

NO.1 排毒
出汗是最好的排毒方法,主動出汗能加快人體的體液循環和代謝過程,將體內堆積的乳酸、尿素、氨等毒素排出,還能保障鼻子、皮膚、肺臟、大腸這一系統暢通。

NO.2 潤膚護膚
總不出汗的人, 皮膚代謝緩慢,一些廢棄物難以排出。出汗可以清潔毛孔,達到美容護膚的功效。汗液能去除堵塞毛孔的毒素,消除皮膚上的粉刺和痘痘。
夏天不如多運動運動, 出一些汗,你立馬回感覺皮膚變得緊實細膩, 有光澤,痘痘也會減少了。

NO.3 減肥防慢病
當人體運動並達到一定強度時, 脂肪便會燃燒轉化成熱量,通過汗液排出體外。另外,出汗還能消耗身體多餘能量,有助于促進脂肪的分解,有一定的減肥作用。
夏天本身細胞就會比較活躍, 此時加強運動,科學排汗,效果是平時的好幾倍,更有利于改善身體狀況,預防“三高”等慢性疾病。

NO.4 提高免疫力
夏天多出汗還有另一個驚人的好處,那就是提高身體免疫力。很多人爲了提高免疫力經常會吃一些保健品,一些保健品中所含成分不明,有些保健品含激素,反而抑制免疫系統。
其實最好的方式就是通過科學的出汗。



研究發現,汗液中含有的抗菌肽能有效地抵禦病毒、細菌和真菌;出汗能有效地增強自身免疫力,提高抗菌抗病毒的能力。
比如, 每天運動 30-45 分鐘, 身體微微出汗,每周 5 天,長期堅持,免疫力就會增強。

NO.5 促進消化
不出汗、氣血運行慢了會影響消化,導致人吃不香;神經活動也會因此受到影響,導致人晚上睡不香。
很多人夏天沒食慾,不消化與出汗少有關,這時促進消化最好的手段就是通過運動出汗。因爲出汗時會加快整個身體的代謝,有助腸道蠕動,改善消化。特別是對於有便秘的人來說,通過運動出汗,對緩解便秘也有很大幫助。

NO.6 增強記憶力

出汗的好處

出汗也會讓人體細胞處於旺盛的狀態,保持精神集中,增強記憶力,讓大腦更有活力。另外也有研究證實,運動流汗對大腦會產生積極正面的效果,能讓人的記憶力、專注力都能得到大幅度提陞。

NO.7 穩定血壓?
高血壓是一種由於血管內徑變窄、變硬,單位血流量受到限制而出現的一種現象,運動出汗可以擴張毛細血管,加速血液循環,增加血管壁彈性,達到降低血壓的目的。
同時,運動出汗加快了血液的循環,有助于消化系統和神經系統調節。所以,預防高血壓除了飲食控制,出汗就是最佳的療養方式。

NO.8 預防感冒
出汗實際上有助于抵抗結核病菌和其他危險的病原體。汗液中含有的抗菌肽能有效地抵禦病毒、細菌和真菌;它能進入細菌的細胞膜,對其進行分解。
2013 年發表在《美國國家科學院院刊》上的研究成果表明:皮離蛋白能夠非常有效地對抗結核病菌和其他細菌。這種天然物質比抗生素更爲有效,皮離蛋白這種天然的抗生素在微酸性的汗液中能夠自然的被激活。

如何才能正確出汗?
1,主動出汗
主動出汗主要依靠運動來實現,會加速人體的新陳代謝,促進能量的消耗。比如,健步走、慢跑等。
在運動過程中出的汗最可貴,因爲此爲深層出汗,因外界高溫而造成的皮膚大量出汗(如蒸桑拿或夏天高溫)爲淺表出汗。我們不要求大家一定運動到大汗淋漓,但能運動到微微出汗、微微喘氣、尚能輕鬆交談的程度,對大多數人來說就很合適了。
有條件的人,不妨每周參加 1~2 次運動量較大的活動,比如羽毛球、足球等,讓自己體驗一下“大汗淋漓”的感覺,以強化皮膚的代謝功能。
此外, 即便在炎熱的夏天, 也可以在早上 10 點前和下午 5 點後在戶外活動一下,讓身體感受一下大自然的溫度,微微出汗,對健康其實是有益的。
需要注意的是,我們也不能一味要求自己多出汗。不論運動還是夏天在戶外活動,都不要讓自己過於疲乏無力, 甚至影響食慾和睡眠。大家既要學會合理出汗,也要學會合理補水。

2,被動出汗
被動出汗是通過熱環境,促進人體出汗,這種出汗的方式消耗量更小,適合身體不適宜運動的人。如,泡脚、汗蒸、桑拿等。

睡覺時出現 4 種表現 十有八九血糖過高

一、皮膚瘙癢
通常來講,血糖的升高,皮膚下的葡萄糖也會跟着升高;糖分不能代謝,就出現皮膚瘙癢,尤其是在睡覺的時候,瘙癢的症狀會加重!
不過,引起皮膚瘙癢的原因很多,但也不要忽視血糖值,一旦出現瘙癢的情況,應及時檢測血糖,以防萬一。

