

天热就要多喝水？水喝多了小心“中毒”

►水是生命之源,对人体健康至关重要。喝水可促进身体新陈代谢和营养物质吸收,但喝得多了就可能危害健康。

喝水误区不断

去年夏季,北半球持续高温,欧洲多地区医院“水中毒”患者数量成倍增长。据报道,高温之下,一些丹麦人为消暑喝下大量自来水,导致生病。以霍克贝尔医院为例,今夏“水中毒”患者数量是往年的10倍。当地医生表示,过量饮水会提高血液的含水量,降低含钠量,进而导致盐分和水分不平衡。严重失衡时,可能引起“低钠血症”,患者会出现脑肿胀、头痛等现象,甚至引发癫痫、休克和死亡。

专家表示,人们出汗较多时,除水分流失,以钠盐为主的很多电解质也会随汗液排出,人们往往会大量喝水来补水,这是个误区。只饮用纯净水并不能补充缺失的电解质,甚至还会进一步稀释电解质浓度,导致人体水和电解质的比例失衡,引发身体产生不同程度的应激反应。

如何正确喝水

感觉口渴时,一般成人水分丢失量约为体重的2%,儿童水分丢失量约为2%~5%,此时身体机能开始受到影响。人体缺水还会导致食欲降低、有压抑感,皮肤干燥、声音嘶哑、全身无力,严重时可危及生命。专家建议,平时要养成主动饮水的习惯,不要等到口渴时才喝水。喝水要遵循“少量多次”原则:每次以100~150毫升为宜,间隔时间为半小时左右;小口喝水比大口灌水更加解渴,有利于人体吸收。

喝水有四个最佳时间。每天清晨起床后、上午10时左右、下午3~4时、晚上就寝前,这是目前公认的一天中四个“最佳饮水时段”。

专家解释,人们在睡眠中滴水未进,加上夜尿的形成以及通过呼吸和皮肤都会损失水分,使身体处于生理性缺水状态而导致血液黏度升高,体内代谢物堆积。因此,睡前半小时喝1杯水可缓解上述现象,同时还能降

低脑血栓等发病风险。清晨起床后喝一杯水,只需要20秒,水分就能进入血液中,使血液迅速稀释,改善夜间缺水情况。

每天至少1.5升。根据《中国居民膳食指南(2016)》,成人每日推荐饮水量为1.5~1.7升。专家表示,人们每日饮水量可根据以下因素适当增加:

- 1.生活环境。高温天,人们出汗较多,水分丢失较快,需增加补水。秋季、冬季容易干燥,并且北方冬天在暖气房中,人体水分蒸发较快,也需要增加饮水量。
- 2.饮食因素。饮食偏咸,当人体为排出多余盐分,需要消耗更多水分;如果吃了含蛋白质较多的食物,血液渗透压会略有上升,需要额外的水分来把多余蛋白质产生的尿素排出体外,这个时候就需要注意多喝水。
- 3.身体情况。感冒发烧时,人体会以出汗的形式散失大量水分,因此需要增加饮水量。

特殊人群喝水有讲究

中国营养学会推荐,白开水是最符合人体需要的饮用水。美国科学家研究发现,烧开的自来水冷却到25~30℃时,氯含量最低,水的生物活性也有所增加,容易透过细胞膜,促进机体新陈代谢,增进免疫功能,提高机体抗病能力。甜饮料、功能性饮料、果汁、浓茶、咖啡等不能完全替代饮水。

儿童。《中国居民膳食指南》《中国学龄前儿童平衡膳食宝塔》《中国学龄儿童膳食指南》建议,10岁以下孩子,水的需求量因年龄而有所不同:6个月~1岁,每天水的总摄入量为900毫升(奶/食物+饮水);1~2岁,水的总摄入量1300毫升(奶/食物+饮水);2~3岁,饮水量600~700毫升;4~5岁,700~800毫升;5~7岁,800毫升;7~10岁,1000毫升。专家提醒,儿童及时饮水的主动性一般较差,且爱喝甜饮料等,家长要做好监护,及时提醒孩子喝水。

哺乳期妇女。乳汁中90%左右是水,乳汁分泌与每天摄入量密切相关。哺乳期妇女在保证营养均衡的情况下多喝水,有利于乳汁分泌。专家表示,一般推荐她们比普通女性喝更多水,大约为每天2.1升左右。

老人。老年人容易尿频,如果不经常喝水,容易血液黏稠、血脂高,最终引起一系列代谢性疾病。因此,老年人要勤喝水,饮水量也要相应增加。

上班族。上班族每天到公司后可以及时补充200毫升水,这有利于促进大脑活跃,工作注意力集中。此外,上班族在室内久坐,容易发胖,餐前半小时内喝下200毫升水有利于增加饱腹感,一定程度上减少进食量。

