

久坐不喝水 当心肾结石

保健课堂

肾结石是泌尿系统结石的一种，炎炎夏日，久坐不爱运动或饮水不够都容易形成结石。地区第一人民医院泌尿外科副主任顾勇指出，夏季是肾结石、肾绞痛高发季节，科学合理的饮食、饮水、治疗及复查对于救肾保肾至关重要。

顾勇介绍，肾结石的主要症状为脓尿、疼痛，大部分肾结石患者会出现腰痛或腹部疼痛、肾功能不全甚至无尿，有的

患者还会伴发胃肠道症状、贫血等。肾结石早期，大部分患者没什么症状，或者是无疼痛感，但严重时痛感强烈。

“很多人因为它无特别症状就忽略了治疗，或者是治愈后就不再复查，这样都极有可能加重病情，导致肾功能衰竭。”顾勇说，定期体检很重要，以便及时发现及时治疗。

顾勇说，很多就诊的肾结石患者有一个共同点，运动少、喝水少。“不一定非要跑步才算运动，日常的散步、走动等轻微运动都可以算作运动。同时，不

要等口渴才喝水，很多肾结石患者不渴就不喝水，这是不正确的生活方式，不利于体内结石微粒排出，日积月累就容易形成结石。”顾勇提醒，除此之外，不合理的饮食习惯也会导致肾结石，如脂肪、糖分摄入过多等。

如何预防肾结石？顾勇强调，要养成多喝水的习惯，且最好是白开水。大量饮水可以稀释尿液，促进排石并且预防结石复发。一般每日饮水量至少达2000毫升，需要少量多次饮水。（本报记者 汪震 通讯员 曹翰文）



运动提示

一日三餐是我们身体机能正常运转的基础，做到科学饮食、合理搭配，可以为健康加分。地区维吾尔医医院心内科主任、主任医师王立新介绍，若想把三餐的好处放大，抓住饭后半个小时尤为关键。

早餐后半小时

宜吃水果 最佳的选择是可减少脂肪聚集的猕猴桃和可降低血糖的柚子，以及维生素含量高的草莓，早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑，保证一上午的工作效率。

宜按摩膝盖 饭后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。宜敲打小腿外侧5分钟，这里有人体最重要的一个穴位——足三里，饭后拍打可生发胃气、燥化脾湿，有利长寿。

忌急于锻炼 吃过早餐后，最好不要马上运动，建议过半小时再运动，不然很容易引起消化不良。如果运动强度较大，还会引起腹痛或胃肠道疾病，对心脑血管疾病患者也有危险。

午餐后半小时

宜打个盹 午饭后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻，可以利用这个时间打个盹，可缓解压力、提

饭后半小时是『养生黄金期』

高记忆力。
宜伸腰、踮脚尖、深呼吸 如果不能入睡，最好也要让嗓子休息下，还可以利用这段时间伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸，都能提神醒脑。

忌喝浓茶 饭后喝浓茶会影响蛋白质的吸收，茶叶中的鞣酸物质还会妨碍铁元素的吸收，长期养成饭后喝浓茶的坏习惯，容易引发缺铁性贫血。此外，饭后马上喝茶，大量的水进入胃中，还会冲淡胃所分泌的消化液，从而影响胃对食物的消化工作。

晚餐后半小时

宜做家务 这段时间不妨做点家务，比如洗碗或者整理房间，既可活动活动，又不会对消化系统造成负担。

宜拍打经络 主要针对任脉，也就是小腹以上正中间的部位，很多重要的穴位分布在此，吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟，可以帮助消化、强身健体。

