

18种不舒服 身体喊你补充维生素

尽管绝大多数人现在都能吃到营养丰富的食物,但营养不良仍然是一个非常普遍的现象。血液检测能确定你是否缺乏某种特定的维生素,而缺乏某些维生素也会表现出一些明显的症状。

今天就为大家盘点身体缺乏维生素时发出的预警信号!

缺乏维生素A

维生素A对正常视力、免疫系统、生殖和生长发育都很重要,它还有助于心脏、肺和其他器官正常工作。

维生素A缺乏症现在已经较为少见了,因为大多数人能通过食物,比如鲑鱼、绿叶蔬菜、鸡蛋、乳制品和强化谷物早餐麦片等获取这种维生素。然而,某些人仍然有可能缺乏这种维生素,如囊性纤维化、克罗恩病、溃疡性结肠炎和乳糜泻患者。身体缺乏维生素A,可能会出现以下症状:

干眼症 缺乏维生素A经常表现在眼睛上,这是因为β-胡萝卜素(维生素A的前体)有助于眼睛健康。伦敦卫生与热带医学院的眼科学家发现,严重的维生素A缺乏通常表现为结膜干燥,也被称为干眼症。患者往往会出现眼部干燥疼痛、眼红

眼痒、眼部异物感甚至视力模糊等症状。

夜盲症 在光线不足时或夜晚视力明显下降甚至看不清东西,或者出现对光线敏感、视野缩小等夜盲症的种种症状,可能是缺乏维生素A的信号。根据世界卫生组织(WHO)的说法,维生素A缺乏是青少年失明的主要原因之一,特别是在发展中国家。WHO还指出,孕妇,特别是那些无法获得充足医疗保健服务的妇女,在妊娠晚期也同样容易缺乏维生素A。

贫血症 如果你被确诊为贫血症,就要考虑一下检查维生素A的水平。缺乏维生素A的人往往铁含量较低,这会导致贫血。马来西亚马来亚大学的寄生虫学家研究发现,补充维生素A可以预防和逆转缺铁性贫血。

缺乏B族维生素

B族维生素包括8种不同的维生素B,比如维生素B1(硫胺素)、维生素B2(核黄素)、维生素B6(吡哆素)、维生素B12(钴胺素)。它们能完成很多生理功能,一旦缺乏,身体就会出现以下症状:

口腔溃疡 以色列本·古里安大学的家庭医学家发现,当给予口腔溃疡患者合适剂量的维生素B12后,他们的口腔溃疡愈合了。类似的,如果体内严重缺乏维生素B12,舌头会疼痛或发红。吃纯素食的人更容易缺乏这种维生素,因为它通常存在于肝脏、牛肉、金枪鱼和蛤蜊等动物性食物中。

头晕 缺乏维生素B12的人通常也会感

到头晕。这是因为,与缺乏维生素A一样,缺乏这种维生素会导致贫血,从而减少体内健康红细胞的数量,扰乱流向大脑的氧气。

脱发和指甲脆弱 缺乏维生素B12会造成头发脆弱或脱落,这种现象常见于更年期妇女。补充维生素B12有助于产生富含氧的红细胞,从而将氧气输送到毛囊。这是一种通过产生新的毛细胞来促进头发生长的生物过程。

皮肤炎症 皮炎和红色皮疹,以及肢体末端有刺痛的感觉,是缺乏维生素B6的迹象。维生素B6存在于豆类、鲑鱼、葵花籽和柿子椒中。



缺乏维生素C

维生素C作为抗氧化剂可以保护细胞免受自由基的有害影响。这种维生素对身体形成血管、软骨、肌肉和胶原蛋白,以及铁的吸收和储存至关重要。

然而,人体无法自然产生维生素C,因此要从饮食中获取。这种维生素存在于柑橘类水果、浆果、番茄、西蓝花和菠菜中。身体缺乏维生素C可能会出现以下症状:

皱纹 维生素C含量过低会增加衰老的迹象,如皱纹。这是因为维生素C负责

调节胶原蛋白的产生,而胶原蛋白有助于保持皮肤的弹性和光滑。

牙龈肿胀 缺乏维生素C可能带来一些口腔问题,通常表现为牙龈红肿和发炎,甚至牙龈流血。此时,患者需要补充维生素C,或是多吃新鲜果蔬。

伤口不易愈合 如果你缺乏维生素C,皮肤上的任何伤口都需要更长的时间才能愈合。维生素C能促进身体割伤、瘀伤和感染的自然愈合机制。

缺乏维生素D

维生素D可以帮助身体更好地吸收钙,以便形成强壮的骨骼,这就有助于保护老年人免受骨质疏松症的影响。这种维生素对肌肉和神经功能正常运行也是必不可少的,它有助于免疫系统抵抗细菌和病毒。

