

人体有排毒时间吗？别被这些“伪科学”骗了，想长寿这才是关键！

大家应该都有脸上长痘，拔罐有黑印的情况发生吧，这时周围的人会告诉你，你体内有湿气和毒素没有排出去才会这样，但是，我们体内真的有“毒”吗？

首先我们来看，哪里来的“毒”？一般人体的“毒”分为两种，一种是吃进来的毒，比如食物中的农药残留、食品中的防腐剂、汽车尾气和大气污染等。另一种毒就是身体产生的代谢废物，包括尿酸、二氧化碳、乳酸、胆固醇等。

这些毒通常都可以由我们身体的排毒器官分解，最后以排泄物的形式排出。如果是重金属中毒，就一定要去医院治疗才能解毒。

那么，我们经常说的排毒手段有效果吗？

我们日常生活中，将汗蒸、清宿便、拔罐、刮痧等都认为是排毒手段，虽然这些方法可能对身体有益处，但是实际上能排出的毒非常少，几乎可以算是排不出毒。假如人体的排毒能力是10，那么这些排毒手段的排毒比率最多只有0.1，其余的9.9的排毒能力都要归功于我们的身体器官。

1、出汗排毒

我们平时出的汗里，有99%都是水，其他成分连1%都占不到，二者微乎其微的1%中，对人体最有害的成分叫尿素氮，但是通过出汗排出的尿素氮，少到我们可以忽略不计。想要出汗排毒，还是去厕所撒泡尿比较好，撒尿排出的毒素可比出汗多多了。

2、大便排毒

相信大家都会有清早起床“清宿便”的

习惯，认为这样可以排肠毒，但是其实，虽然便便是体内产生的排泄物，但是肠道主要吸收水分和电解质，不会吸收便便中的毒素，所以是没有“肠毒”的说法的。那些说可以“排肠毒”的产品，也只是让你多拉几次便便罢了。

3、拔罐刮痧排毒

还有两种大家都认可的排毒方式，就是拔罐和刮痧。当身上出现一些紫色的痕迹时，他们会告诉你，你排出了湿毒。其实，拔罐产生的痕迹只是毛细血管破裂而引起的皮下出血，和腿被撞了出现的青紫的痕迹是一个道理。都只是人体的正常现象，并不是什么毒。虽然拔罐和刮痧可能对人体有好处，但是还真排不了毒，那些不正规的拔罐刮痧还会伤害身体。

那么之前出现的排毒时间表也是假的吗？是的，那也是谣言。

肝脏明明这么认真的工作，为什么要说他偷懒？如果只有11点到1点肝脏才排毒，那其他的时间呢？难道肝脏和肺斗地主去了？肝脏整天24小时都在勤勤恳恳的工作好吗？而且每个时间段的效率都是差不多的。既然这些排毒方法都是错的，那我们应该怎么排毒呢？

正确的排毒方法应该是饮食均衡，适当运动，保护好自已的肝脏、肾脏等，少抽烟喝酒，身体健康，肝脏健康，排毒能力自然棒棒的。所以，各位想排毒养生的朋友们，我们还是不要给肝脏添麻烦了，让专业的做专业的事，我们好好保护身体保护肝脏，就是对他们最好的回报！

长期失眠，入睡困难？试试这几个中药方，养肝安神助睡眠！

根据调查，我国有45.4%的人存在睡眠障碍，睡眠问题已经不再是困扰老年人的问题，已经严重影响到年轻人的身体健康。长期失眠严重影响人们的身体健康，下面给大家推荐几个中药方，养肝安神助睡眠。

1、黄芪乌梅汤

取黄芪50~200克，乌梅20~50克（根据血糖高低调整）。每次加水1升，煎30分钟，备用。每顿饭前30分钟服300毫升。

黄芪是一种常见的中药材，具有很好的排毒、消肿、利尿等作用。乌梅药用历史悠久，中医认为其有和肝气、养肝血的功效，可提神、生津止渴，也能帮助肌肉

和血管组织恢复活力。乌梅有机酸含量非常丰富，能有效抑制乳酸产生，降低疲劳感，还能祛除使血管老化的有害物质

等。

经临床研究认为，黄芪乌梅汤在治疗Ⅱ型糖尿病患者中具有很好的辅助功能，尤其是对Ⅱ型糖尿病患者的临床症状改善有显著的疗效。本方特别适合虚热烦渴的糖尿病患者服用，但不适宜消瘦患者和胃经常泛酸的人群服用。

