

你关注、爱惜过自己的身体吗？作为主人你满足它的需要了吗？每当饥饿的时候，疲倦的时候，或是压力过大的时候，身体都会向你发出信号，也会以特殊的方式引起你的警觉。现代快报记者采访了9位专家，倾力打造一份“人体保养手册”。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 夏露

一份“人体保养手册” 给你从头到脚的呵护

大脑

乐观从容，多读书看报

中医认为“心主神明”，脑为神之本，神强必多寿。建议根据个人体质，通过服用中药以补益脑髓，如人参、鹿茸、大枣、枸杞、川芎、刺五加等。也可采取头部按摩、梳头、手指运动、开发左手等方法，开展读书看报、记忆练习、学习琴棋书画等活动，帮助延缓大脑衰老。要避免“七情”过度刺激，通过保养神气，调理情志，进行有益的精神思维活动，调节大脑功能。

眼睛

美瞳虽美，不能长期戴

不少年轻女孩喜欢佩戴美瞳片，但是长期佩戴会因为角膜透氧压力大，导致眼睛供氧不足，对眼角膜有所损伤，甚至出现眼角膜剥落等症状，因此美瞳片不能长时间佩戴，更不能长期佩戴。保护视力平时要多看远处，上班族和低头族要注意眼睛休息，多吃胡萝卜、五谷杂粮、蔬菜、水果等富含维生素的食物。青少年如果近视发展得很快，可以佩戴角膜塑形镜。

牙齿

口腔问题，牵一发而动全身

口腔健康是反映人体健康和生命质量的一面镜子。牙周病、龋齿、牙齿缺失是中老年人常见的口腔疾病。口腔疾病影响的不光是美观，还有健康，它可以增加心脑血管病发作的风险，增加感染呼吸道疾病的风脸，增加消化不良及胃肠道疾病等。可以常做叩齿和牙龈按摩的保健动作，定期进行口腔检查，根据个人不同情况定期洁牙。

肝脏

吃肝养肝？是误区

民间常说，吃什么补什么，如果肝脏出了问题，是不是就要多吃动物肝脏？专家表示，肝脏是一个代谢和解毒的器官，有许多有毒有害的物质都会囤积在肝脏中，因此吃动物肝脏很容易导致摄入重金属或其他有毒物质。保养肝脏就是尽量减少它的负担，生活要规律，不要吃太多东西，营养均衡即可。肝脏是沉默性器官，病症不容易被发现，要定期体检，如果出现腿肿、肚子胀、不想吃饭、乏力、小便黄、大便发黄等情况就要及时去医院检查。

