

体检指标正常,身体仍感不适

光大医院提醒 :可能是亚健康的表现

单位组织职工体检,王先生各项指标都正常,但总是觉得身体不舒服。在医护人员的建议下,王先生来到光大整形美容医院听了一堂养生课。

光大医院分管生活美容科的负责人说,她从业多年来接触了不少像王先生一样注重养生,却经常失眠、乏力、无食欲的朋友。她说,这些都是亚健康的表现。造成亚健康的原因很多,医疗专家综合各类因素比较发现,危害最大的莫过于体内堆积的毒素,尤其是肠道积存的大量、长期无法排出体外的宿便和毒素。



食欲不振也是亚健康的表现之一。

□记者 陈慧

肠道排毒 :多吃高纤维食物

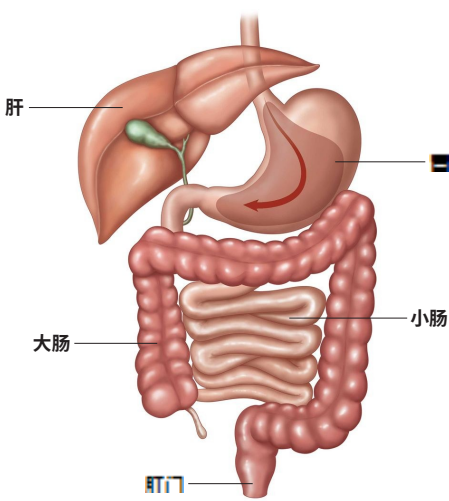
光大医院分管生活美容科的负责人说,肠道是司掌人体消化的主要器官,人体吃下去的各种食物,都要用到肠道的消化功能。肠道约6米到10米长,皱褶展开面积达200平方米,是人体最大的排毒器官,担负了人体大部分的排毒任务。

然而,现代人因饮食过于精细、饮食不规律、饮食安全等问题,以及亚洲人肠道更加长而弯曲,造成肠道中很容易暗藏毒素,毒素停留时间甚至超过72小时,停留的肠毒不仅加重肝脏的排毒负担、直接损伤肝功能,而且通过血液,破坏全身各系统,危害健康的细胞。肠道毒素也被形象地称为“万病之源”。

研究表明,肠道毒素不但引发疾病,也是引发肥胖的元凶之一;“游泳圈”、小肚腩、小腹赘肉等问题的女性都有不同程度的肠道毒素堆积问题。平时容易疲倦,有口臭;失眠、焦虑、抑郁、慢性或偶尔便秘、痔疮、脱肛、脸色色斑、暗疮、粉刺增多等,都是肠道亚健康的表现。

想要肠道恢复健康,就要注意饮食健康。多吃水果是调节肠道的一种方式,确保人体每天摄取一定量的维生素、膳食纤维。膳食纤维不仅促进肠道蠕动加快粪便排出,而且能抑制肠道内有害细菌的活动,加速胆固醇和中性脂肪的排泄,有利于肠道内生态环境的稳定。所以平时保持肠道健康,可以多吃一些全谷类、薯类、豆类、蔬菜瓜果等食物,因为它们都是高膳食纤维的食物。

一切高蛋白类食物都属于高毒素食物,如果饮食长期以高蛋白、高油脂(大鱼大肉)为主,小肠便会来不及消化,从而加重大肠的工作量,延长了肠道的排空时间,使得肠内有害菌的繁殖机会大大增加,抑制体内的益生菌生长。而且现在已经证实,大肠癌、大肠息肉都与这些食物过量有关。



人体消化系统

脂肪肝 :少吃高糖食物

长期不注重亚健康问题,也可能埋下致命的隐患。前不久,一则“脂肪肝3年没治,37岁男子竟然成肝癌晚期”的新闻,再度敲响市民的健康警钟。脂肪肝如何产生,又怎会转化为肝癌晚期?

记者采访光大医院时,该院一名医生表示,《黄帝内经》中说,肝者,将军之官,谋虑出焉。意思就是,肝是人体的“将军”,不仅能统领全身脏器一起抵御邪气干扰,保卫机体不受病邪侵害,还能处理来自体内和体外的许多非营养性物质如药物、有毒物质,减轻它们对身体的刺激和伤害。肝脏正常情况下并不会产生疾病,可是在超负荷运作的情况下(如停留的肠毒过多),就会产生肝细胞堵塞、脂肪堆积、脂肪肝等一系列症状和较为广泛的肝脏疾病(如右图),许多人在体检时就查出了脂肪肝。

脂肪肝多因肥胖、糖尿病、高脂血症、肝炎导致。食物供应脂肪过多,从糖类或氨基酸转化脂肪增加,从脂肪组织移入肝内脂肪过量,肝合成、摄取脂肪酸过高,肝内三酰甘油的脂肪酸氧化分解减少,肝中脂蛋白合成降低等都会诱发

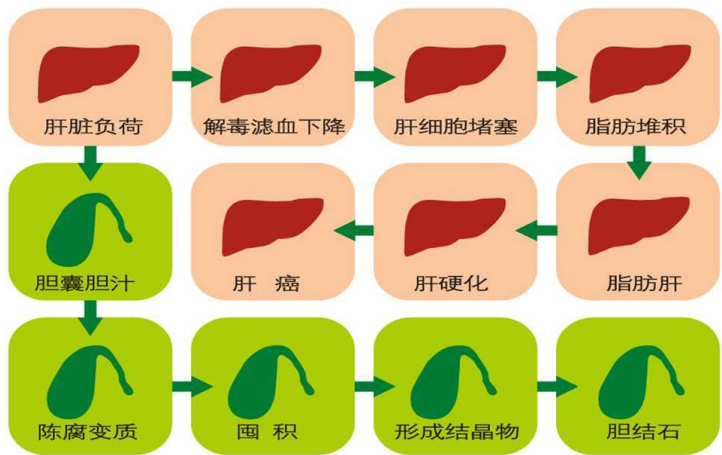
脂肪肝。

脂肪肝患者有哪些表现?有些患者有食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、体重减轻或增加等症状。50%病例伴有各种维生素的缺乏表现,如舌炎、口角炎等。少数患者有右上腹或剑突下剧烈疼痛及压痛、发热、白细胞增多。脂肪肝病变严重者,肝功能减退,对其他致病因子抵抗力差,可发生肝细胞坏死与纤维变性发展为肝硬化。

