



## 喝水谨防中毒

# 健康饮水这样做

### 养生堂

最近频频出现高温天气,大汗淋漓后喝水也变得“海量”。但是近期微博的一条热搜“每天喝4升水可能会中毒”引起很多人的关注。这条热搜是源于世界卫生组织的一项提示:“每天饮用超过4升水可能会中毒,导致大脑功能受损甚至死亡。”现在是夏季,酷暑难耐,补水是人人需要的。喝水真的会中毒吗?如何健康饮水呢?

人体内60%以上都是水,这些水对我们无比重要,能运输体内所需要的物质,也是各种生化反应的载体,比如出汗、排泄、呼吸等。但是,如果喝水又多又快也可能带来危险。对一个健康的成年人而言,如果短时间内喝过多的水,不仅不会让你变得更健康,还可能会有危害。

健康的肾脏在正常状态下每小时可以

排出800至1000毫升的水(尿液),因此在这个程度内摄入水分,肾脏“表示毫无压力”。但如果在短时间内突然饮用了大量的水,肾脏来不及排出,那些多余的水就会大量进入细胞,导致低钠血症。

低钠血症,就是血液中的盐分不足,具体表现是血液中的钠的浓度低于135毫摩尔/升(正常为135至145毫摩尔/升)。血液中盐分减少,会使细胞变得“更加吸水”,一个个膨胀成球,这对大脑来说是非常危险的,会导致脑水肿、大脑膨胀,进而导致脑组织受损,突发昏迷、呼吸抑制、脑疝,甚至死亡。

在我国,水中毒的案例也不少见,甚至还有导致死亡的。比如,有一位37岁男性,住院期间到洗手间自来水管处大量饮用自来水,被发现时病人意识模糊、腹部膨隆、四肢震颤、喷射性呕吐。

所以,大量饮水引起的中毒需要大家重视,关键是注意不要短时间内大量饮水。当然,一般人也不会这样喝水,因此发生中毒的可能性还是很低的,大家也不用过于恐慌。

我国的膳食指南建议,成年男士每天饮

水1700毫升,成年女士每天饮水1500毫升。当然,这个量也不是固定不变的,可以根据自己的情况进行调整。比如如果运动比较多,流汗多,就可以多喝;若是进入炎热的夏季,还需根据劳动强度和出汗程度适当增加。

很多人想问,每天应该喝几杯水?一直有说法说每天要喝八杯水。其实,具体几杯,那还得看使用杯子的容量大小。一般我们喝水的普通杯子都是200至300毫升,所以一般是6至8杯。当然,每个人的杯子容量都是不一样的,最好的办法就是根据自己杯子的容量大小,简单换算,并不用苛求必须达到8杯。

除了上面提到了喝水应该根据自己的情况,适量饮用。还要注意少量多次喝水。对于绝大部分健康成人来

说,只要依据是否口渴来进行饮水,就可以充分满足所需水分摄入。当然,我们也可以有意识地主动喝,少量多次地喝,尤其是老年人的感觉变得不再那么敏锐,更需要及时主动地补充水。一般来说,早晨起床要喝一杯水,晚上睡前尽量不要喝太多水,以免频繁起夜。一些慢性病患者注意多喝水。比如,泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水,能降低疾病风险。

(环球时报)



### 健康OFFICE

全世界几乎所有人都怕老年痴呆。不少人押宝在保健品上,美国人尤其甚。最近研究得知,美国50岁以上老人为防痴呆,有1/4以上的人爱吃脑保健品。可是,美国退休人员协会(AARP)委托专家们研究后确认,保健品没有丝毫效果,老人不该把钱浪费在这个地方。

非维生素脑保健品(如矿物质、草药混合物、营养品或氨基酸)消费支出高达几十亿美元,相当于老年人每月要花费20-60美元。这笔钱花在吃新鲜蔬菜和水果或其他方面更有价值。

美国食品和药物管理局(FDA)从不按处方药那样审查保健品,实验室不会对它成分精确检测,不会对它夸大有效性给出科学判断。

FDA只检查保健品安全性,不管功能效果,也不用像处方药那样进行临床试验。FDA虽严禁虚假广告宣传,但厂家总能找到招徕顾客、获得利益的方法。他们会打出如“研究证明”或“经实验室测试”和听起来挺科学的词语,声称他们“产品能”有效保护大脑”。例如,许多老人为健脑喜爱饮用的某种银杏保健品,瓶子上标签就写着:“有提高脑功能和大脑灵敏度功效”。但是瓶子另一侧有个不引人注意的星号备注。星号下面小字体告诫大家:“FDA未评估保健品功效,不能用于医治或预防任何疾病。”

