

一健必读

冬夜寒冷,许多人不愿起夜而憋尿,这有百害而无一利。专家建议——

睡前少喝水 应酬少喝酒

天气一天比一天冷,很多人因为怕冷不愿起来上厕所而憋尿入眠。“这个看似细小的不良习惯很可能让你惹上大麻烦。”专家透露,憋尿入眠是引发前列腺疾病的重要原因之一。他提醒,有了尿意马上解决,特别是前列腺不好的人,千万不要因为怕冷赖床而憋尿。

1 前列腺不好的人不能憋尿

专家介绍,每天排尿次数不应超过8次,白天7次,晚上1次,这是最佳比例。但每个人饮水量不同,白天排尿4次至6次也是正常的。一般来说,夜尿最好不要超过2次。寒冷天气易刺激膀胱,加之出汗少,所以冬天小便多。

当膀胱内累积200毫升左右的尿液时,开始有尿意,若没有及时排空,累积到500毫升至600毫升时膀胱就会出现过度膨胀,使控制排尿的肌肉膨胀松弛。若经常强迫性憋尿,逼尿肌变得无力,就会尿不出来,“这与一根皮筋长期拉伸,迟早弹性会丧失,是一样的道理”。

憋尿时,内括约肌无用,外括约肌收紧,如此一来会导致尿液进入前列腺组织,诱发前列腺炎的发生。

专家解释,天气寒冷,会刺激副交感神经,使前列腺腺体收缩,造成慢性充血,导致尿道内压力增加。憋尿又会让膀胱过度充盈,压迫前列腺,加重前列腺液的淤积,导致前列腺疾病发作,使患者出现尿频、尿急、夜尿多、尿痛、会阴、睾丸疼痛等症状。

2 女性憋尿过度或致尿失禁

由于生理上的差别,女性不像男性有内外两个括约肌,只靠单一括约肌来憋住小便,如果长期反复憋尿,会使得尿道括约肌产生疲劳,失去敏感性,大脑无论怎么告诉尿道括约肌去紧绷,括约肌都会像没劲儿的皮筋一样松弛,造成尿失禁。

憋尿还会对膀胱逼尿肌造成长期损伤,加速衰老。特别是一些老年女性,本身抵抗力就比较差,憋尿导致膀胱高度充盈,降低了膀胱黏膜抵御感

3 年过50岁查查前列腺

“睡前应该尽量不喝水或者只喝少量的水,如果睡前喝了水,半夜肯定会被憋醒。这种憋尿行为不知不觉就会对前列腺造成伤害。”专家透露,最好把晚上这一杯水放在早上起床后喝,通过排尿达到冲洗尿道,促进前列腺分泌物排出,预防前列腺感染的目的。

前列腺还是一个对酒精非常敏感的器官。受到酒精刺激时,会兴奋起来,局部的毛细血管迅速扩张、充血、水肿。随着年龄越来越远,应酬开始

染的能力,极易发生泌尿系统炎症。

专家说,治疗尿失禁,做盆底肌肉锻炼和膀胱功能锻炼是比较有效的方法。

锻炼盆底肌肉的方法很简单,即提肛,经常收缩、放松肛门,每日3次,每次15下至30下,每下持续10秒以上。

更准确的方法是在小便过程中主动中断排尿,体会正在发力的肌肉群的位置,并牢牢记住那种紧绷的感受,再继续排尿,重复锻炼有助于尿道括约肌功能的恢复。

多了起来,尤其是晚上应酬喝酒,过量饮酒,很容易诱发前列腺的问题。

2010年,中国医师协会在全国16个城市54家医院,调查了4万多名50岁以上男性。结果显示,我国50岁以上男性,超过40%的人患有前列腺疾病;过了80岁,80%的人会出现前列腺增生。

专家建议,年过50岁的人,都应该每年到正规医院泌尿外科做一下前列腺增生的筛查。(据《现代健康报》)

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

职场保健

多种感冒药不能同时吃

有些感冒患者以为一次吃多种药物或加大药量,疗效就会加倍。对此,专家提醒,这是错误的认识,很多感冒药本身就是复方成分,如果随意“叠加”,不仅疗效没有提高,而且会对一些肾功能不佳或敏感体质的患者造成肾损伤,严重者甚至导致急性肾衰竭。

专家介绍,感冒药不是特效药,其作用仅能缓解一些感冒症状,因此只要对症服药即可,无须“叠加”服用。如果同时服用多种复方药,其中很可能含有相同成分。而且含有阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬、扑热息痛等非甾体抗炎药对肾脏是有一定损害的,因此“叠加”服药对肾脏的损害有可能更加严重。

一些既治疗打喷嚏等过敏症状又可以退热的复合型感冒药,如果滥用很可能诱发肾病甚至肾衰竭。特别对于过敏体质的患者,随意服用这些感冒药有可能导致肾小管坏死等严重肾病,老年人和肾功能发育不完全的儿童,一定要慎用。

