

尿色一时的变化时非常正常的,不用过于慌张,掌握一些基本常识,可先自行判断寻找原因,如果没有明确的原因或出现持续的异常尿色变化,就应该立刻请医生帮忙寻找原因,千万不能忽视身体发出的警示。

正常人通常尿液呈淡黄色。尿液的颜色和尿量关系密切,身体内很多疾病都可能在尿液质、量和气味上反映出来,像糖尿病、高尿酸血症等。

有些食物和药物加重尿液颜色

尿色加深发黄,有可能是食用了含有磷酸盐成分的食物,或饮用了含有黄色色素的饮料。

如果尿液变成蓝色,可能是最近服用了氨基蝶啶或大量的水杨酸,停药后尿色即恢复正常。尿液变成棕色,可能是服用了抗铂金森药或抗阴道滴虫的药。

尿色呈深黄或橙黄色,可能是服用了呋喃坦叮,某些维生素,如胡萝卜素、核黄素,也会产生这样的尿色变化。

若食用了较多的甜菜根或山莓,可能会使尿液呈现红色,但多喝水后尿色将慢慢恢复正常。此外,某些含

观察尿色有学问

酚的泻药,如“果导片”,也会使尿液变红。

气温也会影响尿液颜色

天气的变化,尿色也会随之变化。天冷时尿色变淡,天热时变浓,同时尿色亦受出汗和饮水多少的影响。

天热出汗多,若没有及时补充充足的水分,尿量就会减少,尿里面的

代谢废物浓缩,尿液随之变浓。此时,尿液可能还会有异味,并且排尿时可能伴有大量泡沫,这属于正常现象,只要加强饮水,尿液就会变淡。

但是如果排出的尿液的泡沫经久不消失,则可能是身体出现异常的信号,应及时就医。

尿液变红或变黄褐色立即就医

有时尿色变化时疾病信号,如果泌尿系统收到感染,或是结石、肿瘤等“侵害”,尿液会呈现红色,这表明尿液里面含有血液。

如果尿液持续呈现黄褐色、黄绿色或棕绿色,排除大黄、番泻叶导致的情况,很可能是肝脏发生了问题。尿液呈现混浊甚或变成乳黄色,有可能是泌尿系统发生急性感染所引起的。这几种情况应立即就医。

摘自《健康时报》

豆腐出锅前放点姜

豆腐是我国大多数老年人喜爱的绿色健康食品,它高蛋白,低脂肪,能降血压、降胆固醇。但胃寒的人吃豆腐最好在里面加一些生姜。这是因为豆腐性凉,能损耗脾胃阳气,因此胃寒的人在吃豆腐时应注意脾胃阳气的保护。生姜辛温,专入胃经,可以作为调料温养脾胃。取鲜生姜3~5片,刺成末,在豆腐快出锅时放入即可,若凉拌嫩豆腐,也可以放些姜末。另外,还可用现成的生姜粉代替鲜姜末。胃寒者经常伴有胃脘冷痛、得温痛减、呕吐清涎、口淡喜欢喝热饮等症状。

摘自《甘肃新闻网》

蘑菇是蔬菜中唯一的维生素D来源

以香菇为例,其维D含量是海带的8倍,比大豆高20倍。维D能帮助人体吸收钙,有益骨骼健康。但是,维D的天然来源不多,除牛奶和某些鱼类含有维D外,蘑菇无疑是天然食物中,维D的重要来源之一。

维D可以提高人体对钙、磷的吸收,还可防止氨基酸通过肾脏的损失。缺乏维D可能会引起骨质疏松。生活在环境污染严重,特别是浓烟污染地域的人,以及需要经常上夜班的人,应该摄取更多的维D。

此外,很多常见的蘑菇,如白平菇、香菇还是B族维生素的重要来源。

摘自《人民政协报》

怕冷的老年人冬季少喝茶

美国的一项最新研究结果显示,老年人在寒冷环境中调节体温或保持体温的能力,与他们每天从饮食中摄取的铁元素多少有关。

研究人员介绍,实验中他们选取了100位老年人,每人只摄取6毫克铁,相当于医生规定的1/3,持续一个月以后,测量他们的体温发现,参加实验的老年人体温普遍下降了0.5℃左右。

研究还发现,这些被调查的老年人70%都有喝茶的习惯,而茶属于碱性物质,本身就会消耗人体内的铁元素,这可能也是老年人体温降低的因素之一。

因此,专家提醒怕冷的老年人在冬季尽量少喝茶,适量多吃些含铁丰富的食品,如黑木耳、海带、紫菜、豆制品和猪肝、瘦肉、蛋类等。

摘自《读友报》

感冒总不好补点维C

北京军区总医院急诊科主任周荣斌在接受《生命时报》记者采访时介绍,感冒通常是一种病毒性疾病,症状轻的不需治疗,只要多喝水、多休息,经过5~7天大多可以自愈。周荣斌介绍说,目前感冒的症状大多表现为发热、流鼻涕、口干咽痛,少数人因感冒日久而引起咳嗽、吐黄痰等并发症。临床上用药的主要原则是对症治疗。

