

# 饮水机从不洗 自来水一烧开就喝 警惕八个喝水坏习惯

“你会喝水吗？”——这件每天都在做的事情，你却未必做得正确。在北京保护健康协会健康饮用专业委员会主任赵飞虹看来，饮水习惯和方式不正确的“水盲”，在现代人中占据很大比例。

**坏习惯一：饮水机从不洗。**饮水机看似让人喝上好品质的水，实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机水龙头时，听到“咕噜”的声音，桶里翻出一串气泡，这就是有空气进入，灰尘及微生物就会被带入。所以，饮水机最好一月清洁一次，夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁，更得勤加清洗。

**坏习惯二：自来水一烧开就喝。**水不能一烧开就喝，因为我们的自来水都经过氯化消毒，其中氯与水中残留的有机物结合，会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议，烧水时，不妨采取三步走：首先将自来水接出来后先放置一会儿再烧；水快开时把壶盖打开；最后，水开后等3分钟再熄火，就能



让水中的氯含量降至安全饮用标准。

**坏习惯三：爱喝瓶装水。**国际食品包装协会常务副会长董金狮指出，瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能会导致人体慢性中毒的物质，尤其是当瓶子在高温环境中，或开启后未及时喝掉，有害物质会渗入水中，危害健康。因此，瓶装水一定不能受热或暴晒。

**坏习惯四：喝千滚水。**“现在用电热水壶的家庭越来越多，很多人烧的水一次喝不完，过一会儿又重复烧开。这种千滚水最好别

喝。”赵飞虹说，水烧开后尽量当次喝完，别反复加热。

**坏习惯五：每天喝不够6杯水。**上班族常常会因为工作关系疏忽了喝水，长此下去，膀胱和肾都会受损害。《中国居民膳食指南》建议，在温和气候条件下生活的、轻体力活动的成年人，建议每天最少饮水1200毫升，大约6杯的量。

**坏习惯六：不按体质喝水、用饮料代水。**很多孩子每天可乐、果味饮料不离手，用饮料代水，无异于花钱买身病。

**坏习惯七：晨起不喝水。**人体经过一夜代谢之后，身体的所有垃圾都需要冲刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度，增加循环血容量。

**坏习惯八：睡前不喝水。**睡前不宜喝太多水，但可以稍微抿上两口，尤其是老人。当人熟睡时，由于体内水分丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度会增高。临睡前适当喝点水，可以减少血液黏稠度，从而降低血栓风险。  
(据《生命时报》)

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail:yljkwxb@163.com

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 壳寡糖的来源

壳寡糖来源于甲壳素。植物纤维对很多人来讲已经并不陌生了，但很少人知道甲壳素是海洋动物(虾、蟹、鱿鱼等)所含的动物纤维。甲壳素的化学成分与植物纤维素相近，是目前自然界中唯一带正电荷的多糖类物质。甲壳素又名甲壳质、壳多糖。1811年，法国科学家布拉克诺首先从蘑菇中提取到一种类似于植物纤维的六碳糖聚合物，并把它命名为素。1823年，法国科学家欧吉尔在甲壳动物外壳中也提取到了这种物质，命名为几丁质。

自然界中，甲壳素广泛存在于低等植物、藻类、节肢动物、昆虫的外壳，贝类、软体动物(如鱿鱼、乌贼)的外壳和软骨中，其每年生物合成的资源量高达100亿吨，是地球上仅次于植物纤维的第二大生物资源，其中海洋生物的生成量在10亿吨以上。节肢动物如虾、蟹、昆虫的外壳中甲壳素含量最为丰富，占其外壳总量的20%~60%，另外在一些真菌中也有很高的含量，如子囊菌、担子菌等。甲壳素在自然界中几乎以相等的循环速率产生和消失。环境中的微生物，主要是细菌和真菌产生的甲壳素酶和壳聚糖酶等参与甲壳素和壳聚糖的降解，实现碳和氮循环，对地球生态环境起着重要的调控协同作用。