如何防治脂肪肝?光大医院生活美容科负责人说,高糖是造成肥胖和脂肪肝的重要因素,所以饮

食需要特别要禁食精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食。主食应粗细杂粮搭配,多用蔬菜、水果和菌藻类,以保证充足的食物纤维摄入,既可增加维生素、矿物质供给,又有利于代谢废物的排出,对调节血脂、血糖水平有良好作用。

生活中还应注意:肥胖或超重者要控制或减轻体重,但是能量不能骤减,以免引起不适应;体重正常者,轻工作时可以每天按每千克体重摄入30千卡热量,超重者为20千卡至25千卡,控制体重平稳下降,有利于肝功能恢复。



光大医院健康沙龙3日晚开讲

近日,王先生前后多次来到光大医院听健康沙龙。在10月举办的健康沙龙中,来自北京中医药大学中医研发中心的研究员李凡向在座的听众讲述了恶性肿瘤的成因与危害。他说,癌症由一个单细胞变异造成。这种变异可由外部因子和遗传基因因素造成。

同时,他还公布了一组惊人的调查数据:癌症死亡人数将继续增加,2030年死亡人数预计将达1200万。

“健康沙龙让我们更了解人体的内环境,预防致病的外环境。”王先生认为,自己可以根据养生常识调节饮食习惯,从而扭转体质连年

下滑的局面。

记者从光大医院获悉,3日晚六点半,该院将举办本月首场健康沙龙,继续邀请李凡普及女性妇科、食疗与保健常识及养生小秘诀。4日到5日,李凡还将在光大医院继续解答市民在养生方面的困惑。

►自身中毒

讲到肝脏和肠道的护理,就不得不提到一个词——自身中毒。在大多数情况下,自身中毒并无自然症状,如果不讲究科学饮食,摄入的食物在一定时间内不能被全部消化和吸收,就一定会有一部分发酵和腐败。腐败、酸臭、充满毒素的液态肠溶物在大肠内被吸收,通过肠壁

渗入方式增加肝脏负担,并通过血液及淋巴进入全身,毒害整个人体。这种自身中毒是慢性的,当时并无不适,多年后就会使人体发病。

欧美医学家指出,肝脏和肠道不健全是一切疾病的根源。俄国的梅尼契科夫教授说:“大肠积聚的食物腐败之后,形成的

有害物质会引起自身中毒,于是就发生疾病和衰老的现象。”他因此获得了诺贝尔奖。

扫一扫
咨询医疗美容
相关问题



房源信息

店面转让
宁兴锦江华庭两间店面
转让18368657999
百花山厂房转让
7897 武义,占地16000平
13757946878,692662
厂房出租
芝英厂房占地7000平
方,独门独户,水电齐全,
单独变压器,另有芝英二
期工业区厂房占地5000
平方,电话:
15268689155,509125
松石西路店面出租
8078,180平方,300平
方,另2-6层共9000平
方15858959362
市中心套房转让
8129急转套房18257878901
厂房出租
8132城西新区花川厂房
1100平方出租,一楼可用
电160KW,15157976089
十里牌厂房出租
8115一至五层2300平
米,可分租,适合装配淘宝
13858913863,666043
武义未建厂房转让
7926武义牛背金有2600
平未建厂房转让,位置
好,电话:18967962353
低价转让套房
8147坐落望春小区13幢
2单元602室(115平方)
三室一厅一厨一卫,带阁
楼,带车库15258996633
求购厂房
8182求购4000平方厂
房,电话:18869935886
出租场地
8183古山大道边有5000
平方出租13735666678
金水湾套房急转
8190,107平13858933233
厂房出租
8202永施路附近1500平
13967920236,630236
低价转让工业用地
8217花街老330国道旁,
占地面积5000平方出租或
转让13967464444
房屋出租
8231中兴工业园有标准
钢架厂房出租,面积600
平方13566919981
白云厂房出租
8237一楼700平方,二楼
200平方13906794992
烈桥厂房急转
8250,13858907336
厂房出租
8251城西蓝天路19号
3200平方13905890591
套房转让
8252龙川西路88号3幢3
单元101室15967906116
清渭街厂房出租
8257,13967936217,624217
龙山镇厂房出租
8259梅陇工业区单层
1600平,带办公、宿舍577
平13967939621,742729
厂房转让
8261下里溪330国道边
占地4600平,建筑5800
平729229,15858959229
东站边仓库出租
8262,180平15988542536
声明
8280刘斌遗失2008年7
月15日发的身份证,证号:
530381198402145515,
声明作废。
声明
8283遗失永诚保险保单
号1400107285发票号
23300143806900070375
声明作废。
声明
8281永康市金玉满堂足
浴中心遗失浙江省地方
税务局通用机打发票,发
票代码2330011573633
发票号码04880143,声
明作废。
声明
8276李刚亮遗失收款收
据,号:0006995,价值
2000元和号:0018173,
价值3000元,声明作废。