

长期喝尿能养生？ 别让“伪养生”忽悠了！



尿液含大量代谢废物 直接饮用易中毒

曾有媒体报道，一些相信“喝尿养生”“尿疗法”的人群对尿的神奇作用深信不疑。有些人除了喝尿，还会用尿洗脸、洗头。

郭晓峰就此表示，尿液是由肾脏产生的代谢废物，是人体不再需要的物质。饮尿是饮用人体自身的废弃物，只会给肝脏、肠胃及血液循环增加负担。

“如果人体内的毒素没有经尿液排出，我们就会得尿毒症。如果人体的泌尿系统受到感染，尿中会含有细菌，长期饮用更会对身体造成损害。”郭晓峰说。

据介绍，西医认为尿液是代谢废物，其中约有5%为含氮废物，大部分是尿素，会散发类似氨水的气味，其余95%的成分是水。尿液成分复杂，

除了水、含氮废物外，还含有尿酸、肌酐等成分。如果人处于病理状态下，其尿液中还会含有糖、蛋白、红细胞、白细胞、酮体等成分。由于尿里含有代谢废物以及一些毒素，所以直接喝尿不仅没有什么好处，还可能受到代谢产物的毒害。

“目前，有些西药会利用尿液制作。例如，乌司他丁针剂是从健康成

年男性新鲜尿液中分离纯化出来的一种糖蛋白，临床可用于急性胰腺炎、急性循环衰竭的治疗。但是，这些药物是通过提炼、纯化制作出来的，不等同于直接饮尿。”郭晓峰提醒，网络上传言“尿液可以使骨骼强壮、治甲亢、治胃病、美美容”等说法，没有任何理论、临床以及实验依据。

“喝尿养生”“尿治病”没有科学依据

一些“喝尿养生族”“尿疗族”，认为古代孙思邈《备急千金要方》、葛洪《肘后方》都有尿液治病的疗法记载，因此喝尿是有理论依据的。明代李时珍在《本草纲目》中对尿的应用范围也有阐述，认为童尿有活血、化痰等功效。

据了解，在我国缺医少药的年代，民间确实曾用童子尿作为药引，用于治疗跌打损伤，起到活血化痰等

作用，一般的用法是煎药时、服用药丸时，将童子尿当成水用。现代中医在传承古代中医医学的过程中，也有取精华去糟粕的过程。童子尿这类土方子，无从证实其功效，因此现代中医已不再使用。

“成人饮自己的尿来养生、治病的做法，没有任何科学依据。”据海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇介绍，在民间，

尿被当作一种偏方，主要用于外敷治疗跌打损伤，目前有一种中药“人中白”，是用尿自然沉结的固体物经炮制而成。外用此药调敷在患处，可以治疗跌打损伤等外伤。

采访中，记者调查发现，“喝尿养生族”“尿疗族”中，很多人患有类风湿、胃病、肾病或其他慢性病。他们对常规治疗的效果不满意，于是将希

望寄托在了并没有医学根据的尿疗上。

心理学家认为尿疗后的一些所谓“神奇”效果或只是来自于患者的心理安慰，临床上称为“安慰剂效应”。患者首先在心理上接受尿疗这一观点后，很可能精神放松，心情愉悦，病情自然会得到缓解，但长期接受“尿疗”，各种不良反应和严重危害一定会显现。

有病及时就医，切勿迷信“尿疗法”

那么，为何“尿疗法”会受到部分人追捧？有关专家认为，一方面，一些没有医学常识的人群求医心切，希望能借助所谓的“神力”为自己除病消灾；另一方面，也源于某些违法机构无良炒作。

记者调查发现，“尿疗者”中有一些是中老年人。因为孤独和身体状况不佳，他们容易变得脆弱、敏感。当子女不在身边或无暇照顾时，他们缺乏情感慰藉、正确指导，容易误入“伪养生”的歧途。