甲壳素有 $\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 三种晶型。 $\alpha$ -甲壳素的存在最丰富，也最稳定。由于大分子间强的氢键作用，导致甲壳素成为保护生物的一种结构物质，结晶构造坚固，一般不溶于水，也不溶于一般的有机溶剂和酸碱，化学性质非常稳定，应用范围有限。甲壳素若脱去分子中的N-乙酰基就转化为壳聚糖。这时它的溶解性大为提高，因而其应用范围也变大了，在工业、农业、医药、化妆品、环境保护、水处理等领域有广泛的用途。

自然界中的甲壳素并不是单独存在的，它与无机盐及蛋白质紧密结合在一起，共同构成生物的骨架。当前人们利用甲壳动物的外壳制备甲壳素，工业化生产多以虾、蟹壳为原料，采用化学方法，经过酸碱处理，脱去钙盐和蛋白质，即可得到甲壳素。甲壳素再经强碱在加热条件下脱去乙酰基得到壳聚糖。一般虾蟹壳中甲壳素含量为20%~30%，无机物(碳酸钙为主)含量为40%，其他有机物(主要是蛋白质)含量为30%左右。

最新研究发现，大分子的甲壳素经进一步脱乙酰及降解后，可以形成小分子化合物——壳寡糖。壳寡糖溶于水，具有更为特殊的生物学功能，其研究意义重大，产品开发市场巨大。甲壳素诸多特殊的生物学特性，越来越受到学术界的关注。1977年第一届甲壳素国际会议后，先后已召开了十届国际会议，许多国家及地区组织成立了专业从事甲壳素研究的学术组织。我国壳寡糖生物工程研究项目，先后列入科技部“九五”、“十五”攻关项目和“863”科技计划项目，得到国家自然科学基金资助。



## 糖尿病致盲的原因

糖尿病患者经常会出现眼部疾病，比如白内障、青光眼、视网膜病变等情况。这些并发症一定要引起我们的重视，因为它们很有可能致盲。

河南誉美肾病医院的糖尿病科专家提示：糖尿病引发的视网膜病变，是其致盲的主要原因。如果不能从根本上预防，还会有很多患者继续遭受疾病的困扰，甚至是失明。

糖尿病视网膜病变是一种微血管病变，累及视网膜的毛细血管和小静脉。早期表现为视网膜小血管扩张、形成微血管瘤。随着病情的发展，可出现视网膜出血、水肿、渗出等病变。新生血管的出现为不良预兆，新生血管容易破裂致使视网膜前和玻璃体积血，血凝块机化后，由于纤维组织牵拉，造成视网膜脱离，导致失明。

糖尿病视网膜病变主要有以下症状：多数糖尿病视网膜病变患者除了有饮、多尿、多食和疲乏、消瘦等全身代谢障碍的症状外，在糖尿病视网膜病变的初期，一般无眼部自觉症状，视力无影响。随着病变的发展，可引起不同程度的视力障碍。若黄斑区受到侵犯，可有视野中心暗影、中心视力下降、视物变形等表现。视网膜小血管破裂，少量出血进入玻璃体，患者可自觉眼前有黑影飘动。当新生血管大量出血到玻璃体腔，视力可严重丧失，仅存感光。黄斑区以外的血管闭塞，或增殖性视网膜病变导致视网膜脱离，则出现相应部位视野的缺损。

