

六个方法排清全身毒素



一年之计在于春,养生也要从头开始,健康的身体毒素少,而现代人饮食、生活不规律,身体毒素堆积多,春季养生就先排毒吧!我们的肠道、肾脏、肝脏都是需要排毒的,多吃些新鲜果蔬、多运动出汗都是不错的排毒方法。具体的就是做好以下六种排毒,相信你的身体一定是最棒的。

殷江霞

肾脏排毒:大量补充水分

肾脏排毒原理:肾脏是不可忽略的排毒部位。人体的尿酸主要是经由肾脏代谢排出于尿中,藉由排尿的过程排除毒素,维持肾脏的运作机能。

当肾脏排毒不畅:肾脏排出多余液体的能力降低,身体就会出现水肿。肾的排毒不足,多余的毒素会表现在下颌部位。肾脏提供的能量减少,于是出现体倦,神疲思睡,四肢无力。

如何维持肾脏良好运作:平常大量补充水分,让身体的普林、尿酸毒素藉尿液排出体外,每天早上最少排尿2次为佳,尿液颜色太黄表示水分不够,要适时补充。须注意的是有高血压患者最好多喝水,不要以喝汤做为补充水分来源。

肝脏排毒:摄取青菜和粗纤维食品

肝脏排毒原理:肝脏是人的主要解毒器官,它可保护机体免受损害,使毒物成为比较无毒的或溶解度大的物质,随胆汁或尿液排出体外。

当肝脏排毒不畅:我们的肝脏就像是个大型的“垃圾处理厂”,夜以继日地为我们的身体“解毒”。有些人因为疲劳、工作压力大而影响肝脏的排毒能力,无法正常及时排出毒素,滞留在体内产生有害物质影响健康。肝脏有毒素会让人产生明显的不良情绪,以及偏头痛,脸部的两侧长痘痘等症状。

如何维持肝脏良好运作:以均衡的饮食为基础,平日多摄取青菜、纤维等食物,不太需要吃过多的补品、药物或是保健食品,以免因摄取过量无法消化

而累积更多毒素在体内。减低疲劳压力而影响肝脏的代谢,平日可增加B族维生素、绿色食物与苦苣草的摄取,有助于恢复肝脏正常的新陈代谢。

肠道排毒:吃粗粮和益生菌

肠道排毒原理:肠道所代谢的废物藉由粪便排出体外,每天都能按时排便,肠道的好菌多排出的便会是黄色,当坏菌多时大便便会偏黑并有恶臭。

当肠道排毒不畅:正常的人,每日定时清空毒素、粪便。如果不能及时清空肠道,人体废物会在肠内干结、腐败、发酵,产生多达120多种毒素,这些毒素被大肠重复吸收、溶入血液,又被带到人体全身血液循环,形成“浊毒”。血液中的“浊毒”通过毛细血管到达皮肤,换来的是皮肤的加速老化,面色暗黄无光泽、皱纹加速形成、色斑加重。

如何维持肠道良好运作:要让肠胃的蠕动顺畅,可多吃蔬菜水果来补充纤维质,若担心不足,可多增加全谷类食物的摄取,如全麦面包、糙米、杂粮类的补充,可刺激肠胃的蠕动。另外益生菌对身体的肠道也有帮助。

血液循环排毒:多吃新鲜蔬果

血液循环排毒原理:人体最重要的循环系统是血液,身体经由血液循环的作用将养分与氧气输送至各个部位。

当血液循环不畅:脑部血液循环不畅会压迫面部神经形成肿胀,极易诱发中风等脑部疾病。下肢血液循环不畅,影响卵巢及附件的正常排毒功能,引发炎症。

如何维持循环系统良好运作:平时可多吃新鲜蔬果及高纤维的五谷杂粮,少吃太精致的食品,糖分过高如糕饼、点心类的食物。做一些排毒按摩,也能促进肌肤的血液循环和淋巴循环,加快肌肤内部老化废弃物的排出。

汗液排毒:多做运动多流汗

汗液排毒原理:皮肤是人体最大的排毒器官,排汗也是重要的排毒渠道。皮肤上的汗腺和皮脂腺,能够通过出汗等方式排出其他器官难以排出的毒素。

如何维持汗腺良好运作:多做运动多流汗,帮助身体中的毒素通过流汗而排出。每周至少进行一次使身体多汗的有氧运动。每周最好还要洗一次蒸汽浴或桑拿浴,能加快新陈代谢、排毒养颜。

天然排毒食品

黄瓜:能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

荔枝:含维生素A、维生素B1、维生素C,还含有果胶、游离氨基酸、蛋白质以及铁、磷、钙等多种元素。荔枝有补肾、改善肝功能、加速毒素排除、促进细胞生成、使皮肤细嫩等作用,是排毒养颜的理想水果。

木耳:被誉为“素中之荤”。木耳中所含的植物胶质,有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附,再排出体外,从而起到排毒清胃的作用。

采大留小,保护生态平衡。

另外,不认识的野菜不能盲目吃,可以食用的野菜有蕨菜、香椿、马兰、鱼腥草、灰菜、水芹菜、刺嫩芽、野苋菜、婆婆丁、荠菜和马齿苋等。当然,不同的野菜还有不同的食用方法。有些野菜适宜生食,如婆婆丁等,最好的吃法是洗净蘸酱生吃,而有些野菜如荠菜、马齿苋则宜熟食。

