



# 运动后如何补充电解质

□ 何 丽

减重人士经常在畅快运动后大汗淋漓。此时需要补充电解质吗?如果不补充,会出现电解质紊乱吗?下面来详细解答这些问题。

## 电解质紊乱是怎么回事

电解质是指在水中能够解离出带电粒子的物质,主要包括钾离子、钠离子、氯离子、钙离子、镁离子等。

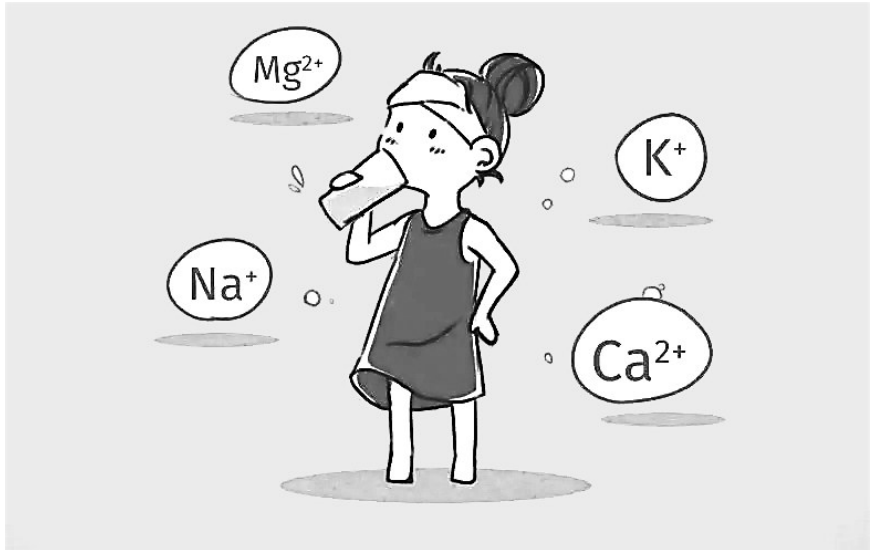
水和电解质平衡是人体环境稳定的重要基础,对维持健康至关重要。人体有精妙的电解质调节系统。

正常情况下,这套系统时刻起着缓冲和调节离子平衡的作用。特殊情况下,人体电解质稳态被打破,会出现电解质紊乱,人体内的细微环境会被破坏,使细胞皱缩或破裂,患者表现为脱水、嗜睡、头痛、意识不清、抽搐、昏迷等。

汗液中包含钠、钾等重要电解质成分。倘若在大量出汗之后,未能及时补充富含电解质的饮品,血钠、血钾浓度将会低于正常标准,进而对神经肌肉的正常功能产生影响,严重情况下甚至会出现意识障碍。因此,科学补充电解质成为保障健康的关键。

## 何时需要补充电解质

一般情况下,正常健康人群可通过食物获取电解质。例如,食用香蕉、土豆、绿叶蔬菜等可以增加钾离子的摄入;食用牛奶、豆制品、鱼虾等可以增加钙离



子的摄入;食用深绿色叶菜、坚果等可以补充镁离子等。

但在一些特殊情况下,需要额外注意电解质的补充。

长时间高强度运动导致大量出汗时,需及时补充电解质。在35摄氏度以上的高温环境下,运动30分钟,出汗量可达500—800毫升,相当于每10分钟流失1.5克氯化钠和200毫克钾。即便温度未达35摄氏度,闷热潮湿的天气也会阻碍人体散热,使出汗量大幅增加,加速电解质流失。

当人大量出汗时,除了水分流失,电解质也随之减少,导致体液渗透压失衡,影响人体生理功能和健康。这种情况下简单补水是不够的,还要及时补充电解质,以维持体液平衡。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天饮水量要达到1500毫升到1700毫升。

在夏天,人们在劳动或者运动的过程中会大量出汗,此时可以选择含钠、钾、钙、镁等物质的电解质水。在选择产品时应该认准正规品牌和产品,保证安

全性。

根据中国饮料工业协会制定的《电解质饮料》团体标准(T/CBIA 012-2024)的定义,电解质饮料是指添加机体所需要的钠盐、钾盐等可溶性盐类及其他营养成分,能为机体补充新陈代谢(如汗液流失等)消耗的体液中的电解质和水分

的饮料。选择电解质饮料要注意:首先,配料成分要安全,优选无色素和防腐剂的产品;其次,控制糖分是关键,提倡选择低糖或无糖的电解质水,糖分过高会增加身体负担;三是看电解质的含量,钠、钾、氯等矿物质都是身体需要的。

建议大家遵循“少量、多次”的原则,同时避免饮用过凉的水,以减少对胃肠道的刺激,确保水分和电解质能被身体有效吸收利用。

需要注意的是,在因高温、身体活动等原因引起大量出汗后,适量饮用合格的电解质饮料可以补充丢失的电解质,帮助运动后快速恢复体液,有利于防止脱水,维持体液平衡,促进疲劳恢复。

