕冷。贫血的女性体温较正常血色素的妇女低0.7℃，产热量少13%，当增加铁的摄入后，耐寒能力会明显增强。因此，怕冷的女性可增加对含铁高的食物的摄入量，如多吃点动物肝脏、瘦肉、菠菜、蛋黄等。

“猪肝瘦肉粥”就是不错的补铁食物。将猪肝、瘦肉洗净、剁碎，加油、盐适量拌匀；将大米淘洗干净，放入锅中，加清水适量，煮至粥将熟时，加入拌好的猪肝、瘦肉，再煮至肉熟透即可。

军事医学研究院营养研究室教授王冬兰表示，“补铁也不能盲目，还要重视让血液更好地循环流动，身体才会产生更多热量，这同样可以通过饮食来完成。”

多吃清淡的食物，蔬菜以绿叶菜为主，多吃橙子、猕猴桃等维生素C含量高的水果，以提高身体的抗氧化能力。这样可保证血管干净，利于血液循环。此外，还应适当在饮食中加些醋，它可以帮助软化血管，增强血液流动。

气血相通，补血还要多补气。身体发凉，可以用红枣、枸杞、丹参等与鸡、羊肉同煮，熬成汤汁服用，有补气壮阳之效；还有用红枣、桂圆与大米一起熬制成粥，晚餐时服用，不仅益气壮骨，而且安神助眠。

饭后嚼芹菜不长虫牙

饭后嚼颗口香糖，是不少人的习惯。但你知道吗，芹菜也是天然的护齿食物，功效堪比口香糖。台湾《康健》杂志刊文介绍，饭后只要大口咀嚼2分钟芹菜，就能发挥很好的洁齿功效，相当于为牙齿做了1次“大扫除”。

这是因为，一方面，芹菜中丰富的膳食纤维能有效清除附着在牙齿上的食物残渣，减少患龋齿的几率；另一方面，费劲咀嚼的动作也能刺激唾液分泌，平衡口腔内的酸碱值，达到自然的抗菌效果，还能改善牙齿上的色素沉着。此外，芹菜中还含有丰富的矿物质磷和铁，可以让牙齿变得更健康。

小火锅 大学问

亲友围坐吃顿热气腾腾的火锅，是一件乐事。你是否知道，吃火锅先涮哪种食材也是一门学问。

吃火锅先涮两食物

很多人吃火锅时都先吃羊肉，然后海鲜、青菜，最后吃点土豆、红薯等，其实这个顺序并不是最佳选择。从健康的角度出发，吃火锅应该先素后荤，并且最好先涮土豆和红薯。这是因为土豆和红薯中含有大量的淀粉，“主食”和“蔬菜”的特性都具备。涮肉时吃些淀粉类食物一方面能保护肠胃，因为火锅一般味道较刺激，会伤肠胃，而土豆和红薯中丰富的淀粉能在胃肠内形成黏膜，保护肠胃免受伤害。另一方面，先吃淀粉类食物可以增强饱腹感，减少吃肉和海鲜的量，同时还能避免先吃肉带来的蛋白质浪费。土豆和红薯中还含有大量的膳食纤维，能减少身体对脂肪和胆固醇的吸收。此外，与传统的油酥烧饼、杂粮面条比起来，土豆和红薯中的维生素、矿物质、膳食纤维等都略胜一筹。因此，用土豆和红薯代替传统主食，能让身体得到更多营养。

除了进食顺序，酱料选择也关系饮食健康。如果涮火锅时点的海鲜类的菜品比较多，酱料就尽量不要海鲜口味，以免导致嘌呤过高。香油蘸料脂肪含量较高，高血脂人群不适宜。而芝麻酱则比较适合胃肠不好的人。南方酱料中辣椒酱、豆瓣酱中的盐分偏高，高血压人群不适合，建议用醋、葱、姜、蒜调配的料代替。



吃火锅时空气要流通

若用炭炉烧火锅，各位就应当小心了，一定要打开窗户，让空气流通；空气不流通，室内缺氧，木炭燃烧不透时，会产生大量的一氧化碳，容易使人中毒，中二氧化碳毒往往不易发觉的，因吃火锅时同时喝了酒，把中毒的症状像恶心、头晕、呕吐及头痛误为醉酒，中毒重者，会发生昏迷、血压下降及口唇呈樱桃红色等，所以若用炭炉烧火锅时千万留意室内通风。

吃完后不要喝火锅汤

很多人喜欢喝火锅的汤，说很浓很好味道，又是精华所在；其实还是少吃为佳，因为火锅多数是以肉类、菜蔬、菇类及海鲜为主，这些食物材料一齐煮熟后的汤，产生浓度极高的物质，进入肠胃消化分解后，经肝藏代谢生成尿酸，可使肾功能受限、排泄受阻，会使过多的尿酸沉积在血

液和组织中，而引发痛风病，所以吃火锅时应多饮水，以利尿酸的排出。

吃火锅时肉类一定要涮熟

吃火锅时，往往追求嫩滑可口，刚熟或半生熟就吃；在灼肉类时，应灼至熟才可吃，以防肉类中有寄生虫存在。一些寄生虫如旋毛虫等多寄生在猪、牛、羊及狗身上，人若吃了会在身体中穿肠入血，令身体不适，产生呕吐、腹泻、头痛及高烧，尤其是脚部及肚子会剧痛，运动不灵活，若进入脑中，更会产生脑膜炎，对生命产生危险。

不要吃太烫的食物

人的口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃~60℃的温度，太烫的食物会损伤黏膜，导致急性食道炎和急性胃炎。所以，从锅中取出滚烫的涮食时，最好先放在小碟晾凉后再吃。