专家建议,在出现感冒症状后,患者可针对症状选择药物,如出现鼻塞、流涕等症状可选择含盐酸伪麻黄碱的感冒药;打喷嚏可选扑尔敏;咳嗽可选右美沙芬或那可丁等。(据《保健时报》)

健议堂

早晨“肿眼泡”也许肾脏有问题

早晨起床后发现自己“肿眼泡”,如果不是前一天晚上睡觉前喝了太多的水,那么就要警惕是不是肾脏出问题了。

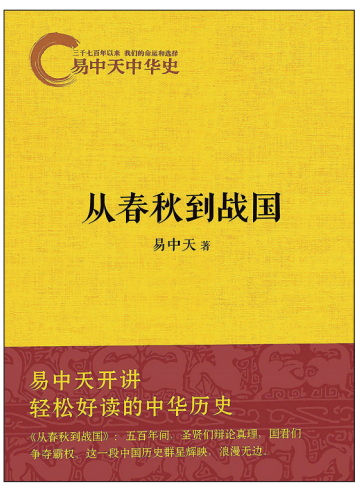
肾脏出现问题,将导致肾小球滤过下降和组织间隙中水分滞留,出现肾性水肿,该症状常见于面部和下肢,伴随小便量减少、尿蛋白增高。

肾脏病的常见症状有水肿、高血压、尿少或无尿、多尿、尿频、血尿、尿中泡沫增多、腰痛及其他一些全身性症状。当肾脏病导致水肿时,患者会感觉身体肿胀,脸看起来比以前胖,体重却未增加多少,多半有走路腿沉等症状。水肿往往不是一朝一夕出现的,一旦发现,最好及时就诊。

预防肾脏病,饮食上要保持酸碱平衡,避免酸性物质摄入过量;进行有氧运动,在阳光下多做运动多出汗,可帮助排除体内多余的酸性物质;保持良好的心情,适当调节自身压力可以保持弱碱性体质;生活规律,远离烟、酒。

肾脏病患者应禁房事,即使治愈后仍要禁房事半年至一年;预防感冒,防止肾病加重;劳逸结合、重视休息,适当休息有利肾脏功能康复。(据第一健康网)

读家



9 蛮夷之邦:楚

楚人是蛮夷吗?好像是。蛮夷,是相对于中国而言的。中国,就是中央之国,或中原之国。所谓“攘夷”,便包括了东夷、南蛮、西戎、北狄。

华夏与蛮夷或夷狄,差别主要是在生活方式上。而华夏与非华夏民族的差异,是文化上的。但在当时的“中国人”眼里,等于开化和不开化,文明和野蛮。

蛮夷,岂非不开化的野蛮人?

于是一种文化上的优越感,便在华夏民族心中油然而生。正是这种文化优越感,让中原诸夏以居高临下的态度看待周边民族,包括蔑视楚。

楚人的来历,现在已经说不清楚了。所谓“楚之先祖出自帝颛顼高阳”,是靠不住的。司马迁自己,也说他“或在中国,或在蛮夷,弗能纪其世”。比较靠得住的,是楚人的先君熊绎带兵参加了武王伐纣的战争,被封在“楚蛮”,号称“楚子”。子,未必就是子爵,反倒可能是“蛮夷之君”的意思。事实上《春秋》一书中,蛮夷或夷狄的首长或国君,可是一律都称为“子”的。

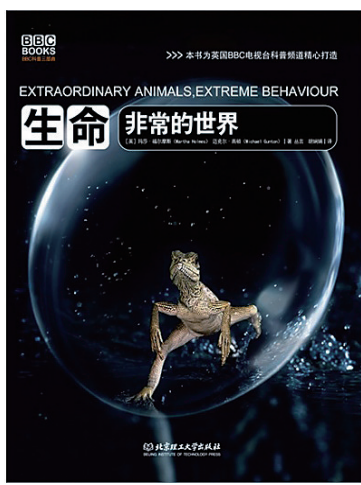
由此可见,楚虽然在西周初年就与中国发生关系,却并不被看作华夏之一。楚人自己,也以蛮夷自居。楚的国君熊渠和熊通,就公开说“我蛮夷也”。他们这样说,目的是要称王。因为华夏各国的国君,只能称公称侯。能称王的,只有周天子。于是熊渠便说“我蛮夷也,不与中国之号谥”。意思也很清楚,我们楚人既然是蛮夷,凭什么要按照你们中国的规矩来?熊通则更不客气,干脆自称武王,公然与周人的祖宗平起平坐,完全不把天下共主放在眼里。

这样看,尊王攘夷,楚也是重点打击对象。他们来争霸,岂非天大的笑话?