“随着身体各项机能逐渐衰退，病痛增多，老人对晚年生活的不确定感以及对死亡的恐惧感会增强。这个时候，他们会特别迷信各种‘神奇’的疗法以求身体健康。”袁勇说，喝尿养生属于“伪养生”方法，大家一定要

注意辨别。身体不适及时到正规医院就医，切勿相信这些所谓的民间养生偏方而耽误治疗。

心梗高发 不分老少

■ 本报记者 符王润 通讯员 杨秋梅

近期，途牛旅游网高管李波因心肌梗塞离世，年仅44岁。去年，春雨医生创始人张锐也因为心肌梗塞去世。为何越来越多青壮年人士出现猝死？如何才能远离心梗这个可怕的杀手？记者近日就此采访了解放军187医院干部病房主任、心血管专业副主任医师刘志勇。

生活不健康 易引发心梗

据介绍，男性心梗发病时间要早于女性。男性在40岁以上，女性在55岁以上，就进入了冠心病的高发阶段。而抽烟喝酒、高血脂、高血压、肥胖的人群更容易出现心梗。

“压力大，睡眠不足等是引发心梗的重要原因。”刘志勇表示，很多企业为了拼事业，平时有大量的应酬、精神压力大、工作时长、睡眠长期不足，这些因素都会让这类人群成为心梗的高发人群。

除了不健康的生活方式，有一部分人则是因为有家族病史而成为心梗的高发人群。

有冠心病家族史的人，如果家里有患有心血管疾病的亲人，他们的基因中也已埋下隐患，需要格外注意。”刘志勇说，有一些病人，明明自己的生活很健康，但依然患有心血管疾病，这就是因为基因缘故。有冠心病家族史的患者，如果在生活中不注意健康饮食、合理休息，那么发生心梗的几率就很大。在临床中，不乏有二三十岁甚至18岁的患者，就发生心梗而死亡的病例。

牙痛胃痛 可能是心梗前兆

心梗发作，有时会突然造成患者猝死。而很多时候，身体出现一些症状，有可能就是心梗的前兆，应引起注意。

专家表示，心梗的前期症状有很多，比如出现心绞痛、心慌、看东西模模糊糊，或者一下子出现头昏并且三五分钟无法缓解的；又比如胸部有压迫性疼痛，或者运动后出现头昏、胸口特别不舒服等现象，都应该引起警惕。

除此之外，左肩左上肢疼痛、牙痛、胃痛、恶心等症状，都有可能心梗的症状，而这些症状很容易误导患者。

“我们就接诊过一位四十多岁的患者，有三四年的胃病史，经常吃胃药。一次，他胃痛了两天，便到医院开胃药，没想到药还没来得及取到，就已经出现心梗猝死了。”刘志勇说，像这样出现不典型症状的心梗患者，接近25%。

预防心梗 定期体检很重要

专家表示，要预防心梗，定期体检是十分重要的。进入冠心病的高发阶段后，一定要重视体检，特别是生活习惯不好的人群。如果体检查出问题，医生可以马上根据患者的情况进行相关的治疗，避免病情的拖延导致猝死的发生。

“最好的预防方式，就是在日常生活中养成健康的生活方式。”刘志勇表示，要预防心梗，首先要保持良好的生活方式，戒烟限酒，一天饮酒的量，白酒应控制在二两以内，红酒控制在二两以内，啤酒控制在半瓶以内；清淡饮食，避免摄入过量的油脂和蛋白质，不要熬夜。

对于冠心病患者来说，戒烟是最重要的。如果进行过心梗手术的患者，二手烟也不能吸。其次要重视体检，做到及时干预。此外，还要坚持适量的有氧运动，比如骑自行车、散步、慢跑、游泳等，一般每次都要持续45分钟以上。保持心态的平和也非常重要，如果长期处于情绪不好或者压力巨大的状态下，罹患冠心病的几率也会增加2倍。