2、黄芪当归茶

取黄芪10克，当归10克，热水浸泡，代茶饮。如果气虚情况严重，黄芪的用量可以稍稍加重到15克；如果贫血厉害的人群可以在当归上加重用。

当归性温热，味道甘辛。最明显的功效就是补血，食用后能促进机体造血功能；还有扩张血管、降低血压的功能。

黄芪性温，有补气固表，降低血压，保护

心脏，扩张血管，改善皮肤血液循环和营养等多种功效。

3、酸枣仁养心膏

酸枣仁养心膏由炒枣仁、茯苓等32味中草药搭配阿胶、西洋参名贵中药材凝练而成。每日早晚饭前各用汤匙取约20ml，空腹服用。主要用于劳心思虑，耗伤心血，情志不畅，虚劳虚烦引起的失眠健忘，心悸不安，入睡困难等症。

除了，食疗药膳外，可以试试这个穴位。

安眠穴，为经外奇穴之一，擅于安神助眠。清朝·刘鸿恩《医门八法》一书提及，失眠是因热邪上扰心神、神散不藏所致。中医学则认为少阳为相火，相火热盛则易扰心。

安眠穴，位于手少阳三焦经与足少阳胆

经之间，能清除少阳火热，保护心神不受扰，因此使得神藏而安眠。

取穴：安眠穴在手少阳三焦经的翳风穴与足少阳胆经的风池穴连线的中点。

耳根下后方可触及一骨性凸起为乳突；转颈时乳突上有肌肉凸起，为胸锁乳突肌，该肌肉后面的凹陷，平发际线上1寸处为风池；乳突与下颌角之间的凹陷处为翳风。

按摩方法：

手指揉法，以食指、中指成剑指放在安眠穴上，稍用力按揉。当感觉微微酸胀的时候即可。可以在睡前按揉，配合缓慢自然呼吸，按摩约5分钟。

失眠是由多种原因共同作用的结果，在失眠时要放松心情，不可过分急躁，焦虑，以免加重失眠。

“胃癌大户”被揪出，是烟酒的10倍，医生：再无忌口，胃或烂如泥

身为互联网码农的小张，在南京的一家电脑公司上班，今年35岁了，为了让家人过上好日子，小张一直勤勤恳恳的工作，过着996的生活。

几个月前，他就经常出现腹痛，当时他以为自己只是胃部不适，吃了点止痛药就好些。直到几天前，他出现呕血、腹痛，家人赶紧给他送了医院。经过胃镜、癌胚抗原检测、病理等检查之后，医生诊断他是胃癌！

小张得知确诊结果，瞬间情绪崩溃，痛哭不已！很长一段时间，他都难以置信，自己才35岁，不吸烟不喝酒，怎么就得了胃癌呢？

医生跟他交流了平时的生活饮食习惯，发现了问题所在。据了解，小张平时工作繁忙，经常饮食不规律，然后为了能够赶时间，他经常将饭菜头天做好，第二天再热热吃，而且他很喜欢去菜市场买熟食卤味吃，医生

指出，这些不良的饮食习惯，会导致胃癌发生的风险增加！

作为最常见的、全球死亡率第二的恶性肿瘤，胃癌的发病率，如今呈现出明显的低龄化趋势。与30年前相比，中国近5年来19~35岁青年人的胃癌发病率几乎翻了一番。其主要原因是当代很多年轻人不良的生活及饮食习惯所造成的。其常见诱发胃癌的习惯有熬夜，酗酒，经常吃烧烤，泡面，咸菜等不健康食品。这就需要大家高度重视生活方式，即使是年轻人，也要注意预防胃癌发生。

1) 储存过久的食物

很多家庭到了冬天都有储存食物的习惯，有的会腌制或熏制腊肉，北方还会做发酵的各种酱菜、酸汤子等食物，南方会做糍粑、汤圆、河粉等。这些食物都可能因粮食或食物本身存放过久导致细菌和真菌滋生，

而这些细菌和真菌就可能产生毒素，诱发癌症的发生。

例如2020年10月在黑龙江省发生的“酸汤子”食物中毒事件，就是由椰毒假单胞菌污染产生米酵菌酸引起的食物中毒，米酵菌酸作用于线粒体内膜，影响线粒体的构造及功能，最终导致细胞、机体的死亡。而且椰毒假单胞菌可生长温度范围广，低温下也可存活，过长的储存时间以及存放不当，容易出现食物中毒事件。

除此之外，存放过久的玉米、坚果等食物，还可能存在黄曲霉污染，黄曲霉和寄生曲霉能产生十多种不同的黄曲霉素，其中黄曲霉素B1的毒性最强危害最大，是目前所发现的致癌性最强的物质之一，而且这种毒素在280℃以上才会分解，日常烹饪过程中的温度无法去除黄曲霉素。

