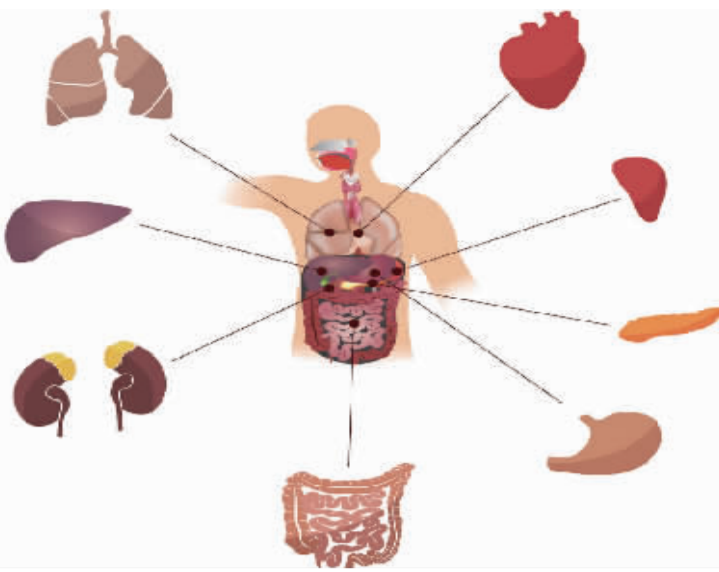


胃怕冷,心怕咸,肾怕肉……
人体最重要的
8个器官怕什么?

心脏、肝脏、胰腺、胃、肺、肾脏、肠道、胆囊，都是人体最为重要的器官。这些器官也有它们各自的“天敌”，例如胃最怕冷，心脏最怕咸……知道器官怕什么，才能更好地保护它们。



心脏怕咸

过多盐分增加高血压风险

虽然心脏只有拳头大小，却是人体的发动机。要保护心脏，得从低盐饮食开始。有资料显示，盐的摄入与高血压成正比，即人体摄取盐量越多，血压水平就越高，日均摄盐量每增加1克，平均血压上升2毫米汞柱，低压上升1.7毫米汞柱。

目前食盐的主要成分是氯化钠，如果钠摄取过多，会造成体内的水滞留，血管内压力升高，阻力增大，加重心脏的负担。

江苏省营养学会公共营养师颜晓东建议，一天吃盐6克以内，最好选择低钠盐。低钠盐中去掉了20%的氯化钠，用氯化钾替代，不但减少了钠离子，降低了高血压的风险，而且钾离子对降血压又有帮助。

胃怕冷 对于冷特别敏感

对于胃来说，“冷”是最难接受的。南京市第一医院消化科主任袁捷告诉记者，在胃镜下给病人做手术，比如切割、烧灼等等，基本不用麻醉，因为胃对这些是没有疼痛感的，“但是对冷非常敏感”。

袁捷表示，一旦胃受到冷空气或者冷的食品刺激，就容易收缩痉挛，胃部绞痛、腹泻。因此即便在夏天，也不要吃太多冷饮和冰鲜食物，以免引起胃部不适。

肺怕烟 对空气要求很高

肺是人体自带的“清新机”，但长期吸烟后，烟雾中的有害颗粒沉积在肺部，长期沉淀便导致病变，引起呼吸功能异常，常见的疾病包括：支气管炎、慢阻肺、急性呼吸系统感染等，严重者还会患上肺癌。

据了解，医学上用吸烟指数表示累积吸烟量与肺癌的关系，吸烟指数=每天吸烟的支数×吸烟的年数。假如一位烟民每天抽一包烟（20支），连抽20年，他的吸烟指数为20×20=400。“吸烟指数”>400就应被列入肺癌风险人群了。

除了吸烟，长期处于污浊的空气中，对肺部也是一种伤害。专家建议，每天早上起床后，应该找一处空气清新的地方深呼吸，清洁肺部，工作也要保持环境通风。

肠道怕乱吃药
乱吃消炎药严重可致命

所谓的“肠道怕乱吃药”，乱吃的是什么药？袁捷告诉记者，主要是指消炎药和抗生素。

“人出生以后，肠道内会逐渐建立属于人体自己的菌群环境，里面有上亿细

菌，在人体内达到平衡，相互作用。”如果有什么小病就乱吃消炎药或抗生素，一些菌落会被消灭，破坏肠道内的细菌平衡，形成抗生素相关性肠炎。

这种肠炎比普通要严重很多。袁捷说，“从开始的拉肚子、发热，到低蛋白血症、贫血，严重的会危及生命。”