最近,FDA给许多膳食补充剂厂家发

## 保健品不能预防老年痴呆

函,要求他们修改广告词语,不得肆意夸大其词,误导客户。

而现代医学对解决大脑健康问题未有办法,至今没有找到阿尔茨海默病或其他形式痴呆症的有效预防和治疗方案。

人们担忧和不满导致他们试图寻找其他渠道保护自己大脑。为数可观的人群服用保健品,给厂家带来可观利润,每年商品金额达数十亿美元。许多厂家被这巨额利润所吸引,争先恐后进入该有利可图领域。

大量媒体报导饮食中抗氧化剂重要性。抗氧化剂对保持人身体许多器官(包括大脑)健康具有十分重要作用。

但是,科学研究至今未发现抗氧化剂保健品能改善或保护大脑、能防止老年人或脑疾病患者的脑衰老和记忆丧失。

维生素补充剂有时候有用,不过多数人不必服用维生素。大量研究证明,只要正常饮食,就不必再补充维生素和矿物质。当然也有例外。如果饮食摄入维生素B12或维生素B6不足,可适量服用补充剂。但有些老人消化系统难以吸收维生素B12。在这种情况下,医生会根据情况给予治疗。

有些人觉得服用维生素补充剂“越多越好”。这是错误理解。我们的身体只能吸收消化一定数量维生素,过多的白白浪费掉;水溶性维生素通过尿液排泄。有时维生素摄入量过量会引发毒性和疾病,造成“更多”危险。尤其是维生素A、D、E和K等。

保健品能符合处方药那样安全性和有效性标准吗?答案显然是不能。(医学界)

### 教你一招

吃当地应季的食物是营养专家们一直倡导的,这个季节,最应季的食物恐怕要属水中之莲了。莲花、莲藕、莲子,一身是宝的莲不仅清香可口,还有不少养生功效。

莲花煮粥:防失眠 大热天,即使到了晚上,气温也降不下来,很多人热得睡不着觉。

“莲花是夏日里不可多得的养生佳品。”广西医科大学公共卫生学院营养卫生学教研室主任鲁力介绍,莲花有活血化淤、清热解暑之效,能消暑、养心、安神。

如果有条件,可以取适量的鲜花瓣,将其阴干后研成细末,煮小米粥时加,搅拌均匀,每天吃一次,能很好地防治失眠。如果买不到鲜花瓣,可以到药店买干花瓣,煮

## 想解暑 莲是夏日宝

小米粥时加三五瓣。另外,莲花还有美容的作用,“爱面子”的人可以用莲花泡水,来改善面部色斑。

生藕榨汁:散体热 藕长在水里,性寒味甘,新鲜的生藕有生凉解暑、健脾开胃的作用,对于夏季食欲不振的人,餐前来点生藕可起到开胃的作用。而一旦做熟了,这种清热的作用就没了。“可以将生藕切成片,拌着蜂蜜吃,口感清脆,味道甘甜。此外,鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清除内热的好饮料。”国家二级公共营养师张辉说,将新鲜的生藕切成小丁,不用加水,直接放到榨汁机中榨汁,清热开胃的饮料就做好了。生藕汁能起到凉血的作用,健脾又开胃,还有解酒的作用呢。建议每次喝20至30毫升即可。

莲芯泡茶:清心火 莲子的益处恐怕许多人都耳熟能详了,补脾、养心、安神,但小小的绿色莲芯却容易被忽视。正是这不起眼的莲芯,却能起到很好的消暑作用。

“一到夏天,感到特别热的时候,我都会泡上一杯莲芯茶。不但能解暑,还能缓解烦躁坏情绪。”张辉说,舌尖有溃疡很难受,喝点莲芯茶也能起到不错的缓解作用。据说,乾隆皇帝每年夏季到避暑山庄度

做好了。生藕汁能起到凉血的作用,健脾又开胃,还有解酒的作用呢。建议每次喝20至30毫升即可。

莲芯泡茶:清心火 莲子的益处恐怕许多人都耳熟能详了,补脾、养心、安神,但小小的绿色莲芯却容易被忽视。正是这不起眼的莲芯,却能起到很好的消暑作用。

“一到夏天,感到特别热的时候,我都会泡上一杯莲芯茶。不但能解暑,还能缓解烦躁坏情绪。”张辉说,舌尖有溃疡很难受,喝点莲芯茶也能起到不错的缓解作用。据说,乾隆皇帝每年夏季到避暑山庄度



夏,总要用荷叶露珠炮制莲芯,泡好的莲芯茶可以养心益智,调整元气,清除心火。

莲芯味苦、性寒,苦味的食物本身就有降火清热的的作用,身体内的火降下来了,心情自然也就平静安详下来。一小撮莲芯,一壶热水,简简单单造就好心情。

(健康时报)