虽然接受阳光照射有助于维生素D的吸收,但食用强化牛奶和早餐谷物,以及多脂鱼和鱼肝油也能获取这种维生素。身体缺乏维生素D,可能会出现以下症状:

肌肉痉挛 除了增强骨骼力量,维生素D还影响肌肉功能。缺乏这种营养物质会导致肌肉重量减轻,进而导致痉挛。这是因为维生素D能调节钙稳态,而这是肌肉正确放松和收缩所必需的。

睡眠问题 缺乏维生素D会引起睡眠时间减少和感觉恢复得不好。它还与鼻

子和扁桃体的炎症增加有关,这会导致睡眠呼吸暂停和睡眠紊乱。青岛大学的公共卫生学家发现,缺乏维生素D的人存在睡眠障碍的风险增加了50%。

脱发 美国迈阿密大学米勒医学院的皮肤病学家认为,维生素D参与了角蛋白的合成,角蛋白是构成头发的蛋白质。

情绪改变 情绪与维生素D水平之间的联系在于血清素,即所谓的幸福激素。维生素D有助于维持大脑中有足够水平的血清素。

伤口愈合缓慢 与缺乏维生素C一样,缺乏维生素D也会造成伤口愈合速度缓慢。维生素D参与了身体的很多生理过程,当身体受伤时,需要大量的这种维生素才能正常恢复。维生素D还影响和调节细胞生长,因此,足够水平的维生素D对形成新皮肤至关重要。

缺乏维生素E

维生素E是一种对视力、生殖、血液、大脑和皮肤都很重要的营养物质,它具有抗氧化特性。富含维生素E的食物包括菜籽油、橄榄油、杏仁和花生。某些肉类、乳制品和绿叶蔬菜也含有这种营养物质。身体缺乏维生素E可能会出现以下症状:

神经疼痛 类似于灼痛、刺痛和抽痛

的神经疼痛可能是缺乏维生素E造成

的。韩国釜山大学医学院的康复医学家发现,维生素E缺乏症患者在接受9个月的治疗后,能克服神经疼痛和运动功能下降。

肌肉痛 维生素E对维持肌肉功能起到了重要作用。伊朗伊斯法罕医科大学的流行病学学家发现,每天服用400国际单位维生素E的受试者的肌肉损伤减少了。

缺乏维生素K

这种脂溶性的维生素来自于绿叶蔬菜、大豆和菜籽油。这种营养物质的主要功能是帮助血液凝结和保持骨骼健康。

凝血问题 维生素K是创造帮助控制

出血的蛋白质所必需的营养物质。有囊性纤维化、乳糜泻、溃疡性结肠炎和短肠综合征等吸收问题的人应格外关注他们的凝血状况,因为他们缺乏维生素K的风险增加。(据《北京青年报》)

降血压认准三条路 治疗讲究“开、阖、枢”

《素问·阴阳离合论》言,太阳为开,阳明为阖,少阳为枢。即太阳经、阳明经、少阳经是主管人体气血运行的三条道路,太阳经掌管气血的升发,阳明经控制气血的敛降,少阳经负责气血的运行。中医认为,高血压是人体气血失衡导致的疾病,可从“开、阖、枢”出发调治高血压。

开机不利:升发不足,脉道失濡。意思是说,气血亏虚、气机升提不足,脉道无法得到充分的滋养,会导致高血压。如果说人体是一台极为精密的机器,那么心和脑就是这台机器中最重要的部件。若气血不足,机体会保护性地优先对心、脑等重要器官供给气血,这就造成了其他脏器气血减少。当心、脑气血处于相对亢盛之时,头痛、头晕等高血压症状就会出现。如果气血升发不足的问题一直存在,心、脑气血的亢盛状态会愈发严重,其他器官与人体经脉的气血则会枯竭,痰饮、瘀血等病理产物蓄积,会加重高血压,治疗起来非常困难。

若高血压患者平时常有头晕、头痛(劳累后加重、休息后可缓解)、面色淡白无华、神疲乏力、少气懒言、唇甲色淡、心悸多梦等症状,多由开机不利导致,日常应规律作息,可取生黄芪5克、芍药花3克、菊花5克、枸杞子3克、红枣5克,冲泡代茶饮,此方有益气养血的功效。也可按揉足三里(小腿外膝眼下4横指处)、阴陵泉(胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之