周荣斌指出,如果是伤风感冒,可服用双黄连冲剂等中成药,如果是单纯性病毒感染,可服用板蓝根冲剂或抗病毒药物。平时体质较弱容易感冒的人,和感冒一周后仍有鼻塞、咽喉痒、咳嗽等上呼吸道症状的人,还可服

用些维生素C。但最好不要使用抗生素,因为抗生素对病毒无效,只能抑制或杀灭相应的敏感细菌,而且往往有一定的副作用。

还应注意的是,感冒引起发烧不可滥用退热药,成人发烧在38.5摄氏度以下时没必要服用退热药。除了平时患有慢性病或年老体弱者需要输液外,中青年以及平时身体状况较好者感冒,一般没必要输液,原则是能吃药的不打针,能打针的不输液。只要多喝水保证休息就可以很快恢复。但如果出现感冒以外的症状,则需要医生指导下用药治疗。

摘自《生命时报》

耳朵与健康的关系

人体几乎所有脏器的变化都能从耳朵上表现出来,其中关系最密切的就是肾。

耳朵形状知体质:

“胖耳朵”:耳朵较大,柔软,肉多骨少,耳垂饱满,表明这个人先天的营养状况很好。

“瘦耳朵”:耳朵偏小,僵硬,肉少骨多,耳垂薄,代表这人的体质属于先天不足。

耳朵外表辨疾病:

炒鸡蛋放味精 鸡蛋本身含有许多与味精成分相同的谷氨酸,所以炒鸡蛋时放味精,不仅增加不了鲜味,反而会破坏和掩盖鸡蛋的天然鲜味。

小葱拌豆腐 豆腐中的钙与葱中的草酸,会结合成白色沉淀物——草酸钙,同样造成人体对钙的吸收困难。

土豆烧牛肉 由于土豆和牛肉在被消化时所需的胃酸的浓度不同,就势必延长食物在胃中的滞留时间,从而引起胃肠消化吸收时间的延长,久而久之,必然导致肠胃功能的紊乱。

头疼、拉肚子、受外伤……虽然不是大问题,但却很折磨人。近日,英国《每日邮报》给出了这些突发小病的家庭疗法,不妨一试。

淤青:醋:皮肤出现淤青,一般是血管受到撞击,毛细血管破裂所致。把一块纱布放在醋里泡一会,敷在淤青处10—20分钟,就能有效缓解。醋能增加皮肤表层血流量,帮助聚集在淤青部位的血液散去。洋葱:富含的槲皮黄酮具有很好的消炎作用。将磨碎的洋葱与食盐混合,用布包好,敷在淤青处按压,每次10分钟。**便秘**。芦荟汁:芦荟汁所含的蒽醌

耳朵色淡白:多见于风寒感冒,也见于阳气不足的人。

耳朵红肿:多是“上火”的表现,常见于肝胆火旺或湿热。

耳垂上有一条明显斜线纹:说明心气虚;耳鸣和耳聋则都说明肾气虚弱。

耳朵局部有结节状或条索状隆起、点状凹陷,而且没有光泽的人:多提示有慢性器质性疾病如肝硬化、肿瘤等。

耳朵局部血管过于充盈、扩张,可见到圆圈状、条段样等改变的:常见于有心肺功能异常的人,如冠心病、哮喘等。

摘自《农村新报》

5个家常菜千万别多吃

豆浆冲鸡蛋 鸡蛋中的粘性蛋白会与豆浆中的胰蛋白酶结合,从而失去二者应有的营养价值。

红白萝卜混吃 白萝卜中的维生素c含量极高,但红萝卜中却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,它会破坏白萝卜中的维生素c。一旦红白萝卜配合,白萝卜中的维生素c就会丧失殆尽。

摘自《读友报》

茶水治湿疹 苹果止腹泻 小病的天然疗法

式能刺激胃肠蠕动,经常喝可以缓解便秘。黄瓜:黄瓜中含大量纤维,具有通便作用,便秘的人可以每天吃一根。

腹泻。苹果:把削皮的苹果切成丝,放置15—20分钟,直到颜色变棕再吃。苹果所含的果胶能减少感染。放置一段时间后,苹果酸和酒石酸含量会增加,可以调节胃酸。红糖:红糖具有消毒作用,腹泻时可以喝一杯红糖水。

混着喝酒患肝癌风险高10倍

李先生问:几天前,同学聚会,在酒桌上大家拼酒,结果白酒、红酒、啤酒混在一起喝。回家后大醉。后听同事说这种喝法对健康伤害很大,请问具体有哪些方面的损害?