## 三伏天怎么去湿气

到了人伏天的时候,天气都是非常炎热。而我们的身体却与天气是相反的,处在了比较湿热的状态之下,如果湿邪没有办法去除的话,身体就会出现一系列的不适症状,因此一定要重视这个问题,那么三伏天怎么去湿气呢?一起来了解下吧。

首先要调整好自己的饮食,可以适当多吃一些具有健脾利尿作用的食物,如扁豆、薏仁、苋菜、西瓜、冬瓜以及绿豆等。苋菜梗是属于味甘性凉的食物,含有人们身体很容易吸收的钙质,并且还可以起到补血止血、解毒清热以及通利小便的作用,而扁豆则有着消暑化湿、滋补强壮以及补脾益气的作用,薏仁的话不只是含有高蛋白,还含有了B族维生素、膳食纤维以及铁与钙等营养成分,是很容易消化吸收的一种食物,有利于促进新陈代谢以及减少胃肠部位的负担,具有增强肾功能以及健脾除湿的作用。

当然对于甜腻的食物一定要适当地少吃一些,在湿气比较严重的情况时,伤脾胃的食物是不可以吃的,如冷饮、凉拌食物等。在合理饮食的同时,还要注意屋内的空气保持流通,房间里面有着很重的湿气是非常不好的,如果地板湿了也要快点拖干,不要让湿气滞留在内,外界湿气比较重的话,就要开风扇、空调,利用这些电器来使空气的对流保持良好。(39健康网)

### 亲亲宝贝

到了夏天爸妈们都喜欢带着自己的小宝宝去游泳馆或者是海边去享受一抹清凉,但是当带着孩子在享受快乐的时候也要注意孩子在游泳的时候可能会遇到危险,而且还要预防因为夏季游泳引发的一些疾病的发生,所以说游泳的时候一定要注意健康卫生,因为由于游泳引发的疾病也是很多的,那么究竟如何预防孩子感染疾病呢,一起详细地了解一下。



很多时候最常见的荨麻疹是一种过敏性的皮炎,孩子如果感染这种皮炎,最重要的表现为皮肤上有不规则的红斑点,而且还伴有痒痒的疼痛的刺痛的感觉,为了预防孩子有荨麻疹家长应该在孩子游泳之前让孩子做一些准备活动,这样可以预防皮肤因为受到冷热刺激引发荨麻疹。

当孩子患上日光性皮炎是因为孩子长时间接触强烈的阳光所造成的,主要的表现症状为孩子皮肤发红,脱皮的同时还有疼痛的感觉,爸妈在带孩子游泳的时候一定要做好这些保护措施,不要让孩子长时间地接触阳光,或者说在游泳的时候涂一些防晒霜,最好是带着防晒衣,爸爸妈妈更加要注意的问题是尽量不要让孩子去露天的游泳池,尽量避免阳光的直接晒到。晒伤皮肤不说,而且还容易引起一些皮肤病。

## 带孩子游泳的注意事项

与此同时,家长更加要注意不要让孩子和别人共享一个更衣柜,因为有可能会感染软疣,爸妈最好是准备一个袋子,把孩子的衣服放到袋子里,再放到更衣柜中,铺一层报纸,一定不要将衣服直接放在更衣柜里。因为别人用过的更衣柜里会有残留的细菌,一定要尽量地避免与别人用过的东西有所接触,才可以有效地避免一些病菌的感染。

当孩子在游泳的时候最容易得的就是中耳炎这种病,孩子患上中耳炎大多数是因为孩子在游泳的时候耳朵进了水,把耳道中的耳屎泡胀后发生腐蚀耳道皮肤,所以说家长要在孩子游泳之前检查孩子耳朵里是否有耳屎的情况,在游泳的时候告诉孩子不要拍水到耳朵里,等到岸上的时候一定要记得抖动一下,如果耳朵里进水了,记得不要用手去掏,可以用棉签或者是毛巾擦一下。

除了以上的疾病以外,家长还要注意因为游泳而引起的一些眼周病,比如说红眼病,沙眼,或者是细菌性的结膜炎等疾病,所以说家长一定要在游泳馆内仔细看着孩子,不要让孩子在游泳馆内随意地跑、打闹,或者是受到伤害等,如果孩子发生意外,家长应该立即把孩子送到医院。

(99健康网)

### 健康小街

## 护肝食物有哪些

肝脏是我们人体重要的一个器官,那么肝脏出现异常有哪些症状呢?要如何养肝护肝呢?护肝吃哪些食物好呢?下面就来了解一下。

### 肝脏异常的症状有哪些

肝脏具有解毒的功效,当肝脏出现异常时,势必会让大量的毒素堆积,让患者出现不明原因的疲倦、焦虑以及烦躁不安,眼睛干涩同时伴有口臭、口苦及口干,额头以及头发部位总是出油,消化不良、大便不规律、腹部有明显的赘肉而且失眠多梦。也有一部分患者会出现脱发,前胸和后背长有红痣。