可惜这是事实。我们知道,所谓“春秋五霸”,历来就有各种说法。但无论哪种说法,都有齐桓公、晋文公和楚庄王。可见楚为春秋时期的霸主,并无争议。实际上春秋刚刚开始,中原诸夏就已经感到了楚国的威胁。为此,郑国和蔡国在邓(疑在今河南省漯河市境内)举行了盟会。这时的郑君是庄公。以郑庄公之强,尚且惧楚如此,其他诸夏可想而知。

郑庄公的恐惧是有道理的。因为这时的楚君,正是自称武王的熊通。这时的楚国,则正蒸蒸日上。他们早已控制了汉水流域和长江中游,视周边小国和蛮族部落为盘中餐、囊中物,对中原沃土垂涎三尺,觊觎已久。武王在世时,汉水沿岸姬姓诸侯便被楚人吞并殆尽。他的儿子文王继位后定都郢城(今湖北省荆门市),又先后灭掉多个国家,把势力范围扩大到郑国的家门口。

楚人似乎也不放过郑国,因为郑国是中原的枢纽和门户。于是,从文王到成王,楚人五次伐郑,非逼得他们跟自己亲善不可。最后一次,郑文公几乎就要扛不住了,打算向楚国投降。想当年,郑庄公与蔡国结盟,就是为了对付楚国。现在蔡国成了楚人的马前卒,他们还能依靠谁?



4 鸵鸟的控制欲

鸵鸟是世界上最大的鸟,雄性鸵鸟高达2.7米、重达150千克。它们庞大的体型决定了它们无法飞行,但是它们有着卓越的能力适应陆地生活。尽管它们的翅膀已经退化用来展示和调节温度的几根大羽毛,但是长长的肌肉、发达的双腿和只有两趾的脚可以使它们的奔跑速度达70千米/小时。鸵鸟的眼睛直径有50厘米,从这个优势看,鸵鸟的视力非常好。这些鸟中巨人另

一个让人惊奇的地方就是它们的筑巢技巧。

在撒哈拉以南的非洲地区——马赛、索马里、北非、南非有4个亚种的鸵鸟。它们生活在干旱地区,这里有着稳定的植物供给和相对开阔的视野,这样它们很容易发现一些狮子和猎豹之类的捕食者。在肯尼亚的研究发现中,当雌性马赛鸵鸟进入交配季节时,它们脖子上淡粉色的皮肤会变成亮红色,还会发出低沉洪亮的声音来划分势力范围。雄鸵鸟以一种非常壮观的“炫耀”方式和很多雌鸵鸟交配,雌鸵鸟会蹲下,左右摆动并扇动它们背上的双翅。交配一般在雄鸵鸟挖给雌鸵鸟的窝里进行。第一个在雄鸵鸟挖成的窝里产蛋的雌鸵鸟要负责守护和孵化这些蛋,被称为头号雌鸵鸟。它们每两天会产8枚~14枚卵,但让人惊讶的是,这些雌鸵鸟也会允许其他雌鸵鸟在它的窝里产蛋,只要它们是由雄鸵鸟带过来的就可以。

鸵鸟蛋是世界上的鸟蛋中最大的,有着厚厚的壳,重达1.9千克,蛋的大小和产下这些蛋的鸵鸟的大小有关。研究表明,一些非主要的雌鸵鸟可以产下3枚~20枚卵。但是头号雌鸵鸟只能轻松地孵化20只蛋,但是它知道哪些蛋是自己产的,

哪些是其他雌鸵鸟产的。因此不可避免的,头号雌鸵鸟可能根据蛋的外表、大小和形状来推断,从而将其其他雌鸵鸟产的蛋推出窝。

头号雌鸵鸟白天孵蛋的时候可以一动不动地待90分钟再换位置,有时会翻动蛋。它们不仅要孵化蛋,还要防止蛋被晒伤。在干旱的沙漠地带,雌鸵鸟灰白的羽毛可以起到很好的保护作用,而在夜晚由羽毛颜色更深的雄鸵鸟孵化蛋。

在整个非洲,狮子、黑斑鬣狗和豺狼是鸵鸟的主要天敌。豺狼群体攻击,会将蛋壳击碎,狮子和土狼的下巴非常有力,可以将蛋壳打破。东非埃及的秃鹰会从空中扔下有尖头的石头而将坚硬的蛋壳打破。

从开始孵化到6周后孵化完成,这期间主要由头号雌鸵鸟和雄鸵鸟照看小鸵鸟,预防豺狼和土狼的侵袭。另一个让人惊奇的是它们有时会允许或吸引其他家族的雌鸵鸟和它们的子凑到一起组成一个“超级小鸵鸟幼儿园”。它们认为很多的小鸵鸟凑在一起可以减小自己的孩子被捕食者捕杀的概率。生存下来的小鸵鸟凑在一起会迅速成长,在一年内就可以长到一个成年鸵鸟的高度。



抵制高息集资诱惑 理性选择投资渠道

正规金融机构长期理财产品年收益不超过10%,如果有企业或个人以超过此利率吸收存款,就有非法集资的嫌疑,请谨慎投资。