殷江霞

路边野菜不要采

早春踏青,不少嘴急的市民朋友,看到刚刚露头的鲜嫩野菜会挖一些带回去尝鲜,殊不知这里隐藏不少安全隐患。专家提醒广大市民,野菜散落在野外,难免与杂草、毒草混在一起,特别是生长在路边的野菜,容易受到汽车废气的污染,不宜采食。

专家提示,长在公路旁边或污染的河水沟渠边、化工厂附近、医院周围的野菜不要采集,因为这些区域的野菜往

往受到尾气污染或是受到水质污染后产生有毒物质、有害生物的严重污染,食用后对健康有害。

城市绿化带里的野菜也不要采挖,由于经常会打药预防害虫,野菜上会沾染上农药,有安全隐患;采挖野菜还会影响绿化植物生长,所以采摘野菜要去远离污染的郊野。采集过程中,要有环境保护意识,不要折断或毁坏树木,不要“过度”开采野菜,或者“一扫而光”,

四月,预防风疹很重要

四月是风疹等急性呼吸道传染病的高发期,尤其是风疹,目前已进入发病高峰。疾控专家表示,除了5~9岁的儿童容易发病外,风疹病毒也是对胎儿危害最大的一种病毒。

风疹疫苗是当前预防风疹、保护孕妇和儿童健康最有效的“生物武器”,一次接种保护力可维持10年以上。且副作用小,安全可靠。合肥市蜀山区疾控中心建议,年龄为8个月以上的风疹易

感者和育龄期妇女应按常规接种风疹疫苗。

专家提醒,小儿接种风疹疫苗后6~11天少数人可能出现有低热、皮疹、淋巴结炎。成人接种疫苗后2~4周,少数人可发生暂时性关节炎症状,尤其是接种前即患有此类疾病者。少数人接种后出现皮疹和淋巴结肿大,这种症状一般为一过性的能自行消失,无需治疗。育龄

期妇女在接种疫苗后3个月内应避免怀孕。患严重疾病、发热或有过敏史者不得接种。

同时,在呼吸道传染病高发期,市民也要增强自我防护意识,平日勤开窗保持室内空气流通,勤晒被褥;不要到人群密集的公共场所或长时间呆在密闭的房间里;适时接种疫苗进行有效预防。

鲁胜利 记者 李皖婷

养生

让大脑偶尔偷偷懒

北京师范大学认知与神经科学研究所副教授李君说,对于经常感到压力的人群来说,放松神经是养生关键。若神经一直处于紧绷状态,就可能导致记忆力下降、反应迟钝等问题。与之相对,漫无目的地在院子里散步、观察路上的行人、给盆栽修修枝,看似浪费时间,却能让大脑休息。

摘自《生命时报》

饮食

樱桃好吃不补血

植物学博士史军认为,中国樱桃绝对是最性感的水果:红红的小果让人联想到美人的朱唇。樱桃好看又好吃,那营养价值怎么样呢?其实,樱桃的铁含量只有0.36毫克/100克,不如大白菜。维生素C也只有7~9毫克/100克,还是不如大白菜。“补血”什么的,基本没指望。

摘自《家庭医生报》

育儿

近视是宅出来的

近视是宅出来的!《自然》杂志有一篇文章分析认为,导致目前近视爆发的根本原因是孩子缺乏足够的户外运动。尽管研究者不断尝试将近距离用眼行为与近视的发生联系起来,但仍未找到令人信服的证据。与此同时,对东亚特定人群的研究正迅速增加,有力的证据表明户外光线暴露水平的减少与近视的发病率有关。

摘自《大河健康报》

中医

眼睛酸按攒竹穴

看手机、玩电脑……长时间盯着电子产品屏幕,会让人眼睛干涩难受,广东药学院附属第三医院中医科主任齐兴国表示,按摩攒竹穴则可以帮助眼肌放松,从而缓解视疲劳。攒竹穴位于面部眉头凹陷中。按摩办法:双手朝上,用大拇指指腹以画圈的方式按压此穴位,顺时针和逆时针方向各1组,每组20次。

摘自《现代健康报》

提醒

外出游玩,谨防蚊虫叮咬

春暖花开,很多市民都喜欢外出踏青,可是春季也是各种蚊虫“蠢蠢欲动”的季节。医生提醒,市民在外游玩时,一定要注意避免蚊虫叮咬,尽量少到不洁的水域或草丛中游玩。

一般情况下,蚊虫叮咬的地方可以涂抹炉甘石洗剂止痒,也可以用花露水、风油精、万金油等代替。如果蚊虫叮咬的地方肿得比较厉害,可以用冷水或冰块冷敷,用3%的硼酸水冷敷效果更好。

对于宝宝来说,如果宝宝痒得很厉害,可以在医生指导下口服抗过敏药物,比如扑尔敏等。激素类药膏具有很好的消炎止痒功效,应在医生指导下使用。如果叮咬的部位被宝宝挠破了,可以用百多邦或立思丁涂在患处,能起到防止伤口感染的作用。

合肥市一院专家也提醒市民,如果被蚊虫叮咬了却很久没有消肿,就要及时到医院检查。

苏洁 记者 李皖婷