间的凹陷中)、三阴交(内踝尖上方4横指处)等穴位。

阖机失职:阳气过盛,阴虚阳亢。一些高血压患者会出现面红耳赤、头痛眩晕等症状。需注意,这些症状未必是“实火”导致的,不可盲目用苦寒败胃之药。《素问·阴阳应象大论》言:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本。”阴阳是构成世间万物的基础,相互消长平衡,共同维持机体的正常运转,正所谓“阴平阳秘,精神乃治”。中医认为,阴虚则阳亢,若患者本身就阴血亏虚,或熬夜久思暗耗阴血,身体的阳气得不到阴气的收敛,就会上浮至头部部位,出现口干口苦、颧红如妆等虚热征象,此时若一味使用败火药物会加重病情,贻误病机。

高血压患者若有怕热、烦躁、口渴喜冷饮、小便色深、大便干结等症状,多归因于阳热亢盛,宜多吃莲子、苦瓜、梨等食物,或取金银花、菊花、桑叶、淡竹叶、白茅根等清热中药泡水喝。若患者表现出潮热、盗汗、手足心热、心烦、两颧发



红、口干、不喜饮水、心悸失眠、形体消瘦等,多归因于阴虚阳亢,日常可将莲藕去皮去节切块,用榨汁机打碎,滤掉杂质喝即可。兼有失眠的患者,可用桑叶、桑枝、茺蔚子各15克煮水泡脚。

枢机不畅:水火不济,气血郁滞。人体吐故纳新为气机出入的途径,气血沿手、足三阴三阳十二经行走为气机升降,若气机升降出入正常、气血流通、五脏联络沟通顺畅,则百病不生;若气机阻滞、气血运行迟缓、脉道阻塞、五脏沟通失司,肾水寒于下,心火亢于上,水火不济,则会出现头痛眩晕、下肢水肿发冷等症状。

临床中,很多高血压患者的头晕头痛症状多为情绪触发,在这个基础上,如果伴有胸腹部胀满、急躁易怒、面色晦暗、唇甲青紫等表现,多是枢机不畅所致。这类患者日常应保持情志舒畅,可饮用玫瑰花茶、茉莉花茶等疏肝解郁,并按揉行间(足背侧第1、2趾间后方赤白肉际处)、太冲(足背侧第1、2趾缝隙向上约1.5厘米处)等穴位。

(据新华社·《生命时报》)

睡了等于没睡

专家提醒“碎片化睡眠” 比熬夜更可怕

“每天躺床上至少一两个小时才能睡着,稍微有点儿动静就会醒,一晚上能醒六七次,醒了之后很难再入睡,早起感觉就像一晚上没睡似的,整个人都没精神。”最近,69岁的赵奶奶(化名)睡眠质量不太高。意识到问题的严重性后,家属带她来到了河北省胸科医院神经内科就诊。

接诊后,神经内科副主任医师孟艺哲详细问诊检查,发现赵奶奶是出现了“碎片化睡眠”。孟艺哲说,临床中出现这种情况的人不在少数。除老年人外,生完宝宝不久的宝妈、经常值夜班的打工人们等,也容易出现长期的“碎片化睡眠”。看似晚上11点多睡、早上7点多醒,经历了7小时至8小时的“最佳睡眠时长”,但这类人晚上的深度睡眠时间很少,白天精神状态不佳。

孟艺哲认为,“碎片化睡眠”会导致代谢紊乱、大脑认知障碍,增加罹患阿尔兹海默病的风险。此外,还会导致心血管疾病问题、情绪和心理健康等问题。

预防“碎片化睡眠”,孟艺哲建议,规律作息,每天同一时间起床,即使在周末也要保持一致,以帮助建立稳定的生物钟;限制卧床时间,只在感到困倦时上床,并在第二天醒来后起床,避免在床上花费过多时间,以整合和加深睡眠;营造舒适的睡眠环境,确保睡眠环境安静、黑暗和舒适,减少夜间觉醒的可能性;适当利用光照调节昼夜节律,尤其是在下午进行强烈光照,有助于增强昼夜节律幅度,从而减少“碎片化睡眠”。

此外,孟艺哲提醒,规律锻炼适当运动,但避免在睡前三小时内进行剧烈运动,因为这可能会影响入睡。饮食方面,多摄入富含乙酸盐纤维的食物(如粗粮、蔬菜、水果、菌藻等),富含植物寡糖的食物(如洋葱、大蒜、牛蒡、芦笋、麦类、豆类、海藻等)以改善睡眠。若因“碎片化睡眠”引起认知功能下降,则建议及时就医治疗。(据《燕赵都市报》)

冬季来临 皮肤干痒怎么办?