专家解答:专家表示,已有大量研究显示,饮混合酒患肝癌的机会是饮单一酒或不饮酒的6—10倍。

各种酒混在一起喝,首先就会让我们不自觉地饮酒过量。除此以外,两种以上的酒混着喝还会表现

出某种“协同作用”,对人体伤害更大。以白酒和啤酒为例,如果放在一起喝,由于啤酒中含有二氧化碳和许多水分,可促进白酒中高浓度的酒精在全身渗透,更易对脑、肝、肾、胃造成损害,并引起头痛、恶心、呕吐以及其他中毒症状。

不同度数、不同香型的白酒同样不建议混着喝。原料不同的酒也不要同喝,容易让人醉得快,而且更容易伤害肝脏细胞,损害肝脏代谢功能。

摘自《读友报》

六项症状帮你判断青光眼

症状一:眼痛、眼红、视物模糊、头痛,有时伴恶心、呕吐

不良情绪及暗环境能使眼压升高,便有眼胀、头痛、视物模糊,眼前如同有一层云雾时,需要提高警惕,这是闭角型青光眼的早期症状。

症状二:鼻根部酸痛

当早晨起床后看书报较吃力,易出现鼻梁根部酸胀和眼眶前额胀痛,就要当心了!

症状三:注视灯光时,周围出现彩虹圈

晚间看灯光出现五彩缤纷的晕圈,好比雨后天空出现彩虹一样,医

学上称虹视。

症状四:喝水后眼胀、头痛

在饮水后15~30分钟左右,感觉眼胀、头痛就要及时就医。

症状五:过早出现老花眼

40岁前出现老花眼,尤其是女性且老花度数变化很快时,说明眼调节力减退,可能与青光眼早期病变有关。

症状六:近视者矫正不到1.0

视力逐渐下降,验光配镜视力矫正不到1.0(对数视力表为5.0),尤其高度近视者,戴适度的眼镜后仍常有头痛眼胀感。

摘自《老年康乐报》

腹泻莫食大蒜

秋季是腹泻的高发季节,一旦食物不洁会引起腹泻,有些人会选择吃大蒜来治疗,认为借助大蒜的杀菌作用,可以使得腹泻有所缓解,其实,这样反而会加重腹泻的症状。

腹泻的时候,肠壁血管扩张、充血、肿胀,通透性增加,机体组织大量蛋白质和钾、钠、钙、氯等营养素以及液体渗入肠腔,这时大量液体

刺激肠道,使肠道蠕动加快,因而出现阵阵腹痛,频频腹泻等症状。虽然大蒜有抗菌作用,但大蒜中有辣性的大蒜素会刺激肠壁,促使肠壁血管进一步充血水肿,使更多的组织液涌入肠内。另外,这时吃大蒜还会使胃受到强烈刺激而引起急性胃炎,出现腹痛等不适,这对于腹泻患者来说无异于雪上加霜。所以,急性腹泻不宜吃大蒜,尤其是生蒜。

摘自《医药养生保健报》

电梯按钮比马桶盖脏40倍

如果你每天上下楼都要乘坐电梯,可要注意了!近日,据英国媒体报道,研究发现,电梯按钮是细菌老巢。

一项针对宾馆、饭店、银行、办公室和机场的调查发现,电梯按钮每平方米有313个细菌群落,是公共厕所马桶盖上细菌数量的40倍!而且,聚集在电梯按钮上的细菌还包括大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌。主持这一研究的全球抗菌技术公司欧洲分公司的尼古拉斯·穆恩博士说:“在

一个人流频繁出入的大楼中,电梯按钮每小时会接触几十种细菌。”即使保洁人员在不断清洁,仍然有很多细菌。“最好的保护方法是,出了电梯后,先用肥皂洗手再吃东西。”

另外,在疾病流行季节,如秋冬季尤其要注意,最好用纸垫着手去碰按钮或扶手。孩子坐电梯,家长应该少让他们触摸电梯按钮或扶手。需要特别提醒的是,医院电梯按钮或扶手的细菌更多,其致病菌及其耐药性都较高,除了医院要及时消毒外,触摸过电梯后,更要及时洗手。

摘自《生命时报》

常吃玉米抗衰老

中医认为吃玉米,有助于消除体内的自由基,进而起到抗衰老的作用。

玉米里含有大量的卵磷脂,亚油酸,谷固醇和维生素E,胡萝卜素、维生素A、B的含量也很丰富。人体无能自行合成亚油酸,必须从食物中摄

取;维生素E是长寿银子,卵磷脂是益脑物质;酶能改善胃肠功能;维生素A、B2能保护视力,有预防干眼病、夜盲症、角膜炎、结膜炎的作用。

此外,玉米中还,含有人体每日所需要的钙,可预防骨质增生。可以说,玉米是当之无愧的“黄金作物”,不失为抗衰老的良好选择。据《家庭保健报》

加热会导致铬元素流失。另外,洋葱的辛辣味越强,止痛功效越强。姜茶:姜和红糖是天然止痛剂。开水冲泡新鲜的姜片和红糖,每天喝两次。

头痛。将四颗无花果果浸泡在水中,捣碎后,直接涂在痛风部位,用块干净的纱布裹住,保持一小时。

头痛。香蕉皮:头痛一般由血管紧张引起,而香蕉是高钾食品,可以放松血管。捣碎成熟的香蕉皮,涂抹在头痛部位15分钟,多重复几次。洋葱:将生洋葱片作为冷敷剂放在脖后,可缓解诱发头痛的颈部压力。

摘自《生命时报》