



肺不好怎么养护

肺是人的重要器官,肺部的保养非常重要,有人说秋冬季是养肺的好时机,如果平时喜欢咳嗽,经常感觉到呼吸不顺畅的人群就应该在这个时候进行调理。肺是我们人体很重要的一个部分,如果肺不好身体就会很不舒服。那么肺不好应该怎么养呢?

笑一笑

中医有“常笑宣肺”一说。对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

不抽烟

在生活中,说到伤肺的方式,不少人会想到抽烟,的确,抽烟是生活中极为常见的一件事情,抽烟的人数不断增多,抽烟的人年龄层次开始下降,未成年人抽烟,已经成了普遍存在的情况。

抽烟过多对肺部伤害极大,香烟中的尼古丁、一氧化碳、二氧化硫等物质会不断的破坏上

皮组织的纤毛,造成这些纤毛被破坏。进而,会让一些细菌不断的进入到身体中,伤害到肺部。

多喝水

干燥的气候容易让人口干舌燥,造成肺部、呼吸道、口腔黏膜被损伤,中医上会说燥邪易伤身就是这样的情况。

及时的补水,对于滋补肺部、保养身体有非常好的帮助,每天八杯水并不是恒定的,可以相应的进行减少、增多,但是,在秋天我们一定要确保喝水的量多于其它季节。

通过喝水可以不断的湿润肺部,对于湿润呼吸道也有帮助,这样能够有效的避免燥邪伤害到身体,从而可以有效的保健好健康。

清淡饮食

清淡饮食是一件非常重要的事情,清淡饮食能够有效的保证呼吸道免受感染,对于火锅适当的吃一点就可以了,千万不要过多的食用。



对于滋阴润肺的食物,可以多吃一点,例如,梨子、百合、枇杷等,这些食物可以很好的润肺,对于健脾化痰很有效。

建议平时做菜的时候要少油少盐,在外面吃饭的时候可以吧菜放到清水里面涮一下再吃,这样可以冲洗掉其中的多余调味品,有利于肺部的健康。

保证室内通风

现在有很多人觉得空气的质量不是很好,所以很少开窗户,认为还是家里的空气干净,其实只要不是重度污染的情况下,还是建议每天要开窗至少十分钟的。

让屋子里面的空气流通起来,可以赶走室内的细菌,假如真的对空气不放心可以使用空气净化器,但是长年关着窗户是对肺不好的。

哪些疾病会导致皮肤瘙痒

1、中枢神经系统疾病

神经衰弱、脑动脉硬化、脑水肿和脑肿瘤等疾患,会降低中枢感受器止痒阈值,导致皮肤瘙痒。

2、消化系统疾病

常见的肝胆疾病,包括阻塞性黄疸,溶血性黄疸等,因血清和皮肤中胆盐浓度升高,刺激神经末梢而引起全身性皮肤瘙痒。

3、内分泌系统疾病

甲亢和甲减病人大约有19%发生皮肤瘙痒。孕妇因怀孕时内分泌紊乱会导致妊娠性瘙痒。

4、泌尿生殖系统疾病

慢性肾炎病人,尤其是进入后期(尿毒症期),因血液中尿素和尿素等代谢物无法排出体外,而在体内大量滞留,并随汗液排出体表,故引起全身性顽固瘙痒,其痒难忍。中老年妇女常因月经不调,白带增多,外阴不洁,卵巢病变,或因阴道滴虫和真菌感染而致外阴炎症等,常可发生外阴瘙痒。

5、恶性肿瘤

大多数肿瘤都可因癌细胞和代谢物刺激神经末梢,而引起全身性皮肤瘙痒。胃癌和肝癌初期常全身轻微发痒,随着癌程进展而瘙痒加剧。淋巴系统癌如蕈样肉芽肿、何杰金氏病等都伴有全身性皮肤瘙痒。直肠和结肠癌常表现为肛门瘙痒;各种白血病,肺癌和食道癌等伴有泛发性瘙痒。

