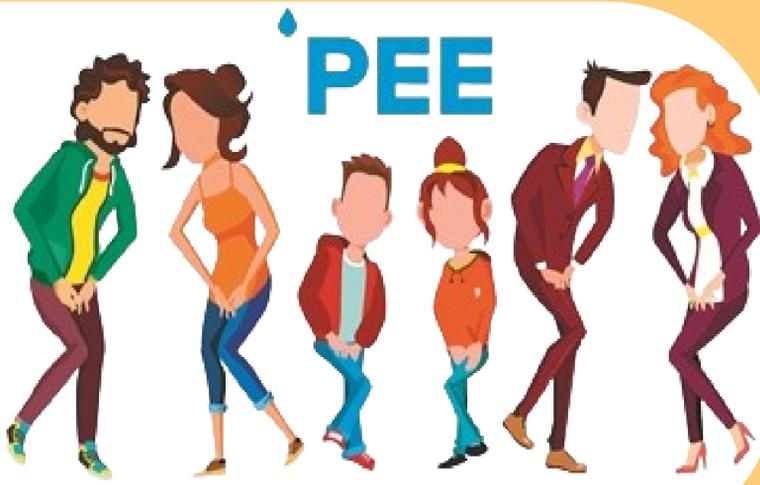


快憋不住啦！膀胱真的会“爆炸”吗？



不会憋“爆”但结果有点尴尬

人体的尿液由肾脏产生，经过输尿管进入膀胱，尿液在这里暂时储存，因此膀胱就像一个蓄水池。

当尿液储存至约200毫升时，膀胱会告诉大脑我们需要排尿，就会产生“尿意”。如果这时在公共场所、高速路上不方便排尿，那么我们的意识就会控制尿道括约肌加强收缩，防止尿液流出去。仔细留意，这种肌肉收缩我们可以感觉得到。

等尿液储存到约400毫升时，膀胱就会被充满，尿意急迫，这时靠意志力还是可以再憋一会儿的。当尿液进一步增加，膀胱会过度充盈，像吹气球一样。

尿液容量储存到约800毫升时，膀胱括约肌的舒张力达到极限，蓄水池装满了。由于排尿反射在脊髓水平即可完成，巨大的膀胱内压会迫使尿道括约肌失去自主控制，打开阀门，排出尿液，此时人会不由自主地排出尿液。

所以正常生理下，憋尿导致膀胱破掉几乎不可能，破掉之前就已经尿裤子了。

憋尿伤身真的不是一点点

经常憋尿，极有可能导致尿潴留、尿失禁、尿路感染、心脑血管意外、生殖系统疾病等危害：

排尿障碍 长期憋尿容易造成尿潴留与尿失禁。膀胱像个气球，自带弹性和韧性。如果长期憋满尿液，膀胱会被慢慢撑大，弹性慢慢变小，膀胱像拉过头的橡皮条，失去弹性，即使阀门开了，膀胱也无法有效收缩，时间长了当膀胱变得过于松弛时，就会出现想排尿但是尿不出来的情况，这就是尿潴留。长期憋尿还可能让尿道括约肌对大脑发出的“守门指令”反应迟钝，甚至出现还没到厕所就尿裤子的尴尬，这就是尿失禁。女性更易发生尿失禁，因为女性不像男性有内外两个括约肌，只靠单一括约肌来憋住小便，因此，如果长时间憋尿，括约肌会疲劳、无力，更易导致尿失禁的发生。

泌尿系统感染与结石 正常情况下，尿液是无菌的。憋尿时膀胱胀大，膀胱壁血管被压迫，膀胱黏膜缺血，抵抗力降低，细菌就会乘虚而入，大肆生长繁殖，最终引发

生活中你有没有遇到过这样的窘境，急需“放水”却怎么也找不到厕所，尿意带来的紧迫感让人大气不敢出，担心膀胱随时会“爆炸”。的确，我们的膀胱是有底线的，但当尿液再也无法容纳时，到底会发生什么？今天就来请医生为我们揭秘憋尿对膀胱的影响。