### 应该怎么养肝

保持乐观心态 总是抑郁或者焦虑的话会让肝脏中的血液淤积,影响了颈部甲状腺以及乳腺,导致睡眠障碍以及月经不调等。平时要保持积极乐观的心态,不能生闷气,生气不能超过三分钟,多参加一些体育活动,多和朋友聊聊天。长时间玩手机或者电脑等会过度用眼,导致肝血不足,这类人群要闭目养神来养肝,盯着电子产品半个小时后要站起来看一看远方或者绿色植物。

早睡早起 晚上11点到凌晨1点是肝脏自我修复的黄金时间段,只有保证睡眠状态,才能够让此过程顺利进行,如果总是熬夜的话肝脏就会失去动力,降低了其解毒能力,让患者出现各种斑点和青春痘等。保证每天10点上床,睡觉前泡脚或者适当地运动来提高睡眠质量。

不能吃油腻的宵夜 脂肪是我们身体中必不可少的能量,如果吃太多的话会增加肝脏的负担,脂肪不能在肝细胞里面正常代谢,最终形成了脂肪肝,下降了肝脏功能,导致全身代谢发生异常。所以尽量不要吃一些油腻的宵夜,一日三餐合理安排,晚餐以清淡为主。中医认为青色能入肝经,可通达肝气,缓解情绪,所以多吃一些绿叶菜、黄瓜绿豆等来帮助肝脏排毒。

适当地运动有利于全身各个器官,每天至少保证有30分钟的有氧运动,比如游泳、打太极拳、骑行或者瑜伽等。多吃一些红色的食物,因为里面含有的胡萝卜素能够在身体中转化成维生素A,为肝细胞提供营养。枸杞也是不错的选择,能达到保肝护肝的功效,增强肝脏抵抗病毒和细菌的能力。

### 护肝吃啥好

木瓜 肝脏功能受损的人群在日常生活中应该适当地多吃些木瓜,因为它具有很好的养肝作用,除此之外还可以有效地增强肝脏的抗病能力。木瓜之所以对肝脏有益,是由于在肝脏中含有大量的维生素C以及多种氨基酸等成分,这些营养物质不仅能够满足机体所需,同时还能够有效地增加肝细胞的抵抗力从而稳定肝细胞膜。

柠檬 柠檬在日常中是比较常见的一种水果,它富含了大量的营养物质,平时适当地食用可以有养肝健脾、防癌解毒等功效。同时还可以促进蛋白质的合成,加快肝细胞的修复与再生功能,可以有效地保护我们的肝。

乌梅 酸味具有补肝敛肝的功效,在所有酸味食物中乌梅最具有养肝补肝的功效,乌梅具有很好的“和肝气,养肝血”等功效。

荔枝 经常食用荔枝具有很好的强肝、健脾的功效,对于一些肝脏功能不全的人在日常生活中应该多吃一些荔枝来起到滋补的功效。因此在日常生活中肝脏功能受损的人群在平时应该多吃一些荔枝,以此来增强肝脏功能。

番茄 番茄对许多健康问题都有好处包括肝脏。这种食物富含一种叫番茄红素的化合物,是一种强大的天然抗氧化剂。它可保护细胞DNA免受自由基损害,解毒,减轻肝脏损伤。番茄中还含有维生素C、维生素A和许多其他抗氧化剂,这些有助于肝脏排毒。

苹果 苹果富含可溶性纤维,可帮助消除血液中的毒素和胆固醇,帮助肝脏减轻负担。另外,它含有苹果酸,这是一种天然的清洁营养物种,同样能帮助肝脏清除血液中的致癌物和其他毒素。

牛油果 牛油果不仅美味可口,而且被认为是一种超级食物。其中蕴含大量营养成分,包括维生素K、维生素B5、维生素E、维生素C、叶酸、钾、维生素A、镁等。它也含有能促进谷胱甘肽自然产生的化合物,谷胱甘肽有助于将毒素冲出肝脏。

葡萄柚 柚子好处也不少,它富含纤维、维生素C、番茄红素、胆碱、钾,以及许多其他健康营养物质,是支持心脏健康的最佳食物。其中的抗氧化剂还能帮助清除肝脏的有害毒素,提高肝脏清洁饮食的效率。

绿茶 平时我们都能看到有大多数人喜欢拿着水杯,而水杯里面是泡好的绿茶,绿茶中的儿茶素可以提高肝脏功能,也是清肝的良好选择之一。不过,提醒大家,不要直接摄入绿茶提取物补充剂,这样反而会容易导致肝脏受损,按正常状态饮用绿茶即可。

(99健康网)