冬季来临,天气寒冷干燥,容易导致皮肤水分流失,屏障功能减弱,进而引发皮肤干痒。如何适应天气变化,保护皮肤健康?

入冬后,大家感觉皮肤干痒,这和冬季的气温、空气湿度等因素密切相关。大家在户外活动时,低温、低湿和寒风会加速皮肤表面水分的丢失,导致皮肤干燥,出现瘙痒症状。

做好皮肤清洁和保湿工作,可以有效预防皮肤干痒症状发生。

1.适度清洁。冬季皮肤相对干燥,如果洗澡较为频繁,会破坏皮肤表面的皮脂膜和水油平衡,加重皮肤干燥症状。建议大家冬季适当减少洗澡频次,缩短洗澡时间;洗澡时水温不要太高,以36摄氏度至40摄氏度为宜;尽量使用温和、滋润型沐浴露,避免使用清洁力过强的肥皂,防止刺激皮肤;不要过度搓澡,避免损伤皮肤角质层,加速皮肤水分丢失。日常洗澡应选择温和的清洁产品,如洗面奶或温和的洁面皂。

2.加强保湿。面霜、身体乳、护手霜等保湿霜中,含有保湿剂、封闭剂和柔润剂,可以起到保湿封闭功能。大家在冬季可根据不同部位,选择合适的保湿霜:洁面后或感觉面部皮肤干燥时及时涂抹润肤霜,尽量选择含有透明质酸、神经酰胺、角鲨烷等成分的乳液或面霜;唇部皮肤较薄,容易干裂,可使用含有凡士林、蜂蜡等成分的唇膏,在起床后、睡前及感到唇部干燥时涂抹;手背、腿部等皮脂分泌较少的部位,可使用滋润型身体乳或凡士林。

日常生活中,建议大家注意以下细节。避免抓挠皮肤。反复抓挠皮肤会损伤皮肤的角质层,导致皮肤屏障功能受损,并产生炎症反应。补充水分和维生素。多喝水,多吃富含维生素C的蔬菜、水果,建议每天至少饮水1500毫升。保持室内空气湿润。在室内使用简易加湿器增加空气湿度,如在暖气上放湿毛巾或在室内放一盆清水。选择合适的衣物。尽量选择柔软、透气的棉质内衣裤,以减少对皮肤的摩擦。

需要注意的是,皮肤瘙痒症状还可能由其他系统性疾病引起,如肝胆疾病、肾脏疾病、血液系统疾病、糖尿病等。若持续使用外用保湿剂两周左右,皮肤瘙痒症状未得到缓解,严重影响生活和工作,或出现红斑、丘疹、皲裂及其他不适症状,应及时就医。(据《解放军报》)

手脚冰凉怎么办?

中医认为,温煦阳气、濡养阴血,才能维持四肢温暖。四肢不温,难以回暖,与“郁”和“虚”有关。例如,阳气虚弱者易受寒邪侵袭,肢体冷感明显,长居室内且活动少者更甚;阴血不足者不能濡养四肢,导致血虚、手足寒凉;脾胃虚弱者消化吸收差,易出现气血生化不足、四肢发冷。

冬季宜进行“日光浴”,背对阳光,温暖背部,温通膀胱经气,30分钟左右为宜,有助于肾中阳气升发。

采用中医外治法。艾灸合谷、关元、气海、足三里等穴位,可以温经散寒,促进气血运行。背部膀胱经拔罐可以疏通经络,调整阴阳平衡,激发气血运行,常用于气滞血瘀所致的四肢不温。选用艾叶、红花、桂枝等中药煮水泡脚,可以温经通络,改善手脚冰凉等症状。

适当食用牛肉、羊肉、生姜、大蒜等温热性食物,有助于温煦机体阳气,散除寒气。食用黄芪、当归、红枣、桂圆等补气血的食物,能促进气血濡养四肢。

有氧运动可促进血液循环,激发机体阳气。阳气不足者,还可以尝试太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法,引导四肢气血运行。(据《人民日报》)