膀胱炎、尿道炎等。长期憋尿可能使膀胱内的尿液及细菌逆行至肾盂，引起急性肾盂肾炎，反复发作会导致慢性肾盂肾炎，如果不及彻底治疗，会造成肾脏功能的永久性损伤。长期憋尿，尿液中的尿酸盐和钙等物质连同细菌的代谢产物容易沉淀形成尿路结石，结石形成后成为细菌的“掩蔽所”，随着结石的增大，进而诱发泌尿系统感染，二者互为因果，形成恶性循环，损害人体健康。

心脑血管意外 有高血压和心脑血管疾病的人，憋尿时还可能导致心律失常、晕厥、卒中，甚至诱发心绞痛或心肌梗死等意想不到的危险。长时间憋尿后一旦用力排尿，膀胱压力骤减，血液向下走，导致流回心脏的血液减少，继而发生供给大脑的血液不足，引起大脑短暂性缺血缺氧。

另外，憋尿使膀胱充盈后，令交感神经过于兴奋，让情绪变得急躁，在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下，高血压患者的血压会升高、心跳加快，心肌耗氧量增加，可能会诱发出血性卒中。对于高血压患者来说，可能存在血管硬化、弹性差等情况，引起脑出血或心肌梗死，严重的还会导致猝死。

生殖系统疾病 经常憋尿易使细菌逆行到尿道，引发前列腺炎。前列腺炎会带

来早泄、射精痛、血精等症状，影响性生活质量，给患者造成巨大心理压力。对女性来说，憋尿可能会刺激盆腔，使盆腔器官功能紊乱，引起慢性盆腔炎。此外，尿后膀胱过度充盈，会压迫子宫，挤压神经，从而引起腰骶部疼痛，影响生活质量。

这些不良习惯暗给膀胱“补刀”

一些我们生活中常见的行为习惯，也在悄无声息地影响着膀胱的健康。

吸烟 吸烟是目前最为肯定的膀胱癌致病危险因素。研究发现，吸烟可使膀胱癌危险率增加4倍。随着吸烟时间的延长，膀胱癌的发病率也明显增高。

喝水少 细菌无法及时排出体外，容易导致膀胱发炎，尤其是免疫力较弱的人群更容易发病。从医学上来说，每人每天应喝2000毫升水，足够的水能帮助体内废物及时排出。癌症患者在平时应该多喝水、多排尿。多喝水就会引起多排尿，而排尿是身体毒素排出最佳方法。

不重视个人卫生 不爱清洗、不换内裤、用不干净的毛巾等，极易使细菌入侵到泌尿系统，对脆弱的膀胱造成危害。女性的尿道比较短，又直又宽，细菌极易入侵造成泌尿系统感染。特别是经期，女性应该特别重视个人卫生。

小贴士

保养膀胱 这些运动安排上

总而言之，平时应尽量不憋尿，如果不得不憋尿，或憋尿时间过长，在第一次释放后要多次水、多排尿，起到冲洗膀胱的作用，防止尿路感染。

建议每天保证喝水（纯净水、温开水）1500毫升至2000毫升，且要舒缓、均匀地喝水，不要一次喝太多。平日里，多多留心尿液的状态，比如尿的颜色、气味等，它们可以透露膀胱的健康信息。

此外，做一些针对性的锻炼，比如经常做提肛运动、收紧盆底肌的运动，能帮助控制过度活跃的膀胱。

（据《北京青年报》）

健康提醒

小暑后要注意“三养”

自古有“小暑大暑，上蒸下煮”之说，这说明小暑节气后，天气就要进入较炎热的阶段了，我们俗称的“桑拿天”就正式降临了。

天气炎热，人们容易烦躁不安，手心热，爱发困，少精神等，此时应该根据季节与五脏的对应关系，注重“养心”。平心静气，可以舒缓紧张的情绪，使心情舒畅、气血和缓，民间常说的“心静自然凉”就是这个道理。要养心，红色食物最适宜。红豆富含铁质，不仅利水消肿，还非常适合心血不足的女性食用，有行气补血之功效。

