

如今,重视喝水的人越来越多了,但真正会喝的人却为数不多,不挑时间地喝、不动脑筋地喝……都只能证明你只是喝水,却不一定是喝对了水,在这个爱惜身体成为一种流行的年代,曾经被认为最简单的喝水,也不得不成了一门高深的学问。

# 十七个让人吃惊的喝水真相



## 1. 自来水

有人习惯早晨起来打开水龙头,接一杯自来水喝,这是不对的。停用一夜的水龙头及水管中的自来水是静止的,这些水和金属管壁及水龙头金属腔室会产生水化反应,形成金属污染水,并且自来水中残留微生物也会繁殖起来,这种水含有大量对人体有害的物质,还可能藏着威胁人类健康的一种急性呼吸道传染病菌。

## 2. 久置的开水

开水久置以后,其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水,难免有细菌污染,此时含氮有机物分解加速,亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后,亚硝酸盐与血红蛋白结合,会影响血液的运氧功能。

所以,在暖瓶里存放多日的开水,多次煮沸的残留水、放在炉灶上沸腾很久的水,其成分都已经发生变化而不能饮用了。应该喝烧开不超过24小时的水。

此外,瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久。桶装的纯净水、矿泉水超过3天就不应该喝了。

## 3. 盐水

有人认为喝淡盐水有益于

身体健康,于是早晨起来喝淡盐水,这种认识是错误的。喝淡盐水有利于健康不假,这对于夏天出汗后补充水分是必要的,可对于晨起补充水分来说非但无益,还是一个危害健康的错误做法。

生理学的研究认为,人在整夜睡眠中未饮水,然而呼吸、排汗、泌尿却在进行中,这些生理活动要消耗许多水分。早晨起床时,血液已成浓缩状态,此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。再喝盐水反而会加重高渗性脱水,令人更加口干。何况,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高,危害健康。

## 4. 饮料

早上起来的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸,在代谢过程中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利于排尿,清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分,还会增加机体对水分的要求,反而造成体内缺水。

果汁、牛奶、咖啡也不宜作为清晨的第一杯饮料,因为这些物质并不能提供此时机体最需要的水分,还会使机体在缺水状态下就让胃肠进行消化和吸收工作,不利于身体的健康。

## 5. 餐前补水最养胃

吃饭前还要补水吗?那不是会冲淡胃液影响消化吗?西餐有餐前开胃的步骤,其道理在于利用汤菜来调动食欲,润滑食道。那么,饭前补水也就有着同样的意义,进食固体食物前,先小饮半杯(约100毫升),可以是室温的果汁、酸奶,也可以是温热的冰糖菊花水,或者是一小碗浓浓的开胃汤,都是很好的养胃方法。

## 6. 多喝看不见的水

有的人看上去一天到晚都不喝水,那是因为由食物中摄取的水分已经足够应付所需。食物也含水,比如米饭,其中含水量达到60%,粥更是含水量丰富。翻开食物成分表不难看出,蔬菜水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300毫升~400毫升水分。加上日常饮食讲究的就是干稀搭配,所以从三餐食物中获得1500毫升~2000毫升的水分并不困难。不如充分利用三餐进食的机会来补水吧,多选果蔬和不咸的汤粥,补水效果都不错。

## 7. 记住利水食物

所谓利水食物是指能增加身体水分排泄的食物,如西瓜、咖啡、茶等含有利尿成分,能促进肾脏尿液的形成;还有粗粮、蔬菜水果等含有膳食纤维,能在肠道结合大量水分,增加粪便的重量;辛辣刺激的成分能促进体表毛细血管的舒张,让人大汗淋漓、体表水分流失。

## 8. 畅饮与美容无关

身体缺少水分,皮肤看上去会干燥没有光泽;饮水过少还容易发生便秘,皮肤很容易生小痘痘。虽说如此,单单靠补充水分对肤质和肤色的影响毕竟有限,不过现在很多添加维生素的饮料打出了美容牌,比如一种含乳饮料里面含有维生素B<sub>6</sub>,其产品声称“能令皮肤润滑细嫩”,而现在含有这种“美容维生素”的饮料还真不少。正统的营养学专著中并没有提到它的美容作用,好在摄入多些一没有危险,二还可以预防冠心病的发生,也算有益无害吧。