忌急于洗澡和泡脚 这样做会让身体体表血流量增加，胃肠道的血流量则会相应减少，从而使肠胃的消化功能减弱，建议最好先休息1—2个小时。

忌马上活动 为避免出现身体不适，最好吃完饭后过半小时再去跳广场舞、打拳等。（本报记者 汪震 通讯员 崔攀登）

经常口腔溃疡，是上火了吗？

专家作答

读者王先生打进本报新闻热线2142110咨询：我经常口腔溃疡，有时轻有时重，凉茶也喝了，水果维生素也补充了，但是都没啥用，这是上火了吗？如何解决？

地区第二人民医院口腔科主任医师赵昆介绍：口腔黏膜本身容易受损，吃坚

硬、过热的食物，以及龋齿等都可能致黏膜破损，形成溃疡，但黏膜的愈合能力也很强。所以，如果是反复口腔溃疡，更大可能是有其他原因导致黏膜更加脆弱，或者愈合延迟。

最常见的原因，是大家常听说的某些营养元素如维生素、铁、锌等的缺乏，这容易出现在偏食、挑食或者食物过于精细的孩子身上。成年人最常见的原因则是自主神经功能紊乱，也就是精神

情绪紧张、睡眠情况差等。此外，口腔感染（有龋齿）、胃肠功能紊乱（常伴有便秘、口臭）也很常见。

以上这些原因，去除诱发因素，溃疡时使用一些喷剂、贴剂，对症处理即可。

但如果口腔溃疡严重且频繁，甚至身上其他部位也容易出现溃疡，或有关节疼痛、容易发热等，就要警惕是否有自身免疫性疾病，最好及时就医。（本报记者 刘丽 通讯员 何少恒）



正确姿势学起来

养生快车

夏日炎炎，不少人选择中午小憩一会，以免影响下午的工作和学习。那么，长期趴着睡对于身体会有哪些伤害？阿克苏市人民医院骨科医生徐远想表示，在课桌和办公桌上午睡，对颈椎的健康有害，还会引起胀气、颈部受凉等一系列问题。

首先，睡觉时脖子后面的肌肉不能有效放松。在桌边午睡时，颈部保持前屈位，颈后肌肉拉伸，处于紧张状态。睡觉后，肌肉过度疲劳，容易引起紧张。当出现颈部肌肉酸痛的感觉时，基本上是劳损的信号。

其次，趴桌睡觉改变了颈椎的生理曲度。为保证脊柱的相对稳定性、机动性和机械缓冲效果，健康的人体有一个自然弯曲，称为“生理弯曲”。长期午睡姿势会改变脊柱的生理曲度，引起一系列的颈椎健康问题。

再次，午饭后睡在桌子上很容易导致胀气。通常午餐和午休时间都不会太长。如果午饭后很快就趴在桌子上睡觉，头会向前弯曲，压迫食道。这种情况下不容易像平时一样呼吸顺畅，胃里的气体由于排出阻力增加而停留在胃里。随着睡眠时间的增加，胃里积聚了大量的气体，容易导致胀气。

那么，怎样做才能既安全无害，又能有个高质量的午觉呢？徐远想说，最理想的睡觉当然是平躺在一张床上，枕着高度适中的枕头入睡。在这种姿势下，脊柱各部分能得到有效放松，脊柱也会处于更加稳定的状态。如果学校和办公场所没有配备午休空间，那么可以选择让头部正后方靠在墙上或者椅背上入睡。需要注意的是，要让腰部紧贴靠椅靠背，或者带个腰垫托腰骶部，避免悬空。在这种情况下，一个U型枕也可以部分地让脖子得到支撑，缓解不适。

徐远想提醒，如果受场地限制，只能趴着午睡，在这种情况下，也有个补救的简单小办法——可以准备比较高的、不易变形的立式午睡抱枕，在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以垫高并固定头部，减轻趴着入睡的时候颈椎和颈后肌肉群受到的压力，也可以减少胃胀气的风险。（本报记者 刘丽 通讯员 陈婉仪）