二、起夜頻繁
研究表明,糖尿病患者,多數會出現睡眠障礙,表現爲失眠,起夜頻繁。
這是因爲,過高的血糖會使血液的滲透壓增加,人會變得容易口渴煩躁、多飲多尿。
這就導致在睡覺的時候,出現起夜頻繁的現象。
臨床上,肥胖的 2 型糖尿病患者,還容易並發阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵,睡覺時容易憋醒,繼而影響睡眠質量。

三、心慌手抖
高血糖患者,晚上睡覺時,會出現睡不踏實、愛出汗等現象。

四、手腳發麻
手腳發麻、疼痛也是一個血糖過高的警示信

號,尤其是在夜里發生。
這是因爲, 身體的神經系統對血糖很敏感,高血糖會逐漸損傷神經及血管,尤其是下肢神經,致使末梢神經出現病變,導致手腳發麻、干裂、甚至是壞死。

三類食物,加速血糖升高,要注意:
1、多鹽
日常食用過咸,高鹽的食物,會增加腎臟負擔,容易誘發糖尿病腎病。正常用鹽量,應保持在每日 6 克以內。

2、高糖
生活中,不僅僅是糖果含糖量高,還有很多“隱性糖”的存在。像瓶裝飲料、各類奶茶、果汁等,都屬於高糖類的飲品。

3、酒精
糖尿病人喝酒是大忌!
因爲飲酒會讓胰島慢慢氧化而出現損傷,導致胰島細胞慢慢死亡,致使胰島功能受損。而一旦胰島功能出現障礙, 分泌的胰島素就會缺乏, 血液中葡萄糖濃度就會隨之上升, 從而出現一系列糖尿病症狀, 嚴重的就會誘發並發症。



頸部血管堵塞 身體會拉響 6 大警報

頸部血管是大腦供
血供氧的必經之路,此路一旦堵塞則很容易引發六個典型的症狀。

症狀一：四肢無力或發麻
頸部血管堵塞會影響血液正常的流往四肢, 患者通常會有四肢無力或者手腳麻木等不適, 也有患者主述手腳冰涼,走路不穩。

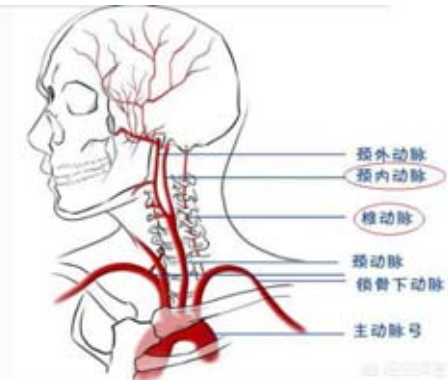
症狀二：不停的打哈欠
頸部“通路”堵塞往往會導致大腦的血液供給變慢,並且很容易形成腦血栓,因此患者如果出現不停打哈欠的情況就需要警惕有缺血性腦血栓的問題。

症狀三:頭痛且頭暈
一般性的頭暈頭痛症狀可能是睡眠不足引起的,如果在夜間被疼醒,在洗澡、起床後感覺暈眩,並且這個不適症狀頻繁發生,那么需要懷疑是頸部血管堵塞後壓迫腦部神經引起的。

症狀四:眼睛突然看不見
頸部血管堵塞會影響眼部血液供應,因此患者單側眼睛可能出現短暫性視力模糊或看不見的情況。

症狀五:頻繁的流鼻血
頸部血管堵塞形成的血栓常常會壓迫到鼻腔,常常導致患者頻繁的流鼻血。

症狀六:血壓或血脂異常



頸部血管堵塞加速血栓的形成,因此患者血壓和血脂會出現異常情況。
年輕人經常性的低頭玩手機,辦公室白領中午直接趴在桌子上午睡,這些不良習慣都在無形中提高了頸部血管堵塞的風險,除此之外,以下三個情況也是導致頸部血管堵塞的“元兇”。
首先,不愛運動會增加頸部血管堵塞的風險
然後,大魚大肉會增加頸部血管堵塞的風險
最後,日夜顛倒會增加頸部血管堵塞的風險
規律作息可以保證身體內分泌正常的運作,而日夜顛倒則會導致激素分泌過度並增加血液的粘稠度,這也是造成血管堵塞的隱形殺手。

頸部血管堵塞嚴重時會威脅生命,如何避免頸部血管堵塞?
1.頭部運動:早晨醒來或者晚上睡覺前不妨做下頭部的運動,先上下後左右的轉動頭部,不僅可以緩解頸脖酸痛感,也可以避免頸部血栓的形成。
2.引體向上:即克服自身體重而向上做功的一種垂吊運動,完成動作的過程中要抬頭,這樣才可以鍛煉到頸部的肌肉。
3.散步:散步是輕鬆且適合大眾的運動方式,建議選擇視野開闊的地方,並且散步過程中需要抬頭挺胸,長期堅持則可以預防頸部血栓的形成。