## 9. 水里的“杀机”

经过煮沸的自来水可能含有具有致癌性的高氯化物,如经较长时间放置(隔夜)水质会发生老化。现在各种家用水处理机也

纷纷登场,类似曾风靡一时的矿泉壶,这样的设备存在后续维护的问题,就如同饮水机,可能成为饮用水二次污染的源头。

## 10. 喝运动饮料的学问

剧烈运动前后不能补白水,也不能补高浓度的果汁,而应补运动饮料。运动饮料中含有少量糖分、钠盐、钾、镁、钙和多种水溶性维生素,以补充运动中身体所失及所需。饮水会造成血液稀释,排汗量剧增,进一步加重脱水。果汁中过高的糖浓度使果汁由胃排空的时间延长,造成运动中胃部不适。运动饮料中特殊设计的无机盐和糖的浓度会避免这些不良反应。运动饮料的温度也有讲究,过高不利于降低体温散热,过凉会造成胃肠道痉挛,一般应口感清凉,温度在10摄氏度左右。

## 11. 警惕酸味饮料

各种果汁饮料多采用柠檬酸做味剂,柠檬酸食用过多,大量的有机酸骤然进入人体,摄入量超过机体对酸的处理能力时,就会使体内的PH值不平衡,导致酸血症的产生,使人疲乏困倦。特别是在盛夏,由于天气炎热,出汗较多,人会丢失大量的电解质,如钾、钠、氯等碱性成分,大量的酸味饮料更容易令体液呈酸性。因此,在夏季不宜过多饮用添加有机酸的酸味饮料。

## 12. 甜饮料的陷阱

如果口渴的时候首先想到的是饮料,可是相当危险。可乐、雪碧、芬达的含糖量是11%,超过了西瓜、苹果、柑橘等很多种水果,一听350毫升的饮料所含的能量等同于一片面包、一个玉米或250克水果。各种果汁的含糖量与此相当,甚至还更高于它。脉动、激活等维生素饮料也含有3%的糖分,如果喝上一大瓶(600毫升),对体重的影响相当可观。

## 13. 淡盐水的坏处

淡盐水是指相当于生理浓度的盐水,每百毫升中含1克左右的盐分,它在日常生活中有几种用途:一、大汗之后补充身体丢失的水分和钠;二、腹泻之后补充由肠道丢失的水分和盐,维持电解质的平衡;三、淡盐水漱口能清除口腔内的细菌,减轻咽喉部炎症造成的红肿。但是,淡盐水不适合心脏病

不好,有高血压的人饮用,特别是在早晨,当血液黏稠度最高时,饮用淡盐水会加重口干,促进血压升高。

## 14. 识破“花样”水

纯净水,经多重过滤去除了各种微生物、杂质和有益的矿物质,突出的是饮用的安全性,它是一种软水,许多人认为它不够营养,长期饮用不利健康,可是这种观点未被证实。矿泉水,是种自然资源,由地层深处开采出来,含有丰富的稀有矿物质,略呈碱性,应该更有利于健康,但是不排除有有机物污染的可能。

矿物质水,在纯净水中按照人体浓度比例添加矿物质浓缩液配制而成的人工矿泉水,标志着饮用水科技的新高度。

## 15. 爱运动更要会补水

运动补水要掌握以下原则:

不能渴时才补。因为感到口渴时,丢失的水分已达体重的2%。

运动前、中、后都要补水。运动前2小时补250毫升~500毫升;运动前即刻补150毫升~250毫升;运动中每15分钟~20分钟补120毫升~240毫升;运动后按运动中体重的丢失量补水,体重每下降1公斤需补1升。

## 16. 勤补水不明智

身体处于稳定状态的时候,每天正常补水1000毫升~2000毫升,让小便保持清亮充

沛就可以了。但是如果自觉或不自觉大量饮水,这其中就有问题了。首先,说明你的身体可能处于脱水状态,身处高温环境,大量排汗或大量进食盐分都可能有这种情况,那么补水是必要的;其次,如果存在高血糖、垂体或肾脏功能异常的情况;或者处于感冒、发烧等感染性疾病中;又或者有泌尿系统炎症,甚至是一名高尿酸血症患者,那也可以主动大量饮水。

## 17. 维生素C 饮料多喝无益

新上市的饮料中很多都含有维生素C,维生素C的益处自不必说,为了预防缺乏,每天人体需要补充60毫克~100毫克。也就是说,饮用此类饮料一瓶获得的维生素C就能满足每天的需要量。

