

# 半夜总想去厕所？

## 每晚起夜 $\geq 3$ 次或是身体“求救”

年纪渐长,不少人起夜次数变多,大众常将其归为衰老常态、肾气不足,或是觉得睡前少喝水就能缓解。事实上,长期频繁起夜,绝非正常衰老生理现象,而是身体发出的重要健康预警。

根据国内医学专家共识:夜间因尿意醒来排尿 $\geq 2$ 次,即为夜尿症。年轻人夜尿0-1次、老年人0-2次属于正常范围,若是长期夜尿次数超出标准,必须提高警惕。

相关权威研究数据显示:相较无夜尿习惯的人群,每晚起夜1次,心血管死亡风险升高22%;起夜2次,风险升高47%;起夜 $\geq 3$ 次,心血管死亡风险升高96%,全因死亡风险更是升高148%。夜尿在中老年群体中发病率极高,却长期被大众轻视忽略,是极易被忽视的心血管高危预警信号。

多数人误以为夜尿多就是

肾虚,其实心功能不全(如心力衰竭),才是中老年夜尿增多的常见病理因素。核心高发诱因。白天人体站立久坐受重力影响,水分淤积下肢形成隐性水肿;夜间平躺卧床后,下肢积存液体回流至血液,若心脏泵血能力变差,无法及时代谢多余体液,肾脏就会加速生成尿液,倒逼人体夜间排尿。

频繁起夜危害多重:反复打断深度睡眠,打乱心脏夜间休整节律,破坏夜间血压自然回落规律,长期下来极易诱发高血压、糖尿病、情绪抑郁,形成恶性循环。除此之外,老年人夜间摸黑起身,视线不佳,摔倒骨折、磕碰受伤的风险也大幅升高。

想要科学改善夜尿频繁,可践行7个实用方法:一是睡前严控饮水,杜绝茶水、咖啡、果汁等利尿饮品;二是严格戒酒,酒精会加速尿液生成,加



图据AI生成

重夜尿;三是保持作息规律,稳定全身代谢机能;四是饮食少盐少糖,高盐饮食易引发身体水肿,直接加重夜尿;五是坚持散步、太极等轻度舒缓运动,调理脏器代谢能力;六是稳定心态管控情绪,焦虑失眠会诱发夜间尿量增多;七是长期夜尿无法缓解,及时前往泌尿科就医,针对性对症治疗。

据人民日报健康客户端

### 这些人不适合大量喝西梅汁

安全饮用西梅汁必须掌握饮用原则和适应人群。选择无额外添加的纯西梅汁,每日饮用量控制在150-200毫升,分两次饮用。

西梅汁有明确禁忌人群:肠易激综合征、慢性肠胃炎患者,这类人群肠道黏膜脆弱,山梨糖醇易诱发腹痛、反复腹泻,加重病情;糖尿病患者,西梅本身含有果糖,西梅汁升糖速度较快,大量饮用会造成血糖波动,需严格忌口;肾功能不全人群,西梅钾元素含量偏高,肾功能受损者排钾能力下降,长期饮用易引发高钾血症,增加心脏风险。

据人民日报健康客户端

### 这些食物有助保护肌肤免受阳光伤害

据西班牙《先锋报》网站近日报道,这些食物是天然“防晒霜”,夏天建议多吃。

蓝莓富含强效抗氧化剂,能够对抗自由基,而自由基会因日晒和压力而损伤皮肤。野生蓝莓的抗氧化能力更强。绿茶中富含抗氧化剂,具有保护皮肤和促进细胞再生的功效。富含番茄红素的食物可以减轻晒伤的严重程度,同时改善皮肤的水分和弹性。西瓜也含有番茄红素,可以吸收UVA和UVB射线。一项研究表明,西瓜的番茄红素含量是西红柿的40倍。绿叶蔬菜富含 $\beta$ -胡萝卜素等抗氧化剂,连续补充 $\beta$ -胡萝卜素10周后,可以起到天然的防晒作用。 据参考消息

# 天热心烦睡不着？

## 告诉你人体自带的“睡眠开关”

一到晚上脑子就停不下来?多半是思虑过多耗伤心气、伤及脾气,心神被扰导致。

**头部“开关”:**印堂穴。位置:两个眉头连线的正中间,就是常说的“眉心”。方法:用拇指或者食指、中指并拢,从印堂的位置依次螺旋状往上点按至前额,每次3至5分钟。

总是在凌晨3时至5时之间醒来,之后再睡不着,很可能是肺火太旺或者肺气不足。

**手臂“开关”:**太渊穴。位置:手腕内侧横纹的大拇指一侧,能摸到脉搏跳动的地方就是太渊穴。方法:用拇指或食指轻轻点按,每次按5至10分钟,左右手都要按。

如果你不仅失眠,还经常手脚冰凉、腰膝酸软、特别怕冷(尤其是老年人),多半是肾气不足、阳气虚弱导致的。

**背部“开关”:**命门穴。位置:后腰正中间,和肚脐正对着的位置就是第二腰椎,它下面的凹陷处就是命门穴。方法:站直,双脚分开与肩同宽,双手握空拳背到后腰,用拳头交替拍打命门穴。每组拍打81下,每次做3组,早中晚各1次。

如果你晚上吃多了、吃油腻了,或者本身肠胃不好,肚子胀胀的不舒服,睡不好觉的原因就可能在这里。

**腹部“开关”:**神阙穴。位置:肚脐正中央。方法:躺、

坐、站都能做。双手叠放在肚子上,掌心对着肚脐,按照顺时针方向画圈推揉,范围要覆盖整个腹部,力度适中,速度不要太快。每组推揉36下,每次做3组,早中晚各做1次。

总是在凌晨1时至3时醒来?容易烦躁、发脾气、口干口苦?这些都是肝火太旺的典型表现。

**腿部“开关”:**阴包穴。位置:大腿内侧,膝盖内侧往上4寸(大概四指宽)的位置,摸到一个凹陷处就是阴包穴。方法:用拳头轻敲阴包穴3至5遍,如果敲到某个地方特别疼,就用手指点揉1至2分钟。 据养生中国