人体汗孔开张，容易受空调冷气的侵袭，引起感冒、关节疼痛等疾病。我们要做到衣着适宜，避免空调直吹。同时要尽量避免用冷水冲澡，以免耗伤阳气造成疾病隐患。有些人喜欢在夏天光着上身乘凉，这种方式不但不凉爽，反而会感到更热。当外界温度超过37℃时，人体主要靠皮肤蒸发来散热；当气温继续升高时，皮肤不但不能通过辐射方式来散热，还会从外界环境中吸收热量，使人感到更闷热。

随着小暑时节的到来，气候逐渐进入最为潮湿的阶段，空气中湿度大，大气压偏低，湿邪易犯脾，此时既要注意清热祛暑，也要注意健脾化湿。人体出汗多、消耗大、湿气重，更容易出现周身乏力、脾胃不合的症状，使得本来就在夏季高发的消化道疾病更加多发频发。养脾除了要饮食不节、不洁、偏嗜等不良习惯外，适量、清淡、富有营养也是需注意的要点。饮食上可多选用薏苡仁、百合、莲子、莲藕、木耳等清热利水、健脾祛湿的食材。

（据《中国中医药报》）

吃出健康

每周吃三次胡萝卜 对提高免疫有益



类胡萝卜素具有很好的抗氧化作用，有助增强身体免疫力。在植物中，类胡萝卜素主要存在于各种新鲜蔬菜水果中，尤其以胡萝卜含量丰富。美国桑福德大学研究人员近期开展研究发现，年轻人每周至少吃三次迷你胡萝卜，就能显著提升皮肤所含的类胡萝卜素水平，进而提升自身免疫力。

研究人员将60名年轻人随机分为4组，分别摄入苹果片、迷你胡萝卜、含有类胡萝卜素的营养剂，以及迷你胡萝卜与营养剂同吃。4个星期后，所有参试者接受皮肤内类胡萝卜素水平的检测，结果显示，单独食用胡萝卜组的类胡萝卜素水平增长10.8%，与营养剂同吃组的类胡萝卜素水平增长21.6%，其他两组则无增长。这说明，只要平时将胡萝卜当作零食来吃，就能很好地补充类胡萝卜素，如能同时吃些含有类胡萝卜素的营养剂，补益效果更好。从频次上看，每周应至少摄入3次，每次100克左右即可。

研究人员表示，现在包含类胡萝卜素的复合补充剂种类不少，但上述结果表明，仅吃营养剂的效果并不好，这可能与身体吸收类胡萝卜素的机制有关。除胡萝卜外，红薯和绿叶菜也富含类胡萝卜素，研究人员后续还将对这些食物进行摄入效果研究。（据《生命时报》）

不是所有中暑的人都适合服用藿香正气水



大热天容易中暑，在很多人眼里藿香正气水是“救命水”，可以用来缓解一些中暑症状。但你不知道的是，并不是所有中暑的人都适合用藿香正气水来解暑。

为什么这么说？专家表示，中医上把中暑分为“阳暑”和“阴暑”，阳暑通常出现在长时间太阳暴晒下的一些劳动者，症状是头晕倦怠、口渴生热等；阴暑是暑热在内、寒

湿在外，多由错误的方式解暑引起，比如在户外把身体晒得很热，突然进入到冷气大开的室内。

所以，如果夏天长时间在大太阳下活动，属于阳暑，是不应该喝藿香正气水这一“热药”的，反而应该用一些“凉药”，可以喝清络饮，也可以简单吃些解暑热的绿豆汤、西瓜等。

假如是阴暑，风寒中暑有点感冒，最明显的症状是体表温度高但不出汗，那是适合吃藿香正气系列药的，用“热药”化温暖中。或者喝热腾腾的艾叶水也行，出一身汗，让原本闭塞的毛孔打开。