但是,如果患有慢性肾功能衰竭、急性心力衰竭、内分泌疾病等相关疾病,患者可能会因身体机能受损发生电解质紊乱。上述疾病患者不可自行盲目补充电解质饮料,应及时就医,在医生评估和指导下降合理纠正电解质紊乱。



古韵新风 林善传

## 头晕症状不容忽视

□ 蒋倩雯 李菲卡

许多老年人常常会出现头晕症状,不仅影响日常生活,还可能隐藏着某些健康隐患。

## 老年人头晕的常见原因

**血压、血糖问题** 血压波动过大,尤其是体位性低血压(突然站起来时血压骤降),容易导致头晕甚至晕厥。糖尿病患者血糖控制不佳,低血糖也会引起头晕。

**内耳疾病** 常见的内耳疾病如良性阵发性位置性眩晕(俗称“耳石症”)、梅尼埃病等常常会引起头晕,可以表现为天旋地转,甚至伴有恶心呕吐。

**脑供血不足** 脑动脉硬化或狭窄导致脑血流减少,可引发头晕。

**颈椎病** 颈椎间盘突出、颈部肌肉紧张,可影响脑部供血,引起头晕。颈椎病引起的头晕常伴随颈肩痛、上肢或手指麻木等症状。

**药物副作用** 长期服用某些药物可能引起头晕等不良反应。

**其他原因** 贫血、营养不良、脱水、电解质紊乱、焦虑或抑郁等也可能导致头晕。

## 头晕发作时该怎么办

立即坐下或躺下,防止跌倒受伤。深呼吸,放松情绪,避免因紧张加重症状。测量血压、血糖,如果异常,及时就医。记录头晕的特点,如持续时间、伴随症状等,以便医生诊断。

如果头晕伴随剧烈头痛、呕吐、手脚麻木、言语不清,甚至意识模糊,或者头晕症状持续不缓解,应及时就医。

## 如何预防头晕

**监测血压、血糖** 高血压或低血压患者应定期测量血压,糖尿病患者应加强自我血糖检测。

**缓慢改变体位** 起床或站立时动作要慢,避免突然起身导致血压骤降。避免长时间的低头动作,头部部突然转动。

**注意营养和液体摄入** 每天适量饮水,规律均衡饮食。

**避免药物滥用** 要关注长期服用药物的不良反应,尤其是近期新增的药物。如果怀疑药物引起头晕,应及时咨询医生调整用药。

新学期开始,学生们从假期的放松状态切换至紧张的学习节奏,这对许多孩子而言是一场身心挑战。如果及早行动,科学、有效地预先干预“开学综合征”,可以协助孩子实现平稳过渡,从而更加从容、自信地迎接新学期的到来。

**问:**秋季开学季,学生情绪为何易波动?

**答:**相比春季,秋季开学环境更复杂,学生需应对更高难度的课程,或面对好友分班、老师更换等变化。此外,秋季日照缩短、天气转凉,这会影

响血清素等神经递质平衡,成为学生情绪波动的生理诱因。

第一步:作息重置。争取每天比前一天早睡,早起半小时;早餐增加蛋白质摄入量,晚餐减少碳水化合物摄入量;睡前1小时,建议用暖光阅读替代电子屏幕,逐步将生物钟拨回上学模式。

第二步:社交预演。可以给好朋友打个电话聊聊新学期计划,通过班级群提前认识新同学、新老师,或在家长陪同下参观新学校等。

第三步:增加光照。争取每天早晨

出门晒至少10分钟太阳。增加户外活动时间,以促进血清素合成,让人更易保持积极心态。

开学前后短暂的情绪波动属正常现象,但若孩子出现持续一周以上的失眠、食欲减退、拒绝交流等情况,则需警惕,需及时带其寻求专业帮助。

**问:**为什么青少年调整作息更费劲?

**答:**从生理上看,青少年大脑的昼夜节律调控中枢尚未成熟,对光线等外界信号更敏感。青春

期后,褪黑素分泌会自然延迟2—3小时,导致其本能地晚睡晚起。假期形成的晚睡习惯会强化这一节律,加之负责自控的前额叶皮层约25岁才发育成熟,这使得他们更易屈服于即时享乐,难以主动调整。因此,调节生物钟需循序渐进。