本版图片均来源于网络

饮食与健康

香菜煮水喝 美白又祛斑

地区第一人民医院中医一科（皮肤）副主任顾煜介绍，香菜根煮水饮用有淡化色斑、缩小毛孔的作用，还能预防由于年龄增长而带来的黄褐斑、毛孔粗大等肌肤问题。方法：将准备好的香菜洗干净后留下根部，凉水下锅煮10分钟，待到水色青绿即可关火，放凉后可直接饮用，也可用来洗脸。

顾煜说，除了美白祛斑，香菜还有以下功效：发汗治麻疹，香菜具有清热透疹的功效，其特殊的气味还能刺激汗腺分泌，帮助机体发汗透疹；治伤风感冒，夏季坐在空调房中最容易伤风感冒，流涕、打喷嚏难受极了，这时您需要一把香菜；祛除寒气，香菜性

温，脾胃虚寒的吃点香菜能暖身暖胃，缓解胃痛；治疗呕吐，反胃恶心呕吐时，只需取适量香菜捣碎取一勺汁，配上两勺甘蔗汁，温服，每日两次便可缓解症状；治疗消化不良或食欲不振，香菜中富含甘露醇、芳樟醇等多种挥发油物质，能促进唾液分泌，加速肠胃蠕动，有效增进食欲；治疗痔疮，将香菜煮汤熏洗患处，坚持几日，便可消肿止痛，缓解痔疮症状；缓解高血压，取新鲜香菜、葛根各10克，水煎服，早晚各饮50毫升，坚持半个月，有助于稳定血压；保护心血管，香菜中富含维生素C和钾，能有效扩张血管，并具有降低血脂、软化血管等作用，还能预防动脉粥样

样硬化和多种心血管疾病；明目护眼，香菜富含维生素A和维生素C，能调节视网膜感光物质的合成，可有效缓解眼疲劳，还能预防干眼症、夜盲症；提高免疫力，香菜富含胡萝卜素，能保护眼部、呼吸道、泌尿道及胃肠道的黏膜，防止细菌和病毒的感染，有效提高免疫力。

顾煜提醒，香菜虽好，但以下人群少吃为宜：胃热人群，吃多口臭；汗多人群，吃多容易加重体味；气虚人群，多吃会耗气、损精神，加重气虚；术后患者，多吃容易虚弱、疤痕增生；皮肤过敏、大病初愈者，容易病情反复。（本报记者 汪震 通讯员 曹翰文）



蜂蜜虽好 却不是人人皆宜

蜂蜜是工蜂经过唾液腺内淀粉酶作用而酿成的一种天然的甜味食品，具有很高的营养价值。地区第一人民医院中医二科（风湿免疫）主任吴鸿霞提醒，蜂蜜虽好，却不是人人皆宜。

吴鸿霞说，蜂蜜有养心肌、保护肝脏、降低血压、防止血管硬化的作用，常可用于心脏病、神经衰弱、高血压、肝病、眼病、便秘、贫血、胃溃疡、关节炎、神经炎、尿路结石等的辅助治疗。蜂蜜药性温和，亦可久服常服，内服外用俱佳，适用人群十分广泛。

“晨起一杯蜂蜜水有助于通便，可并不代表喝蜂蜜水能减肥。”吴鸿霞说，网上流传着很多蜂蜜减肥法，但其实这些方法都是要把蜂蜜和水、醋等低热量食物勾兑后食用，用以代替正餐或实质上减少正餐摄入，其本质都是节食减肥。因此，在这里要强调蜂蜜含糖量很高，减肥期间，糖分摄入过高会囤积更多的内脏脂肪，对于肥胖患者来说得不偿失，科学的减肥方法是离不开均衡的膳食和运动的。

吴鸿霞提醒，对蜂蜜过敏的人群不适合食用；蜂蜜含糖量高，血糖不稳定的糖尿病患者不建议食用；部分未充分灭菌蜂蜜会引起儿童肉毒杆菌中毒，故1岁以下儿童不宜食用；蜂蜜性味甘平，偏于补中润燥，故脾虚泄泻、脾阳不足及湿阻中焦的脘腹胀满、苔厚腻者不建议食用。（本报记者 汪震 通讯员 曹翰文）