相关链接

预防心梗做好三件事

夜间喝250毫升白开水

心梗患者绝大部分是清晨起床时被发现的，猝发时间多在半夜。老年人如果在夜间喝一杯白开水，有助于预防中风和心梗的发生。

每天喝一杯以上绿茶

有研究发现与那些从不喝绿茶的人相比，每天喝绿茶一杯以上的人发生心梗的可能性减少42%。因为绿茶中含有高水平的黄酮类化合物，有研究证实，摄入黄酮类化合物较多的人能够降低心梗的发病危险。

半年洗一次牙

多数急性心梗患者中都存在不同程度的口腔卫生不良和牙周病，其中最常见的是牙周炎和牙周脓肿。建议无论是心血管病患者，还是身体健康的人群，最好每半年用超声波洁牙仪，将牙齿周围的牙石、牙垢及牙菌斑彻底清除。（符辑）

网传求证

■ 本报记者 郭畅

最近，一则《老汉坚持喝晨尿养生》的媒体报道引发热议。

喝晨尿能养生吗？近日，记者就此采访了海口多家医院专家。海南省中医院泌尿外科主任医师郭晓峰表示，“喝尿养生”根本没有任何科学依据。直接喝尿不仅对人没什么好处，还可能受到尿素、尿酸、肌酐等代谢产物和细菌的毒害，不可盲听盲从。

韩国进口面膜

被检出粪大肠菌群

你选对 面膜了吗？

■ 本报记者 符王润 通讯员 杨秋梅

近日，一则关于进口的韩国面膜被官方检测出粪大肠菌群的消息在网上热传，引起诸多爱美女性的关注。

对此，解放军187医院皮肤科医生周凯表示，虽然面膜中的粪大肠菌群数量不会导致人体出现太大问题，但是也不排除会对一些过敏体质人群产生影响。面膜的功效其实是被商家夸大了，过于频繁地敷面膜反而会对皮肤造成伤害。

面膜不宜天天敷

周凯认为，面膜不宜天天敷，因为肌肤本身有着一定的吸收力和承受度，所以天天敷面膜，其中的养分肌肤也吸收不了，反而会给肌肤造成负担。特别是油性皮肤，如果再天天敷一些高营养的面膜，会给皮肤造成沉重负担。

一般来说，一周敷一两次面膜即可。敷面膜时，最好控制在15分钟—30分钟。

自制面膜未必安全

市面上，一些不良商家销售的面膜存在安全隐患。那么自制的面膜是否就安全了呢？周凯表示，能够吃进肚子里的，不一定就能敷在脸上，自制面膜也存在一定的风险。因为很多新鲜的水果里含有果酸、维生素C浓度相当高，如果直接敷在脸上，可能会导致皮肤红肿等过敏情况。还有一些蔬果含有光敏性物质，如果晒太阳则会引发光敏反应，引起光敏性皮炎。

专家提醒，对于有过敏体质的人来说，使用面膜之前最好能在颈部或者脸部侧面做过敏测试，以免造成过敏。选择面膜时，要注意查看标签，不要选择防腐剂含量较高或者含有容易致敏成分的面膜，使用面膜不能太频繁，一周最好不要超过三次。

如今，商家推出的面膜种类繁多，成分也各不相同。专家提醒，对一些号称能够快速美白、祛斑的面膜要特别小心。那些号称能够快速祛斑、嫩肤的面膜，则往往会加入激素。如果长期使用有激素的面膜，会让人的皮肤变薄、出现红血丝、多毛孔、皮肤屏障功能下降，让皮肤变得容易发炎，甚至出现激素依赖等症。

健康百科

捂热综合征患儿增多 过度保暖引发春季“中暑”

今年1月以来，湖南省儿童医院连续收治了8名捂热综合征患儿，其中一名4个月大的患儿由于病情危重不幸离世。专家提醒，捂热综合征是婴儿在寒冷季节中较为常见的急症之一，多发生于1周岁以下的婴儿，家长应提高警惕，避免此类悲剧的发生。

