

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房

10人中就有两人体内垃圾超标

大篷车连续三日免费体检,传授夏季养生排毒知识

“体内垃圾的堆积,并非一朝一夕。膳食上多加留意,才能比较有效地进行排毒清理。”27日至29日,本报联合漱玉平民大药房举行了为期三天的大篷车免费体检活动。体检过程中,记者发现,平均每10人中就有两人体内垃圾堆积超标,而多数市民不知道体内毒素堆积会给健康带来威胁。



本报记者 刘光斌 张童

虽自感身体好,已有垃圾“潜伏”

体内垃圾的堆积起始于无形,市民对该过程的发生没有任何察觉。“倘若不做检测,都不知道饮食及生活中埋下了这样的隐患。”漱玉平民大药房的工作人员为张店洪沟社区居民朱英(化名)做了高清晰显像仪检测。通过该仪器,朱英清晰地看到手掌中细胞内的黑色杂质。工作人员通过询问得知,朱女士日常摄入较多高蛋白、高脂肪食物,饮食结构不合理,且饮食习惯较仓促;与体内垃圾堆积相伴随的,朱英也经常受到便秘的困扰。

家住张钢生活区的郭志峰(化名)通过检测,也被告知体内蕴含较多垃圾。“肠胃一直很好,就是吃东西比较杂,爱吃肉,不大讲究什么饮食平衡。”郭志峰的血脂与血糖都比较高,医生也曾对他说,其血管内已经堆积较多“垃圾”。如今,郭志峰睡眠质量大不如前,身体免疫力有所下降,天气变化很容易引发感冒等疾病。

高血脂、重金属都是体内垃圾

记者在体检现场粗略统计,平均每10名市民中就有2人被检测体内含有较多“垃圾”,体内毒素堆积超标;其他市民也有不同程度的体内“垃圾”堆积现象。但多数市民对此并不了解,很少有人知道体内会有“垃圾”堆积,而且这些垃圾会

括人体新陈代谢后产生的一些废物,如自由基、尿酸等;以及人体自我调节所无法清理的胆固醇、脂肪等。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍说,体内垃圾种类繁多,平时我们所说的高血脂或者某些重金属,也都是体内的“垃圾”。

通过高清晰显像仪能检测出体内垃圾堆积的大概状况,垃圾的种类及堆积程度还需要到医院进行更为准确的抽血化验。

饮食不合理致垃圾堆积

饮食上的不合理是导致人体内垃圾堆积的重要原因。“特别是现在的年轻人,很多人饮食不规律,早晨不吃早餐,中午晚上暴饮暴食。还有市民饮食上有偏好,不注重饮食结构平衡。饮食不规律与不平衡,人体新陈代谢产生的废物就来不及清理,淤积体内便给健康带来隐患。”漱玉工作人员孟寅介绍说。

“体内垃圾往往堆积在血管、肠道、肺脏等器官内,饮食是一方面,城市空气污染指数的提升,污染物也可经由呼吸系统在人体内沉积。”孟寅说。

“一般来说,肠道垃圾的堆积容易造成便秘,并伴有皮肤粗糙、气色不佳等;而血液中的垃圾,影响最大的就是血稠、堵塞血管,严重的会造成脑溢血等;而呼系统的垃圾则是众多呼吸道疾病的原因。”

唐小保介绍,根据《2013中国卫生统计年鉴》关于“2012年城市居民主要疾病死亡率及构成”所统计的结果显示,城市居民的四大主要“死因”为:恶性肿瘤、心脏病、脑血管病、呼吸系统疾病。而这四大类疾病均与体内垃圾毒素堆积干扰正常新陈代谢有关。



工作人员正在为市民测量体内脂肪含量。
本报记者 姜文洁 摄

清理体内垃圾须做好“加减法”

“清理体内垃圾,不仅在于排毒,还要增强机体的调解能力。”漱玉平民大药房工作人员邢素芳介绍说。

首先,市民应当养成科学合理的饮食结构,减少垃圾食品如多油炸食品、腌制食品等的摄入;而食用水果蔬菜时,应当尽量选择无公害的,并对其进行多次清洗,尽可能去除食物中残留的农药等有毒有害物质;

饮食中适当摄取高脂肪和高蛋白等食品,有这方面饮食偏好的市民尤其注重饮食上的均衡,注意增加蔬菜水果在饮食中的比例。

其次,排出体内垃圾要遵循多运动、多喝水、调解作息等基本原则。运动可以改善血液循环、增强胃肠蠕

动等,新陈代谢也会相应加强,体内垃圾便可通汗液进行排泄;水能清理身体内的垃圾,多饮水有助于体内毒素和代谢废物的排出。特别在早晨起床后和睡前都要养成喝一杯水的好习惯。

最后,保护好肺脏、肝脏等负责解毒排毒的器官。

戒烟酒,注意保养,增强这些器官的解毒排毒能力。而在饮食上,也要注意增加膳食纤维,如红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮,这些食物可以吸附肠道内的垃圾,并及时排出体外,缩短垃圾在肠道内滞留的时间。而樱桃、绿豆、菌类、海带、绿茶和酸奶等食物也有排毒作用,经常食用也有利于体内垃圾的清理。

三成老年人 骨密度不达标

本次大篷车进社区活动,从27日开始,持续三天时间。在免费测血压、微量元素、颈椎理疗仪体验的基础上,又增添了数码经络理疗仪、超声波骨密度测量仪、微循环显微检查仪及高清晰视频检测仪等新设备,受到了市民的青睐。

活动现场,爱美的年轻女士多排队体验数码经络理疗仪的“减肥”功效。医师将理疗仪开关打开后,市民表示,有“过电”的感觉,希望长时间用能起到功效。“用它减肥瘦身不错,不用刻意节食,每天坚持,一定能有效。”

老年人们排起长队,等待免费体验超声波骨密度测量仪。漱玉平民大药房经理唐小宝介绍,老年人的骨密度往往较低,尤其是女性群体更年期前后,表现尤为明显。在27日的测量中,老年人的骨密度大都在标准值上下浮动,其中,没有达到标准的占了检测人数的30%。

在微循环显微检查仪和高清晰视频检测仪的检测点前,也围着不少前来检查的市民。“以前只测过血压,这些仪器都是新式的,凑热闹检查下。”72岁的老人王先生说。

持齐鲁晚报进店 免费领防蚊利器

在活动现场,不少市民拿着齐鲁晚报走进漱玉平民大药房。“看报纸还有礼品,挺好。”领到夏日防蚊凝露的李女士笑逐颜开。在体验后,李女士说,味道很清新,涂上皮肤也不油腻。

堆放防蚊凝露的桌位上,很快就“清空”了一片。漱玉平民大药房工作人员正在将新品上架。据介绍,这是漱玉平民大药房今年首推的一款驱蚊产品。“与以往的花露水、风油精不同,这个产品不含酒精成分,对皮肤能起到很好的保护功效;最重要的能起到很好的防蚊功效,孩子用比较合适。”

市民周女士也带着孩子体验了防蚊凝露的功效。被蚊虫叮咬后,周女士的孩子正在抓挠着叮咬处,胳膊已经被抓挠起皮。周女士挤出凝露涂在叮咬处,并嘱咐孩子不要再挠。“效果挺好,孩子说凉凉的,一会就不痒了。”



▲漱玉二维码