需要注意的是，藿香正气水里含有少量酒精，喝完不要立即开车，过个十几二十分钟才行。

另外，藿香正气水千万不可与头孢类药物同服，酒精与部分头孢类药物会产生双硫仑样反应，出现视物模糊、脸色潮红、头晕甚至生命危险。（据《都市快报》）

肚子不同部位痛暗示不同疾病

肚子痛可大可小，痛的部位暗示着不同疾病。以肚脐为中点把肚子分成9格，右手对应右腹部，左手对应左腹部，对照自查。

右上腹痛：肝胆问题

右上腹主要是肝、胆，出问题会痛。

自查方法：如果是一阵阵发作的绞痛感，可能是有胆结石卡在胆囊管，一般在饭后半小时左右发作，如并发胆囊炎，阵痛会变成持续痛。持续的痛甚至痛到站不起来，可能是肝的问题。肝脏没有痛觉神经，但如果肝病到一定程度，肝表面包膜被撑大就会出现痛感，应排查是不是肝病。

中上腹痛：胃不好

中上腹是胃、十二指肠的居住地，

如果这里痛就要警惕胃的问题

自查方法：如果疼痛反复发作，每次疼痛持续几天，并且有胀气、反酸、恶心等症状，很有可能是胃炎发作。如果肚子饿的时候痛，吃了东西还是觉得痛，很有可能是胃溃疡的表现。如果肚子饿的时候痛，吃点东西之后会稍微改善，可能是十二指肠溃疡。

左上腹痛：小心胰腺炎

左上腹有胃、胰脏和脾脏，如果这里痛起来，除了胃病外，还要注意胰腺问题。

自查方法：持续疼痛，并且越来越加剧，甚至腰背部也跟着痛，一吃东西疼痛更明显，可能是急性胰腺炎。急性胰腺炎容易在吃了大量油腻的食物或者酗酒后发

作。左上腹痛，同时有心脏疼痛，要排除是否有心脏方面的问题。

左右侧腹痛：多关爱肾

左右侧腹部主要有肾脏、输尿管、结肠。**自查方法：**一边腰腹部突然剧烈疼，感觉下半身也跟着疼，可能是肾绞痛，一般是由于肾脏内的结石掉进了输尿管。有刺痛感，排尿时加剧，有尿血，可能是肾结石、输尿管结石。持续疼痛，有腹泻，大便黏腻，可能有结肠炎。

中腹痛：当心肠炎

腹部中间，肚脐周围是肠道的集中地，这里不舒服要小心肠炎。

自查方法：突发疼痛，一阵阵加剧，常

伴恶心、呕吐、腹泻、发热，可能是急性肠炎。如果连续多次上吐下泻，就要小心是不是食物中毒。一阵阵绞痛，整个肚子鼓起胀气，要小心肠梗阻，严重会引起肠坏死。

左右下腹痛：警惕阑尾炎

肚子左右下腹非常热闹，有阑尾、结肠、输尿管、卵巢等，这里痛常见的有阑尾炎和女性妇科疾病。

自查方法：疼痛的地方会转移，刚开始上腹痛，逐渐挪到肚脐周围痛，几小时后痛感转移到右下腹，持续性痛，并且阵发性加剧，可能是阑尾炎（可能伴有发烧、腹泻、呕吐）。不及时治疗会引起阑尾周围脓肿，进一步感染。排尿时疼痛加剧，有时有尿血，要警惕前列腺炎、尿道炎。（据《燕赵老年报》）

夏季开空调 保护好这些部位

夏日酷暑难耐，在享受清凉的同时，我们也要警惕冷气侵袭对健康造成的不良影响，要注意保护好几个薄弱部位。

颈肩部是人体经络穴位比较密集的区域（如大椎、风池、风府、肩井、肩髃等），也是风寒邪气容易侵袭的部位。长时间处在空调的冷风下，会导致颈肩部的肌肉痉挛收缩，血液循环减慢，从而引发颈肩疲劳、僵硬、疼痛等问题。