那么,如果你饮用2瓶、3瓶,甚至更多呢?会不会发生维生素C中毒的情况呢?好在维生素C的安全范围很广,但是千万不要以为它是多多益善的,过量摄入能引起泌尿系统结石,渗透性腹泻以及大剂量维生素C依赖症。

(罗鹤清)

## 喝水时间表

1. 起床后:早晨起床后适量多饮些水,可补偿夜间水分的消耗,对预防高血压、脑溢血、脑血栓的形成也有一定的作用。

2. 三餐前约1个小时:餐前约1小时空腹喝水,可使水分补充到全身组织细胞,供应体内对水的需要,保证分泌足够的消化液,来促进食欲,帮助消化吸收,同时可以不影响组织细胞中的生理含水量,还可以避免临睡前口渴饮水,第二天眼睛肿等。

3. 上午、下午工作期间:工作期间喝水,可以补充由于工作流汗及尿排出的水分,而且体内囤积的废物也会因此顺利排出。

4. 下班时:离开办公室前喝一杯水,能够增加饱足感。

5. 睡前2个~3个小时:这个时间饮水可以冲淡血液,加速血液循环。当然,时间的选择也是因人而异的,只要掌握及时补充水分的大原则,不要让身体缺水即可。

## 热烈庆祝我市顶呱刮奥运主题即开彩票上市

详情咨询各体彩销售网点

## 心脑血管病人对地震有感应吗

由于动物的某些感觉十分灵敏,它们也能够预测地震。在四川汶川发生地震的前三天,就出现了上万只蟾蜍大搬家的情景。人类会有这样的超级感应能力吗?

美国科研人员发现,在1994年美国洛杉矶大地震前一周内,来医院救治的心脑血管病人竟然莫名其妙地上升了64.7%。难道心脑血管病人对地震也有与某些动物一样的感应能力吗?心血管与神经内科方面的专家指出,心脏的正常搏动与自身生物电传导密切相关,这种生物电传导可能受到来自地层破裂时电磁影响而发生紊乱进而导致心脑血管病人发病。

而大多数心脑血管病急性发作其实与血管硬化、血黏度高有关,复方丹参片在心血管

临床已经有30多年,具有很好的抗凝与舒张血管作用,价格便宜,是预防心血管疾病的一线药物。

作为第一品牌的白云山复方丹参片是防治老年痴呆和缓释技术研究成果的药物,主要中药材来源于GAP基地,从而使药品从源头上得到了保证。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上,被国家发改委认证为国家优质优价品种。白云山复方丹参片独家随身享有两种星级服务。一是药品过期之后在当地“永不过期药店”可免费换新;二是买白云山复方丹参片可自动加入神农健康俱乐部,免费享受“个人健康服务”(免费健康咨询热线:800-830-2398)。



## 隐形杀手和慢性癌症

王军 陈静

四川汶川地震后,挤压综合征及其引发的急性肾衰是仅次于建筑物倒塌造成外伤死亡的第二大死因,可谓隐形杀手。而在生活中原发、继发性肾小球疾病所引起的慢性肾功能衰竭在逐年上升,慢性肾衰俗称慢性癌症。临床上急性、慢性肾衰有着截然不同的诊断和预后。

急性肾衰和慢性肾衰的诊断鉴别要点是:1.临床症状:夜尿增多:急性肾衰多无夜尿增多病史,慢性肾衰多有该病史。早期少尿:急性肾衰早期即可出现,慢性肾衰多在后期出现。贫血:急性肾衰小球、血管损伤时有,间质、小管损伤时无。慢性肾衰多伴有不同程度的贫血。2.B超诊断鉴别:肾脏体积:双肾体积增大多为急性

肾衰(淀粉样变或糖尿病慢性肾衰早期增大),双肾体积缩小者为慢性肾衰。肾实质回声:急性肾衰肾实质充血、水肿,肾实质中锥体呈低回声清晰可见;慢性肾衰肾小球硬化、小管萎缩、间质纤维化回声增强。3.实验室检查:指甲肌酐:急性肾衰正常;慢性肾衰升高。肌酐(Scr):急性肾衰慢性肾衰均升高。

急性肾衰救治及时,预后良好。因此,一定要抓住治疗时机,及时救治,急性肾衰综合救治的要点有:1.“解压”前先补液。2.谨防高钾、低钙血症。3.血液净化治疗可提高生存率。

网址:www.hntjyy.com

电话:0392-7221333 8009191555