袁捷表示，在医院一些身体基础不好的病人，在挂了几天抗生素后，肠道首先就因为菌群破坏撑不住了，因此医院目前还会使用“粪菌移植”的办法给病人治疗。“就是用普通人的粪便，通过挂水、做成胶囊吃等形式，进入病人体内，帮助肠道内菌群的形成。”

胰腺怕暴饮暴食
堵塞胰液运输“阀门”

人在进食以后，大脑会自动刺激胰腺，分泌胰液进入胃肠。暴食之后，分泌的胰液会更多。与此同时，如果还伴随暴饮行为，“那么问题来了，一方面胰液大量分泌，一方面由于器官痉挛，胰液进入肠道的‘阀门’打不开，胰液就被全部堵塞在胰管内，压力上升，引起胰管破裂。”袁捷表示，这种情况在节假日发生的较多，初步征兆是急性腹痛。

肾脏怕肉
过量蛋白质增加肾脏负担

“食物中最大的营养成分包括糖、蛋白质和脂肪。”袁捷介绍，蛋白质构成大量酶类，帮助身体成长。然而，蛋白在人体内分解后，并不像糖和脂肪一样变成碳水化合物，因为其含氮，会转化成尿素成分。这个成分要通过肾脏来处理。“如果一时间摄入大量蛋白质，会加重肾脏负担”。

肝脏怕胖 胖子脂肪肝多

说到肝脏怕胖，袁捷解释，这里的胖，是指身体内脏的脂肪含量不低的人群。

“人吃进去的动物脂肪，要经过处理转变成自己的脂肪。而运动时，人体的脂肪会消耗。这一进一出都要经过肝脏来处理。”他告诉记者，正因为这个进出，对肝脏造成很大负担，而人一旦胖起来，多余的脂肪在肝脏内无法及时处理，就会形成脂肪肝，继而转变为肝硬化、脂肪性肝炎等。

胆囊怕“不规律”
不吃早饭易引起胆结石

很多人因为忙碌或者想减肥，省去了早餐。殊不知，这对于胆囊是很大的打击。

“与胰腺类似，人体持续分泌胆汁，并且存储在胆囊之中，每次吃饭会主动收缩，把胆汁排到肠道帮助消化。”睡了一觉起来，早上不吃东西，胆囊里存储的大量胆汁，没有机会“用掉”，久而久之，引发胆结石的风险也会上升。据《现代快报》

心有明灯正道行

(上接02版)

我问楼老晨练项目，他说主要是骑自行车和走路：骑车环姚江或步行看风景。我不禁脱口而出：“高龄骑车——危险！”他含笑而答：“部里领导和同事也劝我别骑了，我就把车放在外面，再步行进来上班。”说完，脸上洋溢起笑容。看着眼前坦然、轻松、阳光的老人，我悟出了楼吉康的健康长寿之道。

一颗不老心
为圆中国梦

一次海峡两岸书画展上，楼吉康偶然碰到来大陆参观的台湾退役少将、黄埔军校18期的陈士浩，就陪同他探访了宁波黄埔老友，介绍了宁波黄埔军校同学会的情况。

黄埔军校同学会是在邓小平等中央领导亲切关怀下，经中共中央批准于1984年6月16日成立的、由黄埔军校同学组成的爱国群众团体。宁波黄埔军校同学会1990年成立时有成员160多人；1999年楼吉康被推选为会长。

面对100多位资历深厚而特殊的老人，楼吉康深感肩上担子沉重，他说：“这是一份迟来的历史责任，我一定要发扬黄埔精神，为促进祖国统一，致力振兴中华尽力尽责。”