吃东西细嚼慢咽的四大好处

1、能够保护胃肠道

如果吃得比较快的话,肠胃的负担是比较大的,但是细嚼慢咽的吃饭,却可以促进胃液的分泌,把食物咀嚼很精细的时候,能促进胃部的消化和吸收,减轻了胃肠道负担。另外也能够刺激唾液的分泌,里面所含的消化酶能促进食物的消化,保护了胃肠道黏膜。

2、保护了牙龈和牙床

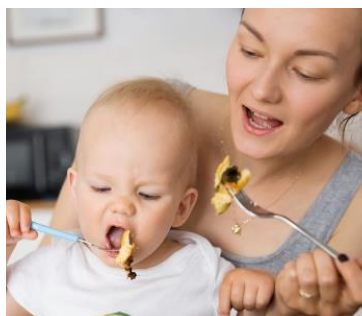
吃东西细嚼慢咽是一种很好的饮食习惯,在平时一定要逐渐养成这个习惯。咀嚼次数太少的话会引起下颚退化,导致牙床变得越来越脆弱。吃饭时多咀嚼能够锻炼下颚力量,保护了牙床的健康。另外也能够促进牙龈的血液循环,帮助控制体重。在正常情况下大约需要20分钟的时间才能让大脑神经接

收到饱腹感的信号。

吃饭的速度慢一点,吃饭的时间就会长一点,进食反而会少一点。因为这样做能够有效的刺激饱腹肾经中枢,让人们过早的出现饱腹感,帮助控制体重。另外解决的时候也会分泌出大量的唾液,里面会含有抗菌因子以及溶菌酶,防止细菌的停留。一般发生在口腔里面的伤口一个星期左右就能够自愈,而且很少发生感染。

3、能够缓解紧张以及焦虑的情绪

细嚼慢咽可以让注意力更加集中,充分的享受食物带来的美感,食物越咀嚼越有味道,不仅仅能够给人们一定的饱腹感,同时也能够让忙碌的一天变得更加安静,减轻了压抑和紧张的心态,让人们的心情变得更加愉



悦。

4、能够延缓衰老

在平时适当的增加自己咀嚼的次数,能够有效的延缓衰老。唾液里面会含有大量的唾液腺激素,参与了皮肤细胞的分裂以及增值,保护了皮肤弹性。不停的进行咀嚼,能够锻炼嘴巴周围的肌肉群,保持脸部的肌肉变得更加有弹性而且紧致。

真正少喝的这三种水

1、未烧开的水:在生活中,可能很多人因为口渴,如果在等水放凉后,可能时间比较长,所以多数人会直接饮用一些自来水,因为自来水经过处理之后,是可以放心饮用的。

但是自来水进入家家户户,都是通过管道的输送,而在这个过程中,很容易导致细菌的污染,所以在平时对一些未烧开的水,还是尽量少喝,避免对身体造成不利的影响。

2、蒸锅水:可能很多人对蒸锅水并不熟悉,其实蒸锅水主要就是日常蒸菜、蒸馒头所剩下的水,而这些水在烧开之后,会含有微量的亚硝酸盐,虽然说并不会对身体造成一定的影响。

但是反复加热的蒸锅水,会导致其中的亚硝酸盐增多,而且其中也会残留一些物质产生的水垢,如果大量饮用的话,对身体是非常不利的,所以在平

时还是尽量远离。

3、长时间放置的水:刚才我们说到,隔夜水可能会遭受细菌病毒的入侵,但不会对身体造成危害,但是如果水放置时间过长,就会造成细菌的污染,从而导致水质改变。

所以对于一些桶装水来说,保质期一般在三个月左右,一旦开封后最好在15天内,避免长时间放置,影响身体健康。

分类信息

一事一登

简单明了

小投入大回报

30元/1期

100元/4期

证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面

广播电视台广告部

电话:13852014090