捂热综合征又称“婴儿蒙被缺氧综合征”，是由于过度保暖、捂闷过久引起婴儿缺氧、高热、大汗、脱水、抽搐昏迷乃至呼吸、循环衰竭的一种冬季常见急症，每年11月至次年4月为发病高峰期，多见于1岁以内的婴儿，特别是新生儿，该病死亡率率高，生存下来的患儿也会留下不同程度的继发性癫痫、中枢性瘫痪、智能低下等后遗症。

专家指出，入春以来，一些地区昼夜温差明显增大。有些家长唯恐孩子着凉，给孩子穿很多衣服，再用上电热毯、热水袋等保暖，还有些父母喜欢搂着孩子睡觉，认为这样既可防寒，夜间照顾起来也方便，但这些过度保暖的做法，很容易引发捂热综合征。

专家提醒，在寒冷的季节，切忌把婴儿包裹得过于紧、过厚，尤其是不要穿得太多睡觉，以免影响呼吸。也不要把孩子置于母亲腋下，或是睡在父母中间，这样不利于散热。一旦孩子在睡眠时出现高热、大汗淋漓、呼吸急促或不规则、脸色发灰、口唇及指甲发青等呼吸衰竭症状，应及时送往儿童专科医院治疗，以免贻误病情。（新华）

春季突发性耳聋患者增多 专家支招科学预防

春季是突发性耳聋的高发期，然而很多人对于这种可永久性失聪的疾病知之甚少。

专家表示，突发性耳聋被称为耳鼻喉头颈外科的三大急症之一，常在数分钟到数小时内发展为半聋或者全聋，还可伴耳鸣、眩晕、耳堵塞感甚至恶心、呕吐等症状。

专家指出，治疗的关键是尽早采取有效措施，成人在起病三周内、儿童在起病两周内为治疗突发性耳聋的最佳时期，一月后治疗有效率明显降低。

预防突发性耳聋小贴士

1. 加强锻炼，强健体质，预防病毒感染
2. 保持良好情绪，避免过度劳累，应工作适度，切勿长期熬夜工作
3. 保持均衡饮食，多吃新鲜蔬果，减少烟、酒等带来的刺激
4. 戒除挖耳、掏耳的坏习惯，注意防止水渍入耳、预防耳外伤和感染
5. 定期体检，控制高血压、高血脂及糖尿病等全身慢性疾病，如患有听神经瘤、梅毒等病应及时治疗
6. 慎用链霉素、卡那霉素等耳毒性药物以防中毒，慎用抗生素
7. 正确使用手机和耳机，减少噪音污染

（新文）

春季饮食宜温软

韭菜山药可疏肝

《黄帝内经·四气调神大论》顺四时的养生理论认为，“春夏养阳，秋冬养阴”。专家指出，春季饮食宜少酸增甘，以调养脾胃为主。

饮食上，宜以温、软食物为主，少吃生冷食物，可多吃些韭菜、芹菜、香椿、大枣、山药、土豆等食物疏肝健脾。

春季，阳气渐盛，草木生发，人们容易春困。专家表示，这段时间要做到早睡早起，睡好子午觉。

子午觉要怎么睡？晚间子时是指晚23时至凌晨1时，此时阴气最盛，阳气衰弱；午时是中午11时至下午13时，此时阳气最盛，阴气衰弱。所谓子午觉，就是每天子时和午时按时入睡，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。

专家表示，晚间子时休息，最能养阴，睡眠质量最好，事半功倍。如果因熬夜而错过了这个时间的睡眠，肝胆就得不到充分的休息。这与现代医学研究发现的人体需要在23时前进入深睡眠状态理论不谋而合；午时则要小憩，休息30分钟左右即可，最多不要超过1小时。

此外，春回大地最宜踏青，心胸开阔之余可保持精力充沛。早晨起床后多进行户外活动，也可多做伸展运动，如广播体操、门球、太极拳等，有助于缓解春倦怠思眠的状态。（广日）