

# 清晨第一泡尿看出健康

## 尿上浮泡泡:男人的“前列腺”危机

如果你感觉尿液表面漂浮着一层细小的泡沫,且久久不散,这可能是肾炎的早期症状或提示男士患有前列腺炎。

这种“小泡泡”是因为尿液中的蛋白多引发的,肾炎最早期的改变就是尿液中出现蛋白,此时往往尚无其他任何症状,如果得不到积极有效的治疗,肾炎进一步发展会出现肾功能不全等问题。

专家提到另外一种情况,如果男士患有前列腺炎,尿液中可能携带前列腺液,这样能在尿液的表面产生油珠,也呈现出“小泡泡”多的“泡泡尿”状态。

### 正常状况:

如果泡沫较大或大小不一,并且持续时间较短,这是由于尿液中含有的成分使得尿液张力较强,属于正常冲起的泡沫,无须紧张。

### 尿黄像浓茶:多留意肝脏问题



“我发现排出的尿液有很多泡泡,是不是有什么问题?”“最近尿液很黄,是怎么回事呀?”“我的尿液是红色的,好像有血……”专家指出,尿液是人体的代谢产物,特别是清晨的第一泡尿堪称健康的一面镜子。

如果尿液长期黄得像浓茶,提示肝脏有问题。如果肝内外的胆道被炎症、肿瘤、结石堵塞,肝脏损伤,肝炎都会导致尿色黄。如果你的尿液出现了长期发黄的问题,一定要留神身体还有没有其他症状,如黄疸、疲倦、上腹部不舒服和疼痛,如果有上述症状,就要去做相关的肝脏检查。

### 正常状况:

如果只是一两次的尿黄,时间短且没有其他不适,这大可放心。尿液颜色改变与人的饮水量、出汗多少、饮食都有关。如出汗多,饮水量小,尿液的颜色也会加深。上述原因造成的尿液变色在短时间内是可以恢复的。此外,刚起床时,肾脏里积存了整晚的尿液,所以,尿液颜色较深气味重。等你喝过水后,下一次尿液的颜色和气味都会好转。

### 尿黄带红色:尿路感染

尿液中带有红色则很可能是尿路感染的症状,如尿道炎、泌尿系结

石等。一般在血尿的同时还有尿频、尿急、尿痛问题,建议你上泌尿科做检查,以免错过治疗的最佳时机。

### 正常状况:

吃了胡萝卜这类带天然色素的蔬菜水果,会使你的尿液呈现红色。但是这现象只是暂时的,多喝几杯开水情况就会慢慢还原。

### 血尿:一定有异常

如果尿液中带血或者像酱油一样,代表身体一定有异常问题。血尿的原因非常复杂,有上百种疾病可以引起血尿,所以,要辨明症状一定要做进一步检查。

如果血尿伴有腰部胀痛或一侧腹部绞痛,以肾、输尿管结石的可能性最大;如果血尿伴有腰腹部隐痛不适,尿急、尿频、尿痛者多为泌尿系统感染或结核;如果血尿伴有鼻出血、牙龈出血、皮肤出血,这可能是全身性出血疾病在作祟,如血小板减少、过敏性紫癜、白血病,甚至白血病等。

# 牙齿透出坏习惯

会分解残留在齿缝中的食物,产生酸,腐蚀牙齿,导致龋齿。

**2、牙齿阵痛:睡觉爱磨牙。**加州牙科修复专家谢瑞·沃思博士表示,如果牙齿一阵一阵地疼痛超过一周,就可能是夜间磨牙或经常紧咬牙齿所致。这类人可以在夜间睡觉时戴个牙套,有助于改正磨牙的坏习惯。

**3、牙齿发黄:喝茶不漱口。**沃思博士表示,牙齿发黄或变色通常是咖啡、茶、红酒或其他深色饮料所致。饮用这些有色饮料后,一定要及时漱口,防止牙齿变色。牙齿已经发黄、发黑的人应该选用美白牙膏刷牙,或到专业医院洗牙。

**4、牙齿突然松动:不使用牙线。**克拉姆博士表示,不良的洁牙护齿习惯容易使人长牙结石,进而危及牙齿及牙根,引起牙齿松动、变歪,甚至脱落。清洁牙齿应做到每天早

晚刷牙2至3分钟,刷牙前用牙线仔细清洁牙缝,每年洗牙两次。

**5、牙龈易出血:刷牙用力过猛。**纽约牙科医生皮亚·利布博士表示,刷牙不彻底导致口腔细菌增加、刷牙用力过猛伤及牙龈等,容易引起牙龈出血、红肿。如果症状持续一两天,只要正确刷牙和使用牙线清洁牙齿即可缓解,但是如果症状持续超过一周,则需警惕牙周炎。

**6、牙龈疼痛:牙刷毛太硬。**克拉姆博士表示,吸入冷空气或喝热饮、冷饮时,牙龈或牙侧面感觉疼痛,可能是牙刷的毛太硬或刷牙时过于用力,导致牙龈萎缩、牙根暴露所致。

**7、口腔溃疡:饮食过辣过烫。**沃思博士表示,进食过多柑橘类水果、辛辣食物或过烫的食物,容易引起口腔溃疡。如果溃疡不易愈合,可多吃点山芋、菠萝和胡萝卜等富含维生素A的食物。

很多人认为,牙黄、牙过敏、牙疼等都是小问题,挺一挺就过去了。殊不知,这些“小问题”正是身体发出的求救信号。近日,《预防》杂志刊出多位口腔专家总结的“牙齿想告诉你的7件事”,帮人们揪出坏习惯。

**1、牙齿疼痛:刷牙不彻底。**华盛顿牙周病专家萨里·克拉姆博士表示,咀嚼时牙齿突然感到疼痛,可能是龋齿所致。刷牙不仔细、不彻底等会使口腔中的细菌大量繁殖,它们

## 发芽豆打豆浆更鲜美

生活中,不少人在做豆浆时有过这样的经历:由于没有及时处理,提前浸泡的豆子发芽了。这种豆子还能用来打豆浆吗?