那年，楼吉康已是年近八旬的老人，他步履匆匆，走访了宁波各县市区的黄埔

军校老人，了解情况，送去慰问；他以政协委员的身份提出提案，落实同学会的办公、活动经费；一期刊《宁波黄埔简讯》刊物在他的手中出版发行；“简讯”不简，楼老亲自组稿、约稿、编稿、写稿、组版，把“青丝进黄埔，如今白发翁”老人们写的抗战回忆、心得体会、抒发爱国情怀、高歌祖国昌盛的散文、诗歌、来信来电和海内外黄埔校友来访的消息、各地黄埔军校同学会的讯息等登上刊物；组织座谈、交流、书画展览等一项项活动，把甬城黄埔军校同学们的心紧紧地凝聚在一起；他笔耕不止，编著出版了《黄埔情缘》、《难忘的回忆》、《黄埔情·翰墨缘》、《庆香港回归墨宝集萃》、《风雨黄埔路》、《岁月留痕》、《工贸实用手册》等文集、画册。为纪念抗战胜利70周年，他正在编辑《黄埔军魂爱国情》一书，近期将出版。

“一颗不老心，充满爱国情”，为发挥黄埔军校同学会的桥梁和纽带作用，扩大海内外交流，凝聚中华儿女的爱国心，楼老做了卓有成效的工作。为此，楼吉康和宁波同学会受到全国黄埔军校同学会的表彰。

面对这位腰板挺直、精神矍铄、思路清晰的“95”老人，脑海中跳出“天若有情天亦老，人间正道是沧桑”的诗句，我不禁问：“支撑你走‘人间正道’的精神力量是什么？”楼老郑重地答道：“是黄埔精神。黄埔精神的核心是爱国，是我心中的明灯，指引我一步步走到今天。‘中国梦’涵盖了黄埔精神，我要为圆‘中国梦’竭尽我的微薄之力，站好最后一岗。”

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分为腰部和颈椎间盘突出两部分，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体退化性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成椎间盘劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛、肌肉痉挛或萎缩、行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、脑血管系统损害等。是许多老年深堪的罪魁祸首，如行不刹及时治疗，将严重影响病人的健康和生活质量，给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GRU热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新疗法。在GRU热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在C1或C2的椎间盘扩张，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使其变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现对椎间盘突出治疗。其特点是创伤小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

宁波海曙友好医院

诊疗科目：外科
地址：宁波市环城西路南段480号（安工商市北
健康热线：87255555 网址：http://www.nbgk120.com 南甬新村对面！

本周向宁波市民免费发放
富硒水杯+水质处理器

由于发放的礼品数量有限，将在5天后结束申领！
宁波申领电话：400-799-5977 0574-27916067

医学专家们走访了巴马等长寿老人聚居地后发现，即使迈入高龄，他们仍拥有年轻的免疫系统和动脉血管，癌症发病率比西方都低。研究发现，重要的一个原因就是长期饮用弱碱性、微量元素尤其是硒元素丰富的水。

目前，在相关单位的关注下，全民健康饮用水普及行动在全国起发。向市民免费发放“富硒养生水杯”以及水质处理器。富硒养生水杯采用巴马当地潘阳河的富

硒岩石烧制而成，天天用这个杯子喝水，可以有效补充水中的矿物质、微量元素硒；同时，将水质提升为弱碱性水质，有助于提高免疫力。

在家中装上水质处理器后，通过滤芯颜色的变化则能判断家中水质的好坏。免费申领条件：1) 常住居民；2) 因富硒杯价值比较高，优先照顾55周岁以上的老人。我市仅剩最后500个名额，本周发完！（报名时间：早8:00到晚5点）

宁波市农 山海岛湖田园情，美丽宁波农家乐
家乐宣传 主题口号 四明八百里，阿拉农家乐

宁波市省、市级农家乐经营户

余姚香泉湾山庄有限公司（生态养生）
电话：62300999

慈溪海珠山农业生态休闲农庄
（滑翔伞体验、真人CS）
电话：63780577

余姚乐安湖科技生态农业有限公司
（骑马健身）
电话：18605843355

慈溪清水潭农庄
（甲鱼垂钓、水果采摘）
电话：63541158

余姚青塘渔绿园渔庄（垂钓、采摘）
电话：62490517

慈溪兰屿农庄（古村文化、农家餐饮）
电话：63719111

慈溪大桥生态农庄
（农业观光、青少年实践基地）
电话：63078198

慈溪徐福九龙湾农庄（生态餐饮）
电话：63820000