因此，河南誉美肾病医院专家告诫广大“糖友”，若发现以上症状，应及时到正规专科医院就诊，以免延误病情。

网站：www.hntjbyy.com  
电话：0392-72213333  
免费电话：800-9191-555



## 胃肠科

# C14 呼气检测仪 轻松检测幽门螺杆菌

**患者问：**近段时间，我胃部总有饱胀、疼痛的感觉，请问有什么问题？有没有不痛苦的检查方法？

**爱民医院胃肠科专家答：**如果是因吃得太多引起胃饱胀，只要吃些健胃、促进胃动力的药即可。胃痛、胃胀很可能是患有慢性胃炎或消化性溃疡，其发病率高，且常反复发作。导致胃病的因素有很多，有应激因素、外物因素，如：服药(解热止痛药、抗风湿药、激素类药物)或大量饮酒。许多人患了胃病不去检查，盲目治疗，导致病情加重。对于胃病患者，首先应查明是否感染幽门螺杆菌，正确治疗胃病疾病首先应明确诊断。临床资料表明：在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌检出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺杆菌是胃癌的第一类致癌因子。幽门螺杆菌的感染与胃癌的发生率呈正

比，即感染率高胃癌的发病率亦高。因此，检查幽门螺杆菌有利于制订合理的治疗方法，有益于慢性胃病患者彻底康复。

爱民医院拥有先进的日本岛津遥控胃镜诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪，为胃病患者解除了检查所带来的痛苦，最大特点是体外检查，不插管、无痛苦。患者只需吹一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量，而且还能用于药物疗效的观察，极大地提高了胃病的诊疗水平。另外，也很适合像心脏病患者和传染病患者、老年人、儿童，但检查前须空腹。

**专家提醒：**在胃疼、胃区不适或消化道不适的时候，应该及时检查，弄清病因，对症下药，预防胃癌发现时已成晚期。

**专家热线：**0392-3368120

## 妇科 妇科疾病应做哪些检查

**患者问：**妇科疾病需要做哪些检查，怎样才能预防女性不孕呢？

**爱民医院妇科专家回答：**妇科病需要检查的项目很多，最常见的就是：(1)妇科常规检查：包括外阴、阴道、宫颈和子宫的大小、形态、位置以及输卵管、卵巢的检查。(2)白带常规的检查：包括霉菌、滴虫、阴道清洁度及细菌性阴道病检查。(3)阴道式B超检查：妇科检查新技术主要用于子宫内膜疾病、宫颈疾病、子宫肌瘤、卵巢肿瘤的诊断以及怀孕早期胚胎发育情况的检查。(4)宫颈刮片检查：宫颈刮片是目前广泛筛查子宫颈癌最简便有效的诊断方法。TCT是较宫颈刮片防癌普查更精确的方法。

患了妇科疾病的女性要尽快治疗，以免感染其他妇科炎症造成不孕。尤其是无性生活的未婚女性，患病后应及时到医院就诊，以免延误病情。爱民医院专业诊疗妇科炎症、宫颈疾病、妇科肿瘤，先进的LEEP刀技术更体现出人性化，让患者轻松治疗、安全无后顾之忧。LEEP刀的治疗还有一个好处，就是不会改变宫颈的原有生理状态，即使未曾生育过的女性一样可以放心治疗。

**专家提醒：**患有不孕症的、50岁以上的女性，有妇科恶性肿瘤家族史的女性，特别是平时不常做体检的女性，最好定期做妇科检查，做到早诊早治。

**健康热线：**0392-3326120

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可把终止妊娠提前10天，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案，深受广大女性青睐。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时  
意外怀孕援助热线：**3326120**

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势：**

- 1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
- 2.随治随走，无须住院，不影响正常工作和生活；
- 3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
- 4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

**专家康复热线：**0392-3326120

## 彻底告别失眠、抑郁症困扰

**失眠症：**入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。  
**抑郁症：**悲观失望、情绪低落易感流泪，感到生活没有意义，觉得活着没意思，萎靡不振等。

**强迫症：**反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。  
**焦虑症：**心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。  
**精神障碍：**胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。  
**恐惧症：**胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。  
**疑病症：**对某部位的敏感增加，进而猜疑、过分地关注，疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感，担心患有心脏病、癌症等。

**治疗特色：**经中医辨证施治，一人一方，对症下药。一个疗程效果明显：病人愿意主动与人交往，失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈，中医中药、花钱少、疗效好。

鹤壁市爱民医院 **专家热线 0392-3933028**