紀小龍,主任醫師、教授、博士生導師,全軍解剖學組織胚胎專業委員會委員、全國抗癌協會淋巴瘤委員會委員、全國全軍及北京市醫療事故鑒定委員會專家,每年在病理會診中解決疑難、關鍵診斷 1000 例以上。以下是他的忠告。

最好的保健就是順其自然
我認爲,最好的保健是順其自然。不要過分強調外因的作用,而是按照自己本身生命運動的規律, 去做好每一天的事情。小孩、年輕人、中年人、老年人,各有各的規律,各有各的自然之道。大家都吃保健品, 保健品毫無作用。男人喜歡補腎,我不明白他爲什麼要補腎。
男性的強壯和性能力, 是由身體里的男性激素決定的,不是用什么藥物、吃什么食物能夠補充的。

化妝品只能用作心理安慰
有的人皮膚乾燥, 抹一點潤滑的保持水分,那是可以的。但是想用化妝品變得年輕,今年 20 明年 18,那你就上當了。皮膚的黑和白, 決定于皮膚里黑色素細胞產生的色素多和少。我去美國的時候專門考察過,黑人、白人皮膚里的黑色素細胞都差不多,差在細胞產生的色素是多是少。
你以爲抹了藥, 就能讓細胞產生的色素多一點或少一點,這是做不到的。很多化妝品抹上去之後確實有效果,但它不是從根本上解決問題,等於刷漿,你的黑色素細胞是永遠不變的。
每個人的皮膚都有 7 層細胞。如果你去做美容,磨掉 3 層,就像原來穿着厚衣服,看不

到里面的血管, 現在磨薄了, 血管的紅色就明顯,看上去就紅潤了,像拋光一樣。所以你做美容以後,會又紅潤又光亮,顯得年輕了。不過,人的細胞替補是有次數的, 假如能替補 50 次,你早早的就消耗掉了,等你老了,再想替補就沒有
了。

還有運動應該適量
咱們可以運動,但是不能透支。任何運動形式都有它最佳的頻度和幅度,好比說心跳,正



醫生的忠告:保健,最好的醫生是自己

落里的廢物都通過血液循環帶走,有助于你身體的代謝。

癌細胞是殺不死的
我對癌症的興趣, 從 70 年代上學時候就開始了,到現在已經 30 多年了。開始的時候充滿了幻想、充滿了激情。我認爲,把所有的時間精力都用來鼓搗癌症,總能鼓搗出名堂來吧!
1978 年第一屆招收研究生,我就直奔着癌症去了。結果搞了半天,發現原來是竹籃打水

一場空! 每個新方法一出來, 我就去鼓搗一陣, 最後一個個都破滅了。
我感覺最悲慘的就是: 送進來一個十幾歲的中學生, 已經全身轉移、擴散了,他還不明白, 還想回去上學。我去查房的時候, 這個小朋友就問: 爺爺, 我什麼時候能
夠上學啊?我怎么回答?我如實告訴他?面對這么幼小的一個生命,我怎么能說得出來?我如果隱瞞,等這個孩子到了最後階段,就會知道我是在說假話,我再去看他,他還能信任我嗎?
中晚期的時候,你去治療癌細胞,想把癌細胞殺死,這個思路是錯的。癌細胞是殺不死的!你不要指望通過醫學的辦法,來解決你的癌症問題。

那么要用什么辦法呢?我打個比方:任何癌症,就像一個種子,你的身體就是一片土壤。這個種子冒芽不冒芽,長大不長大,完全取決于土壤,而不是取決于種子。
種子再好,土壤不適合,它決不會長出來。怎么改善這個土壤?這是現在研究的課題。

提倡健康體檢
早期的癌要治好很簡單, 問題是怎么發現。傅彪最後也到我那里去看病,他是肝癌。肝癌多數都經歷了乙肝、丙肝,然後是肝硬化,第三步到肝癌。細胞變成癌要 5 到 10 年! 肝臟受到攻擊,1 個變 2 個、2 個變 4 個,像小芽冒出來一樣,然後一點一點長大。
你每過半年查一次的話,它決不會長成兩三公分的癌!只要提前治,在兩三公分以前,肝癌都可以手到病除。
像姚貝娜, 傅彪這樣的案例, 如果提前診治,不是老說工作忙,是完全有辦法挽回的。但是他找到我的時候,已經沒辦法控制了。他的肝臟切下來我也看到了,太晚了,不可能再活下去。
我們有責任早期發現腫瘤、早期治療。如果是晚期,我建議針對生存質量去努力,減輕痛苦,延長生命。針對晚期癌症的治療不需要做,因爲沒有用。

留意四大基石,四個最好,把健康把握在自己手中
健康四大基石:均衡的營養,適量的運動,充足的休息,積極的心態;
保健四個最好:最好的醫生是自己,最好的藥物是時間,最好的心態是寧靜,最好的運動是步行。