

早晨不喝水 老了会后悔

——避开喝水的坏习惯



喝水是我们每天必做的事情,但是您知道吗?如果喝水喝得不对,也会带来健康隐患。喝水是小事,但是喝错了,危害身体健康就变成了大事情。每天要喝多少水?饮水机里的水安全吗?烧水也有学问?早起晚睡的人该怎么喝水?您想过这些关于喝水的小问题吗?下面我们教您避开喝水的坏习惯。

坏习惯:烧水壶刚冒蒸汽就关火

纠正:很多人都是用烧水壶烧水喝,当水一冒蒸汽就会关火,然后开喝。您知道吗,我们喝的自来水都经过氯化消毒,水开后沸腾3分钟,水中的氯化物含量降至最低。因此,烧开水以沸腾3分钟为最佳。

烧水的正确方法是,用铁壶烧开水,水快开时(80度~90度)把壶盖打开,等水开后再煮3分钟,然后熄火。

此外,开水不要煮沸太长时间,当天烧的水当天喝完,放到第二天的凉开水最好别喝,可用于洗菜、刷碗。

坏习惯:常喝饮水机里的水

纠正:广州的一位营养专家说,她从不喝饮水机里的水,因为饮水机很少被清洗,存在卫生隐患。

国家环境卫生监测部门检测显示,桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会滋生大量细菌和病毒,如大肠菌群、粪链球菌、双歧杆菌、肠道病毒等。此外,还有水生的真菌、放线菌、重金属甚至滋生红线虫。

因此,饮水机应一个月清洗一次,已开封的桶装水放置超过15天就不要再饮用。

清洗饮水机步骤为:切断饮水机电源;从出水口将饮水机内余水排尽;清洗饮水机外部和底座接口;将专用清洗消毒液倒入储水罐;10分钟后,开启红、绿放水龙头直至消毒液放完;旋开机器的放水阀将饮水机内的消毒液排尽;用开水或纯净水反复冲洗几次,直至完全无味;拧紧放水阀,消毒灭菌操作程序完成。

坏习惯:每天只喝三杯水

纠正:有些人不爱喝水,认为早中晚各喝一杯水就可以了,这样即便不渴,你的饮水量也少了。成年人每天最少饮水1200毫升,大约6杯的量。如果活动量大,出汗多,可相应增加饮水量,

及时补水。

坏习惯:晨起不喝水,晚睡不喝水

纠正:“一日之计在于晨”,晨起的第一杯水尤其重要。人体在夜晚睡觉时,从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分,晨起后人体处于一种生理性缺水的状态。一个晚上人体流失的水分约有450毫升,晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分,还能刺激肠胃蠕动,湿润肠道,软化大便,促进大便排泄,防治便秘。

人在早上起床后胃肠已经排空,这时候喝水可以清洁肠胃,冲淡胃酸,减轻其对胃的刺激,使胃肠保持最佳的状态。起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收进入血液,可有效增加血容量,稀释血液,降低血液黏稠度,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生,还能让大脑迅速恢复清醒。所以,从年轻时就要养成晨起喝水的习惯,这样可以预防中老年人高发的心脑血管疾病。

很多人睡前不喜欢喝水,但睡前过度控制水分摄取,容易造成血液中的水分不足,有引起脑梗塞或心肌梗塞的危险,如果吃过晚饭到翌日起床,其间都不喝水的话,血液中的水分便会不足,很容易产生血凝的现象。

(保健)



专家
答疑

让“意外”在睡梦中悄悄流走

患者问:我怀孕了,想做人工流产,害怕手术对影响以后生育,我该选择什么样的人流方式,才不至于以后怀孕生子?

爱民医院妇科专家答:对于意外怀孕的女性,尤其是未生育的年轻女性朋友来说,从长远的角度看,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。不当的终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连等导致不孕的后果。

药物流产能够解决意外怀孕带来的烦恼,但并不是所有女性怀孕了都可以做药流

产,有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者不可使用药物流产。使用药物流产对怀孕的时间有很严格的要求,必须是停经49天之内,确诊宫内妊娠,年龄在34岁以下,身体状况良好。从服药到流产,一般需要3天~4天的时间,用药期间会有一些不良反应,如恶心、腹痛等,少数人还会有痉挛性腹痛。如果药物流产后出血时间长、出血量多,还会导致贫血和感染,输卵管不通,药物流产失败或大出血、不全流产而行清宫术。是否能使用药物流产要由医生诊断后才能确定,这样才可以将伤害程度降到最低。

爱民医院妇科专家介绍,宫腔镜下取胚术,无创、无痛、保宫、一次性,四大人性化标准,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流手术的盲刮、盲吸和漏吸,有效避免术后粘连、感染等问题,被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”,应选择损伤小、保护子宫的方法进行人流,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:
0392-3326120

不要让过长的包皮影响孩子一生的幸福

患儿家长问:我儿子的生殖器每隔一段时间就发炎,今年他要到外地上大学,很担心发炎时影响学习,曾看过医生,说是包皮过长引起的,请问他需做包皮手术吗?