肚脐即神阙穴，肚脐部位的表皮比较薄，皮下没有脂肪组织，却有丰富的神经末梢，对外部刺激比较敏感。肚脐受凉容易导致肠胃功能紊乱，出现腹泻、腹痛等症状，女性容易诱发痛经。在晚上睡觉时要注意保护肚脐不要受凉。

腰为肾之府，是人体阳气的发源地，腰部受凉容易导致腰酸背痛，特别是腰肌劳损、腰椎间盘突出患者，需警惕冷气加剧病情。在冷风中长时间保持坐姿不动，或者突然剧烈活动，容易引发腰部急性损伤。

膝关节的皮肤软组织较薄弱，血液供应有限，御寒能力也相对较差。膝关节长期受到寒冷的刺激，会引起膝关节疼痛、肿胀等症状，严重时还可引发滑膜炎、膝关节炎等疾病，即人们俗称的“空调腿”。

（据《中国中医药报》）

五个“小动作”很爽却伤身

学会正确做法有助远离风险

指甲剪得光秃秃

人的手指和脚趾都包括了甲板与被甲板盖住的软组织，两者相互制衡，如果指甲剪得太过深入，软组织就会毫无忌惮地生长，当指甲再长回来时，两者就会挤在一起，从而形成嵌甲。两者相碰，必有一伤，足够坚硬的指甲会把甲沟扎破，当细菌侵入，红肿化脓，就形成了甲沟炎。所以，指甲不能剪得光秃秃。

经常掏耳朵

耳屎的学名为耵聍，它并不单纯是耳朵的排泄物，而是耳朵的保卫工，可以保护耳道，阻挡异物，也能维持酸碱平衡，不让细菌滋生。平时，它会随着人体的咀嚼、运动自然脱落。如果长期过度掏耳，则会刺激分泌，让耵聍越来越多。不正确的掏耳姿势和力度，还可能损伤耳道，甚至捅穿耳膜。如果确有需求，最好去正规医院。

每个人在生活中都会有一些小癖好，比如嘴唇干燥时，撕下来一块完整的嘴唇皮；指甲剪得很彻底，完美贴合手指、脚趾的曲线……殊不知，这些事情做起来很爽，实际上，对身体的损伤却远远超过你的想象。

经常用手指抠鼻

鼻屎并非是鼻子的排泄物，它的来源是鼻腔黏膜分泌的黏液，用来湿润鼻子，粘住灰尘以及细胞碎屑。用手指抠鼻，会刺激鼻腔黏膜，令其分泌更多黏液，造成恶性循环。

鼻内的毛细血管异常丰富，稍有不慎就会出血。人的指甲缝往往藏污纳垢，抠鼻其实是在输送细菌。

如果实在想抠，最好轻柔一些，用柔软的棉签沾上干净的水滚动清洁。

小手指甲剔牙

小手指甲的厚度远超普通人的牙缝，根本清理不干净。但却很锋利，医生做口腔检查时往往会拿着镜子仔细看，但大多数人自己清理牙缝时都是凭感觉，一不小心，脆弱的牙龈就会被破坏。

想要剔牙，其实有很简单的办法，最好常备冲牙器和牙线，能在呵护牙齿健康的前提下清除大部分残渣。

撕嘴唇

嘴唇皮肤很薄，也分布了很多毛细血管，用手撕扯很容易疼痛或流血。另外，嘴唇上的死皮其实相当于一道防护，反复扯掉这道防护，刺激嘴唇，容易让细菌侵入，长此以往，可能会有嘴角炎。

正确的做法是，用热毛巾热敷几分钟，待死皮软化，再用柔软的刷子刷去死皮，涂上润唇膏进行保湿呵护。（据科普中国）