第一,每天逐渐提前入睡和起床时间,即使前一晚睡得晚,也要按时起床,并保持三餐规律与户外活动。

第二,减少外界干扰,如睡前1小时远离电子屏幕以避免蓝光抑制褪黑素的分泌,不摄入咖啡因。若躺下1小时仍无睡意,可起身在昏暗处放松,待有困意再回到床上。

第三,家长应避免强压,以防引发

□ 赵雪 乔颖

## 正确应对“开学综合征”

很多家庭都备有养生锤,人们会用它捶捶打打、刺激经络穴位,缓解身体疲劳。然而,养生锤的使用也有讲究。

## 手法要正确

《黄帝内经》提到“导引按跷术”,即可通过捶背、敲脚等按摩方法,敲打经络、经筋、穴位,起到舒缓疲劳的作用。

在使用养生锤时,人们可根据不同情况,选择重缓捶打法、轻快捶打法,或将这两种方法结合起来。

**重缓捶打法** 该方法有疏通经络、缓解肌肉紧张等作用,适用于肌肉肥厚、骨质坚实的部位。注意捶打频率不宜过高,可稍用力,以捶打部位感觉酸胀、微痛为宜,不可盲目追求出彩、红肿。

**轻快捶打法** 适用于比较表浅的经筋、皮部。该方法捶打频率较快、用力均匀柔和,通过小而快的持续刺激,让经络、经筋得到疏通。

在实际操作中,人们可以将重缓捶打法和轻快捶打法结合使用,这样做能更好地缓解身体疲劳,提升整体健康水平。

## 操作要领须掌握

**肩颈部和腰腿部的养生锤操作要领:**

**1.肩颈部** 从肩胛骨下角的内侧开始,沿着肩胛骨的内侧边缘,从下往上进行轻快地捶打。当捶打至肩胛骨的内上角时,转向外侧,朝着肩峰的方向继续移动捶打。随后,沿着肩颈的连线方向,向上移动至颈根部进行捶打。在此过程中,捶打频率保持在40—60次/分钟,力度轻柔适中。捶打至皮肤微微发红,颈肩部感到酸胀、有微热感为佳。

**击打路线:**可刺激肩部循行的阳经,如督脉、足太阳膀胱经、手少阳三焦经、足少阳胆经和手太阳小肠经。这些经脉的循行对促进肩颈部气血运行、提高脏腑功能,以及缓解疼痛、僵硬等症状有重要作用。人们使用养生锤时,可在心俞穴、肩井穴、曲垣穴、肩髃穴、大椎穴等重要穴位适当停留。

**2.腰腿部** 以足底为起点,沿着内侧裤线所在的部位,逐步向上捶打,一直延伸至大腿根部;转换至外侧裤线所在的部位,从下往上,依次捶打小腿前外侧、大腿外侧,直至臀部区域。之后,从腰腿部的三角区出发,继续向上捶打,目标是腰部两旁的丰厚肌肉群。在此过程中,捶打频率保持在20—30次/分钟,力度要稍重一些。捶打至皮肤呈现红润的色泽,腰部感

## 日常调护缓解耳鸣

□ 黄春佩

睡眠差、肾气不足等问题容易引发耳鸣。耳鸣常伴随耳痛、听力下降等症状,严重影响日常生活;同时,耳鸣可能进一步干扰睡眠,导致疲乏无力、身体困重、头晕、记忆力减退等问题。就医检查时,多数患者并未发现器质性病变,或仅存在轻度听力下降,常被诊断为神经性耳鸣。

中医认为,若平时饮食不节、过食寒凉,易损伤脾胃。长期熬夜、精神压力大则易耗伤肾精,肾精不能上充于耳,可致耳鸣如蝉、昼夜不休,并伴有腰膝酸软、记忆力减退等症状。

要缓解耳鸣,一方面需调整工作与生活节奏,减少不良习惯的刺激;另一方面,可通过以下日常调护方法进行调理,以达到理想效果。

## 饮食调理

**宜:**多食入肾的黑色食物,如黑芝麻、黑豆、黑米、桑葚;多食滋阴润燥的食物,如银耳、百合、梨、荸荠、鸭肉、甲鱼等。

**忌:**辛辣刺激、油炸烧烤类食物,以免助火伤阴。少饮咖啡、浓茶及冷饮。

## 养生锤使用有讲究

□ 刘杨



到酸胀并伴有微热感为佳。

**击打路线:**可刺激腰腿部循行的阴经、阳经,如足太阳膀胱经、足少阳胆经、足太阴脾经、足厥阴肝经、足阳明胃经和足少阴肾经。这些经脉的循行对促进腰腿部气血运行、提高脏腑功能,以及缓解疼痛、酸麻等症状有重要作用。人们使用养生锤时,可在涌泉穴、三阴交穴、足三里穴、环跳穴、八髎穴、肾俞穴等重要穴位适当停留。

## 注意事项

使用养生锤时应保持动作均匀、连续,避免长时间在某个部位敲打或用力过猛。

每天可用养生锤敲打按摩身体5—10分钟,具体时间和力度需根据个人状况调整。长时间或过度用力使用养生锤,可能导致肌肉或软组织损伤。

避免敲打眼睛、耳朵、头部等部位,以免造成损伤。

## 起居有常

**杜绝熬夜:**尽量在晚上11时前入睡。

**适度运动:**选择太极拳、八段锦、散步等和缓运动,避免剧烈运动导致大汗淋漓,以免损伤阴津。

## 情志调摄

**放缓节奏:**学会减压,张弛有度,避免长期精神紧张。

**培养静气:**每日静坐、深呼吸或冥想15—20分钟。静能生水(肾阴),有助于心神沉静,滋养肾阴。

## 鸣天鼓法

两手掌心紧按耳孔,其余四指自然置于后脑勺,将食指叠于中指上,用力滑下弹击玉枕穴,耳中可闻“咚咚”如鼓之声。每日数次,有补肾益精、通利耳窍之效。

## 启 事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版编辑电话联系,以便付酬。