爱民医院泌尿外科专家答:包皮是男性阴茎前端的皮肤,呈双层折叠覆盖于龟头及尿道口外,相当于给龟头带了一顶“帽子”。包皮的保护作用如果发挥过度,就会引起副作用。

儿童包皮过长的现象一般来说是先天性发育异常造成的。龟头无法显露,就会引发种种后患,如包皮龟头炎、慢性尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、阴茎癌等。反复感染造成

龟头瘙痒、红疹甚至糜烂,必须手术将过长的包皮切除。

因为过长的包皮覆盖龟头,局部潮湿加上包皮垢的刺激,容易滋生细菌造成龟头炎,分泌物及沉积物形成包皮垢,包皮垢适宜细菌生长,病菌进入尿道还可以造成尿路感染,使人排尿困难。如果孩子小,家长应经常将小孩的包皮翻转清洗,预防包皮垢的形成与包皮的粘连。

未成年的男性包皮过长要引起家长重视。其主要危害有:妨碍阴茎发育,使阴茎发炎,结婚后会严重影响生活,影响配偶,影响精子活力,甚至不育。器质性影响更加严重,当

阴茎勃起时,包皮翻上后不能翻下,包皮口卡住龟头,形成嵌顿性包茎,此时龟头会因血流不畅而发生水肿,严重时可能发生龟头坏死。

儿童包皮过长家长要及早到正规医院对症治疗,否则随着孩子的成长和生殖器发育,会对孩子的身心健康构成危害。

爱民医院泌尿外科专病专治,开展微创包皮、包茎环切术,手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好,随治随走,不住院,不影响正常工作学习和生活,一次治疗,终身受益。

专家热线:3326120

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

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

鼻塞头痛 熬点辛夷花粥喝

俗话说,“病来如山倒,病去如抽丝”,不管大病小病,遇到这种情况,挺烦人的。比如感冒,有些人药也吃了,针也打了,但感冒还是好不利索,头痛脑热不说,单单鼻塞、流鼻涕就让人受不了。

《本草纲目》记载——

辛夷花:散风寒、通鼻窍

据《本草纲目》里有记载,“辛夷之辛温,走气而入肺,能助胃中清阳上行,所以能温中,去面目鼻之病”。它性味辛、温,入肺、胃两经,具有散风寒、通鼻窍的功效。因此,如果您是感冒引起的鼻塞,不妨考虑考虑此花。辛夷温散的辛夷花,质轻气薄,能行走肺经而开郁通窍,是治疗鼻渊或头痛鼻塞(各种原因引起的)等病症的要药。

具体方法推荐——

辛夷花粥:方法简便、疗效确切 适用范围广

辛夷花粥就是利用它开郁通窍的特性,好吃的同时还能改善鼻塞症状。

熬制的方法是:准备辛夷花10克,大米100克。将辛夷花洗净,放入碗内,加水适量,浸泡约5~10分钟,水煎取汁,用此汁液与大米共煮粥即可。如果您嫌这种方法麻烦,可直接将新鲜的辛夷花洗干净,切成细丝,在熬煮大米粥时,直接放入,再煮1~2分钟即可,每天食用1~2次,一般连吃2~3天能通鼻子,特别适合那些因外感风寒所致的鼻塞、头痛或因鼻窦炎所致的鼻塞、香臭不闻、鼻涕直流等症。

其实,不管您是风寒还是风热,是主症或是兼症,都可以用辛夷花煮粥喝。只有那些阴虚火旺或肝阳上亢的人不适合,因为辛夷花辛温。

辛夷花食疗:煮汤喝效果也不错

辛夷花不仅可以熬粥,还可煮汤。煮鸡蛋的水里加点辛夷花就是不错的选择。具体方法是:准备辛夷花10克,鸡蛋1个。将辛夷花洗干净,和鸡蛋一起放入锅内(别急着把鸡蛋打破,这里需要的是带壳的鸡蛋),加水500毫升煎煮,待水煎至一半时,把鸡蛋用勺子舀出来,剥掉蛋壳,放回去再煮片刻。每天食用1次即可。吃蛋喝汤,可宣肺通窍,此法常用于治疗鼻炎、鼻窦炎引起的鼻塞头痛。

值得一提的是——

干辛夷花:最好包着煮

如果您买的是干辛夷花,在熬煮时最好用纱布包着煮,因为干辛夷花上一般会附有一些小绒毛,这些绒毛混到药汁里会引起咳嗽。

(吴大真)



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,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

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,不住院,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

不插管、无痛苦检查胃肠疾病 金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话:3326120