议食用；蜂蜜性味甘平，偏于补中润燥，故脾虚泄泻、脾阳不足及湿阻中焦的脘腹胀满、苔厚腻者不建议食用。（本报记者 汪震 通讯员 曹翰文）

胃不好，少吃“三果”多饮“三茶”

大部分胃病都是不良习惯导致。地区维吾尔医医院消化内分泌科主任陈香提醒，胃不好，少吃“三果”，多饮“三茶”。

少吃“三果”

柿子含有一定的单宁，柿皮含量更高，单宁有很强收敛作用，在胃内易与胃酸结合，从而凝固成块，形成结石。

猕猴桃属寒性，过量食用会损伤脾胃的阳气，产生腹痛、腹泻等症。此外，其所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸，加重胃的负担，产生腹痛、泛酸等症。

鲜枣吃太多会伤肠胃，而且鲜枣皮薄而坚硬，边缘很锋利，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

多饮“三茶”

蒲公英黑苦荞茶有很好的养胃暖胃效果。蒲公英可以清胃热、消胃炎、治胃痛，对幽门螺旋杆菌也有抑制作用。黑苦荞能消食化积，有降气宽肠健胃的作用。

红茶护胃养胃，性质温和，经过发酵烘焙而成，茶多酚在氧化酶的作用下，发酶促氧化反应，含量削减，对胃部的刺激性就随之减小了，还能够促进人体消化。

大麦茶改善肠胃功能，促消化。大麦味甘、性平，有去食积胀、消积进食、平胃止渴、消暑除热等功效。大麦茶最好现煮现喝，效果更佳。（本报记者 汪震 通讯员 崔攀登）

喝柠檬水有哪些好处

地区第一人民医院营养科营养师马永梅介绍，日常生活中，一杯柠檬水可以起到养生效果。

马永梅说，柠檬水有以下功效：提高免疫力，柠檬水富含维生素C，有助于免疫系统抗击感冒；促进伤口愈合，还有助于中和自由基，抑制体内炎症；帮助消化，柠檬水具有帮助肝脏分泌胆汁的作用，进而帮助消化，同时还能减轻烧心和便秘等不适症状；利尿作用，通过尿液排出身体

中的毒素，保证泌尿系统器官的健康；美肤效果，柠檬水中含有的维生素C能够将毒素从血液中赶出，使肌肤光滑柔嫩，减少皱纹的产生；益肝排毒，柠檬水有助于促进胆汁生成，净化肝脏；控制胆汁过量，减少体内黏液质生成，减少胆结石风险；去除口臭，柠檬酸能够去除口腔内细菌，缓解牙痛和牙周炎带来的口腔不适和口腔异味。（本报记者 汪震 通讯员 曹翰文）

公告

由新疆三河建设工程有限公司承建的柯坪县2021年阿恰勒镇库勒村高效节水建设项目，于2021年5月10日完工验收完毕，民工工资、机械费用已全部支付完毕。特此公告

新疆三河建设工程有限公司
2021年6月17日

公告

由新疆三河建设工程有限公司承建的柯坪县2021年阿恰勒镇库勒村高效节水建设项目，于2021年5月10日完工验收完毕，工程款已按合同约定支付。特此公告

柯坪县农业农村局
2021年6月17日

公告

由新疆开源建设工程有限公司承建的柯坪县2021年大棚建设项目（三标段），于2021年4月30日完工验收完毕，民工工资、机械费用已全部支付完毕。特此公告

新疆开源建设工程有限公司
2021年6月17日

公告

由新疆开源建设工程有限公司承建的柯坪县2021年大棚建设项目（三标段），于2021年4月30日完工验收完毕，工程款已按合同约定支付。特此公告

柯坪县农业农村局
2021年6月17日