腰部

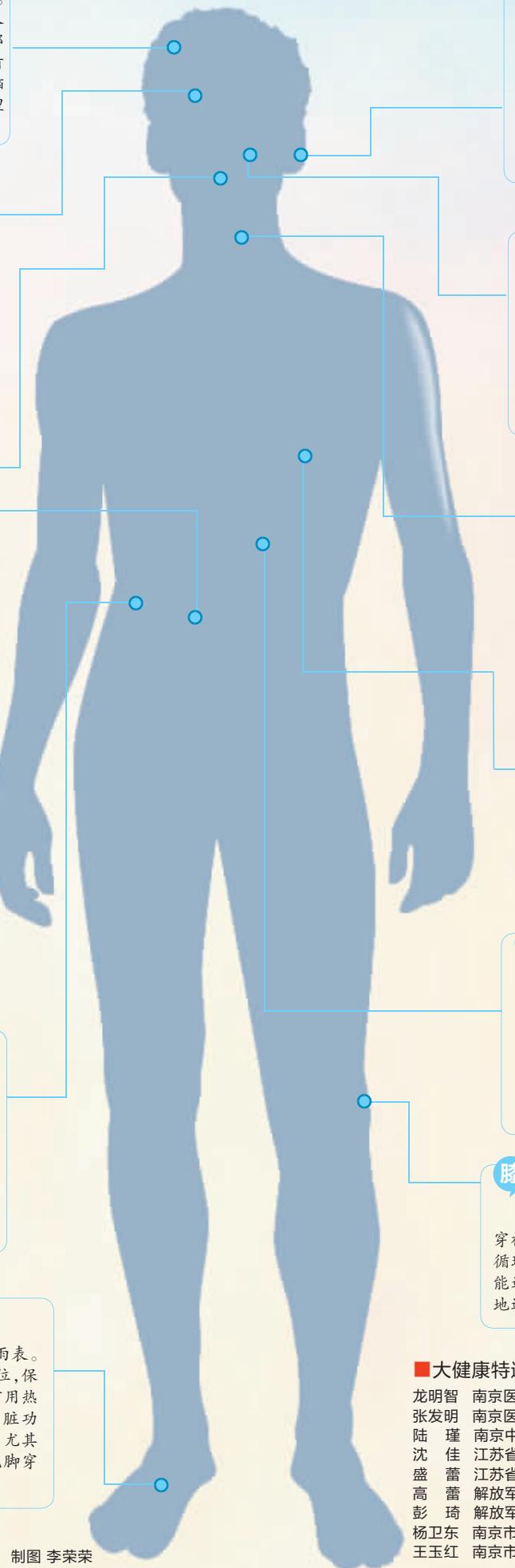
注意保暖，忌久坐久站

中老年人随着年龄的增长，腰部会出现一系列退行性病变。但是年轻人长期的不合理姿势也容易导致腰椎间盘突出。建议不要长时间保持一个姿势不动，如久行、久坐、久站，工作、学习甚至休息时尽量多变化姿势，久坐办公室的应该定时花几分钟起来走走。不要长久弯腰和提重物，抬重一点的东西要注意不要猛然用力。少吃寒凉食物，注意腰部的保暖，谨防寒气侵入。

足部

健康晴雨表，多用热水泡泡脚

足部是人体的“第二心脏”，是人体健康的晴雨表。它是人体承受压力最多的地方，亦是最疲劳的部位，保护足部健康尤其重要。足部保暖最重要，坚持睡前用热水泡脚，刺激脚底的穴位，促进气血运行、调节内脏功能，舒通全身经络。平时最好选择吸湿排汗的袜子。尤其提醒爱美的女性，冬天尽量穿保暖的鞋袜，不要光脚穿单鞋。糖尿病患者每年都应该去医院检查双脚。



制图 李荣荣

耳朵

小心暴怒导致突发性耳聋

中医认为，情绪激动，郁怒化火，导致耳朵供血障碍，就诱发突发性耳聋，因此听力的维护，要注意情绪控制。尤其中老年人气虚血亏，肾脏功能衰退，血压高，导致血管痉挛，所以动怒发火更容易引发耳聋，平时可以给风池穴做按摩，不要长期呆在噪音很强的地方，避免戴耳机时间过长。

鼻子

做好清洁工作，把好呼吸道第一关

鼻子是进行呼吸的主要器官，是多功能的调节器，对吸入的空气起净化、调温、湿润的作用。早晚洗脸时，可以用温水或冷水洗几次鼻孔，可改善鼻黏膜和血液循环，预防感冒及呼吸道其他疾患。过敏性鼻炎需要及时治疗和控制，平时不接触尘埃、花粉、螨虫、动物皮毛、烟雾；在空气质量差时，出门时戴好口罩，以减少对鼻腔的刺激。

颈椎

警惕成“低头族”，常做颈椎操

颈椎是连接人体大脑与肢体的信息枢纽，是最重要的一部分，但也是最脆弱的部分。随着电子产品的普及，“低头族”越来越多，长期不注意有可能发展成为颈椎病。平常可以做颈椎操，比如“米”字操可起到锻炼颈椎、舒缓颈部肌肉的作用，对预防颈椎病有一定的效果。冬天的时候注意保暖，可以穿高领毛衣或者戴围巾。

心脏

高汤虽好，但不能过量喝

“逢九一只鸡”是南京人老习俗，但如果过量进补，会导致血脂升高，增加心脏病的发病率，因此要避免过多食用高热量、高油脂的食物，多吃水果蔬菜，补充钾元素，控制高血压。血压有季节的变异性，高血压病人要在医生的指导下及时调整使用药物剂量，防止血压的升高而出现的心脏问题。抽烟和熬夜对心脏的损伤也比较大，要尽量避免。

胃

忌酸辣生冷硬烫，定时定量

没有哪一种食物能治疗胃病，因此要注意管理好平时的作息和饮食，形成良好的习惯。不要吃太过于酸、辣、生冷、坚硬和烫的食物，三餐不要吃得太饱，营养要均衡，不要深更半夜地吃夜宵。要注意休息，不要过度劳累和作息时间颠倒，不少年轻人喜欢半夜看手机，一看就是一两个小时，这样的习惯不可取。解决好吃、喝，保持好的心情，大部分的人都不会有胃病问题。

膝盖

冬天穿裙子，小心老寒腿

膝关节的保养最重要是保暖，有不少女性喜欢冬天穿裙子，膝关节暴露在冷空气中，很容易受寒，造成膝部血液循环不好，使腿部血管痉挛，甚至导致“老寒腿”。注意不能过度运动，尤其是平时不怎么锻炼的人，突然高强度地运动，比如长距离徒步、爬山等等，就容易伤到膝盖。

大健康特邀专家

龙明智 南京医科大学第二附属医院心血管内科主任医师
张发明 南京医科大学第二附属医院消化中心副主任
陆瑾 南京中医药大学第三附属医院副理事长、主任中医师
沈佳 江苏省第二中医院治未病科、主任中医师
盛蕾 江苏省第二中医院脑病科主任医师
高蕾 解放军第八医院全军肝病中心主任医师
彭琦 解放军四五四医院眼科副主任医师
杨卫东 南京市口腔医院牙体牙髓病科主任
王玉红 南京市第二医院耳鼻喉科副主任医师

想知道更多
大健康内容
请扫二维码