体力劳动者。运动员和户外作业工作者在身体进行大量活动后,需要及时补充水分。专家建议,这些人群可在进行体力活动前半小时左右适当补水,活动过程中可小口少量补水,活动结束后不急于补水,过一会儿再把水补足,可适当喝点淡盐水。

肺功能有障碍,喝水要当心

清代医书《四圣心源》中记载:“水谷入胃,脾阳磨化,渣滓下传,而为粪溺,精华上奉,而变气血。”如若脾阳不足(脾阳即脾胃功能),对水的消化吸收作用弱,不能化为气血。脾胃差的人,比如有食欲不振、易恶心呕吐、腹胀腹泻、胃脘不适等症状,晨起最好少喝水,以免进一步影响脾胃功能。

中医认为,除了呼吸,肺的另外一个重要作用是“主治节”,包括“通调水道”。“水道”指水液运行的途径,也就是说,肺能调节水液代谢,主要通过肺的宣发和肃降,运用肺气将津液运输到全身各处,也可以促使水液下输于膀胱,保持小便通利。如果肺功能有障碍,比如常出现胸闷气短、喘息心悸、咳嗽痰多、鼻塞流涕等情况,水液代谢也会很差,乱喝水就会加重症状。

中医认为,肾主水,膀胱主水之气化。肾对调节和维持体内水液平衡起着关键作用。如果肾脏功能出现问题,饮水更要注意,否则会出现水肿、小便不利等。没有饮水需求时,不要强制自己进行饮水,应把身体维持在一个气血平和的状态。

过量喝水,增加负担

不少慢性病人血液黏稠,希望通过多喝水稀释血液,其实,水并不能立刻进入血管。中医认为,人体是一个循环的整体,水的代谢要在各器官组织的协调下完成,如果三焦气化、脏腑转输、气血运行中出现问题,水就无法达到稀释血液的目的,反而增加心肺脾肾的负担。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每日饮水量最好保持在1500~1700毫升。

清代名医黄元御说:“气不化水,则郁蒸于上而为痰,水不化气,则停积于下而为饮。大凡阳虚土败,金水堙菀,无不有宿痰留饮之疾。盖痰饮伏留,腐败雍阻,碍气血环周之路,格精神交济之关,诸病皆起,变化无恒。”意指,如果没有阳气,比如阳虚脾虚、肺肾不运,水液会郁积成痰,形成痰饮病。痰饮可堵塞气血运行,导致多种疾病。常过量喝水的人脾肾负担大,衰老速度往往比其他人快,一些慢性病也会比别人来得快、来得多。

中医认为,体内水液积聚还会形成痰浊,痰浊进一步积聚可成为痰核;或与瘀血互结形成结节、肿块等。临床中,一些囊肿病人因不当饮水导致疗效降低,改变了不当饮水习惯后,疗效会明显提升。

痰饮、痰浊,是中医特有概念,分有形和无形两类。有形、黏稠的叫痰,清稀的为饮。无形的痰饮可引起很多症状,如头晕目眩、恶心呕吐、气短胸闷、心悸或癫狂、昏迷等,但看不到实质的痰和饮。现代医学研究发现,痰浊和身体免疫、高血压、高血脂、冠心病、癌症、哮喘以及精神病等多种疾病有关。

据人民网

开封市鼓楼区消防大队走进嘉斯茂数码广场开展消防安全专题培训

为认真吸取近期商场、市场火灾事故的教训,提升商场市场工作人员消防安全意识,有效防止此类场所火灾的发生。近日,开封市鼓楼区消防大队深入辖区嘉斯茂数码广场开展消防安全专题培训活动。该大队宣传员抽查商场工作人员消防安全“四个能

力”的掌握情况,结合此类场所实际及近期辖区典型火灾案例,对商场工作人员进行了消防安全培训,使得该商场工作人员对消防安全有了更深刻的了解,更熟练地掌握了消防器材的使用,进一步提升了抵御火灾的能力,有效地遏制火灾的发生。① 张冯悦

国网舞阳县供电公司:实现安全生产7000天

金秋时节,丹桂飘香。截至9月21日24时,国网舞阳县供电公司实现安全生产7000天。

9月22日上午,在国网舞阳县供电公司前广场,气氛热烈、隆重而喜庆。近400名供电部门员工身着统一制式的蓝牛仔工作服,排列成整齐划一的矩形方队,庆祝公司实现安全生产7000天。

安全生产7000天,是舞阳电力事业快速发展的7000天,7000天的历程凝结了全体干部员工的智慧与汗水。冬去春来,花开花落,一批批电力员工伴随着安全生产,用爱心、用责任、用勤劳和敬业谱写了坚强可靠供电、优质服务客户一曲平安赞歌,实现了保人身、保电网、保设备、促发展这一共同目标和愿望。① 薛俊峰 胡海洋