对此,专家指出,黄豆和黑豆,如果发芽长度不超过0.5厘米,完全可以用来打豆浆,这样做出来的豆浆不仅味道更鲜美,而且营养素利用率也更高,更适合老人孩子等消化功能较弱的人。专家解释,黄豆虽然营养价值高,但是其中的植酸和胰蛋白酶抑制剂分别会干扰铁、锌等矿物质和蛋白质的吸收。有测定表明,和室温浸泡8小时的黄豆相比,发芽豆的植酸和胰蛋白酶抑制剂的含量更低,这就意味着,在同样烹调时间下,发芽豆的营养素利用率会明显增加。从口味上来说,发芽豆也特别鲜美可口,传统上用煮“素高汤”。从口感上讲,发芽后的

豆子比未发芽之前更细腻,吃了也不那么容易胀肚。

自己在家做发芽豆豆浆的步骤:

**1、浸泡。**黄豆洗净,加水浸泡24小时(夏季屋里如果太热,可以放冰箱里泡,或中间换水两次),让黄豆吸水达到极致。

**2、控水。**将黄豆取出后,控去多余水分,放在铺了纱布的大平盘上均匀铺一层。不间断给纱布淋水,使其保持湿润,让黄豆始终处于吸水饱和状态。注意不能让水淹没黄豆,要让它充分暴露于空气中。

**3、放置。**24至48小时之后,就会看到黄豆生出不到0.5厘米长的小芽。黄豆以刚出芽最好,豆芽长得太长时,蛋白质和脂肪消耗分解过多,打出来呈水状,就不能称为豆浆了。

**4、打浆。**发芽豆用流水冲净,直接扔进豆浆机,和平日一样打成豆浆即可。

## 买面包挑硬不挑软

面对货架上琳琅满目的面包,多数人喜欢挑选“软、甜、细”的,而真正健康的面包应该符合“硬、淡、粗”的特点。

首先,从热量上说,越硬的面包热量越低。实际上,硬面包不甜,含糖和油脂都很少。而软质面包,油脂约占10%,含热量较高。含热量最高的是丹麦面包,一般要加入20%至30%的黄油或“起酥油”。因此,在购买面包时,手感“硬”的面包是优先选择。

其次,从原料上来说,英国卫生部曾指出,面包是人们每天摄取盐分的最大

来源,约占英国人每天盐摄取量的18%。而对于中国人来说,面包也是高盐食品,因此在购买时,要看清营养成分表上的钠含量,尽量选择口味“淡”一点的产品。

最后,从健康角度来讲,口感较“粗”、含有大量膳食纤维的全麦面包是不错的选择,此类面包既有助于降低血脂,又能通便。但需要注意的是,有的商家会用精白粉做面包,只是外面装扮一下而已。这时,注意看一下配料表,如果排在第一位的是面包粉,第二三位才是全麦粉,那肯定不是真正的全麦面包。

## 月经紊乱 查查血糖

月经就像女人的“好朋友”,她每月来看你一次。如果她不来或乱来,那不是有“喜”,就是有“悲”了。对胖女人来说,这个“悲”可能就是糖尿病的前兆,应该查一查血糖。为什么胖女人月经不好要查血糖呢?专家解释,内分泌系统中的内分泌腺及其激素之间的相互关系,使内分泌形成一个完整的系统,在完整的机体中,任何一种内分泌出现的效应,都可能与其他内分泌的影响有关。卵巢是神经内分泌体系中的一个重要环节和组成部分。卵巢的功能也必然受到其他内分泌腺功能状态的制约。糖尿病是胰岛功能改变的一种内分泌系统的疾病,必然也影响到卵巢的分泌功能,就会出现性激素分泌异常带来的各种月经失调等症状。

## 男性想长寿注意5大弱点

现代男性的压力很大,有时时间拼命的挣钱,却没有时间享受生命,导致现代男性的身体健康指数下降,其实,男性同胞们只要在生活中注意5大弱点,就可以提升身体素质,提高生命长度。

### 男性摆脱五个弱点可长寿

**弱点一:前列腺** 男子在50岁以后,约有60%的人患有前列腺疾病。

原因:雄性激素类固醇分泌的改变而使尿道周围的腺体增大。增大的前列腺被压成扁平状,进而压迫膀胱而导致排尿困难。

**弱点二:心脏** 在有些国家,人们把心血管病称为“男性疾病”,80%的心血管病都发生在男人身上。而45岁到60岁之间的中

年男性是心肌梗死的高危人群。

**弱点三:胃** 男人们喜欢饮酒、抽烟喝咖啡,在餐桌上狼吞虎咽,经常暴饮暴食,然而,当男人们尽情抒发时,胃痛、呕吐、呕血……这些疾病也随之而来。男性胃病的发病率比女性平均高出6.2倍。

**弱点四:肝脏** 在慢性肝炎病患者中,男性是女性的4倍。主要原因是饮酒。肝脏每日分解、转化酒精过量就会有害肝脏。另外高脂肪食品对肝脏也很不利。

**弱点五:直肠** 男人进食脂肪和蛋白质比女人多,在缺少含充分的纤维素食物的同时,食用过多的脂肪和蛋白质是发生直肠癌的一个重要原因。直肠癌男性明显多于女性。