2) 熟食卤味

卤蛋、卤猪耳朵、卤鸡翅、卤猪肉、卤豆干……菜市场里这些方便、美味的卤制品是小张的最爱，一方面熟食，很容易被致病微生物污染，同时，菜市场的卤制品在加工过程中，商家为了让产品口味重，往往会添加很多调味料中，这样很多硝酸盐、亚硝酸盐等成分会溶入到汤里，并逐渐浓缩，不少商家甚至长期使用这些卤味汤。医生说，小张长期吃这些高盐食物，很可能是他得胃癌的诱因。

总结

医师指出：生活中不止烟酒会损害身体健康，有些本来健康的食物可能因为存放时间和处置方式不同而导致污染从而影响身体健康。医生最后提醒：既往有较严重慢性胃病者，或家族有胃癌病史者，去正规医院进行胃镜筛查胃癌，是非常重要有效的举措。

很多人的高血压，与焦虑、紧张的精神压力相关，该如何治疗？



一位朋友向华子咨询高血压的问题，她只有低压轻度偏高，但是在咨询的过程中，华子发现她特别容易紧张，话里话外充满了焦虑情绪。对自己的血压升高忧心忡忡，生怕重病缠身。

华子告诉她，她出现高血压的原因，与精神压力相关，如果能摆脱焦虑、紧张的面面情绪，她的高血压很可能不药而愈。

一、精神压力会造成高血压

精神压力过大，也是高血压的诱发因素之一。尤其在中青年高血压人群里，因为工

作、生活压力，造成的焦虑、抑郁等负面情绪，是诱发高血压的常见因素。在出现高血压的同时，还有经常性焦虑、心烦、失眠、心悸等症状。

这类高血压的症状，通常以低压升高（超过90mmHg）为主，大多数人会伴有心率加快（大于80次/分）。发病机制，很有可能是因为精神压力过大，引起交感神经过度兴奋，儿茶酚胺类激素分泌过多，造成了外周小动脉收缩，阻力增加，最终出现高血压。

二、治疗高血压先要消除紧张感

这位朋友在发现高血压之后，就担心自己会出现严重疾病，结果又陷入了更严重的焦虑状态，造成血压情况的进一步恶化。华子告诉她，治疗高血压，首先要消除自己的紧张情绪。

虽然高血压会造成心、脑、肾、眼等多器官损伤，但通常需要很长的时间才会发生。不加控制的高血压，一般要5年会造成损伤，10年后才会出现严重并发症。只要高血压可以得到及时控制，就可以避免器官伤害的发生，对于刚出现的高血压，不必过于焦虑。

她现在的焦虑，其实是在“杞人忧天”。只有低压升高，而高压没有问题，就说明大动脉的弹性很好，并没有出现硬化。只要及时治疗，控制高血压继续进展，就不会出现严重后果，如果可以控制紧张情绪，高血压还有可能逆转。

消除紧张情绪的方法，先要从生活方式入手。比如说要远离烟酒，限制每天盐量3~6克，保持合理体重，摄入均衡营养，保证睡眠时间；进行有氧运动放松心情，比如慢跑、骑行、游泳、太极拳等；也可以多听舒缓的音乐，进行冥想，参加社群活动等释放精神压力。

三、情绪相关高血压的药物治

当高压超过140mmHg，或是低压超过90mmHg，都可以诊断为高血压。在初次发现高血压，如果高压没有超过160mmHg，低压没有超过100mmHg，可以先试着用非药物方式干预，如果血压超过160/100mmHg，或是非药物方式干预3个月以上仍然无效，就

需要进行药物治疗了。

在降压药物选择上，如果静息心率超过80，通常使用对心率有降低作用的洛尔类药物，如果静息心率小于80，通常使用对血管紧张素2受体有抑制作用的沙坦类药物。如果单药控制效果不好，两者也可以与地平类药物进行联用。

需要注意的是，可乐定、利血平等中枢性降压药有导致抑郁的不良反应，可能会加重不良情绪，甚至导致自杀，所以不建议使用。

对于精神压力导致的高血压，降压治疗只是“治标”，解除精神压力才是“治本”。精神压力会导致自主神经紊乱，可以在医生指导下，使用对自主神经有调节作用的谷维素、叶酸、维生素B12等药物，改善自主神经功能。

如果依靠自己的力量无法从负面情绪中挣脱，及时求助心理医生也是个不错的选择。如果焦虑症状严重，则需要医生指导下使用抗焦虑药物。患有抑郁症的人，会100%伴随焦虑症状，则需要使用抗抑郁药物进行治疗。

总结一下，与精神压力相关的高血压，其本质的原因是自主神经紊乱。短期内不会造成器官损伤，只要及时控制血压，就不会出现大问题。如果可以解除精神压力，高血压的症状就会消失，不必过于恐慌。

对血压进行控制的同时，还要调节自主神经紊乱。需要在医生指导下，制定药物治疗方案。