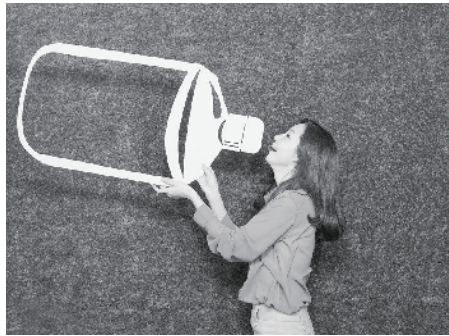


# 多喝热水养生又治病



相比外国人惯喝凉水现象,中国老百姓大多喜欢喝热水。“饭要趁热吃,汤要趁热喝”,许多人似乎打心底里认为热的就是好的、就是健康的。在日常生活中,只要有人身体不适,不少人都喜欢叮嘱一句“多喝热水”。不管是感冒发烧,还是拉肚子,或是女性经期痛经,仿佛“多喝热水”无所不能。那么,“喝热水”养生真的有这么神奇吗?

人们常说“女人是水做的”,这句话是有一定道理的。每个成年人体内的

水分含量大约占到体重的 75%。水对维持人体正常的消化、内分泌、新陈代谢等各项生理功能均起到非常重要的作用。水能促进液体循环,辅助消化,协助人体输送营养成分,排出代谢废物;水还能帮助人体调节体温,保持体温平衡等。总而言之,水是生命之源、健康之本,确实十分重要。

**饮冷水伤阳气**

喝热水确实对身体有一定的好处。水的性质偏阴寒,适当提高水的温度,能平衡水的寒凉之性。经常饮用凉水或冻饮容易损伤脾胃阳气,引起胃肠不适。很多人习惯通过大口喝冷饮来解渴,长久为之,则易造成脾胃虚寒,形成虚寒体质,出现怕冷、手足不温、脘腹冰凉的症状。

现代医学研究表明,喝凉水与肠易激综合征、肠胃炎的发生有关,尤其一次性大量摄入冻饮,胃肠道突然遭受强烈的冷刺激,毛细血管收缩,平滑肌痉挛,很容易引起胃痛、胃胀、腹痛、腹泻等不适。人摄入的水、食物需加工到合适的温度才能被身体利用,而饮用

温度适宜的热水一方面可以为人体提供热量,另一方面能提高消化酶的活性、促进胃肠蠕动,从而更利于胃肠道的消化吸收功能。因此,对于一般人或是体质虚寒的人而言,平时饮用温热的水更符合保健的理念。

**常喝的热汤≠滚烫的开水**

“喝热水”并不代表水越热越好。有不少朋友喜欢喝烫的水或刚煲好的粥、汤,这些都属于不良饮食习惯。

喝水时,水需要经过我们的口腔、食管,然后到达胃部。口腔和食道黏膜非常娇嫩,能耐受的温度一般在 50℃~60℃。而由于食管对温度的敏感性不及口腔,当人在喝热水、吃烫食时,往往因为怕烫到嘴,会赶紧咽下去,这个时候食管黏膜很容易被烫伤。食管黏膜在反复受到高温的刺激过程中,容易引起慢性损伤和炎症。世界卫生组织下的国际癌症研究机构在经过相关的研究后,正式提出过热的饮品可能增加食管癌的患病风险,并将温度超 65℃ 的饮食列入致癌物 2A 类,呼吁人们要警惕高温饮食

对人体健康的危害。

对于一般人而言,饮用 35℃~40℃ 的水最为适宜。人体胃肠道的温度约为 37.5℃~38℃,这与人体内环境的温度相接近,会让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不高于 50℃。饮用中药时,大部分中药汤剂也都建议采用温服法。而有祛风散寒、温里祛寒功效的中药,或部分补益药、活血行气等功效的中药汤剂则通常建议热服以助药力。

**喝热水因人而异**

虚寒体质或平和质的人喝些热水是有益的,但平素常有口干咽燥、眼睛干红、小便发热、小便黄、大便干结等症状的人则适合饮用温度稍低的水,一般以 25℃ 左右的常温水为佳。虽然临床上也有热药冷服或寒药热服的特殊情况,但对于饮水,参照以上服用中药的一般规律即可。

同时,生病要及时就医,对症用药,没有任何一种方法可以包治百病,所有的养生条款都需要因人而异。(据人民网)

## “双节”期间 商水专项整治食品安全

□记者 史书杰 通讯员 李艳修

**本报讯** 中秋、国庆“双节”即将到来,为切实维护节日期间市场秩序,确保全县人民度过一个欢乐、祥和的节日,近日,商水县大力开展了

“双节”期间食品安全整治行动。此次专项整治加大对月饼、食用油、肉制品、乳制品、酒类、调味品和地方特色食品等节日热销食品生产企业及生产加工小作坊的监督检查力度,督促生产企业和小作坊严格依

法生产,落实全过程质量安全控制制度,确保出厂食品质量安全。整治过程中,重点对月饼等节日食品包装、标识、生产日期、保质期和储存条件进行了监督检查;严厉打击销售不符合食品安全标准食品,特

别是有毒有害食品的违法犯罪行为。通过检查,规范了执法和食品生产经营秩序,切实保障节日期间食品消费安全,确保居民过一个欢乐祥和的节日。

### 公民健康素养 66 条

## 第六十一条



寻求紧急医疗救助时拨打 120,寻求健康咨询服务时拨打 12320。  
**120 是干什么的**  
120 又称紧急医疗救援中心。120 负责处理大型突发事件、事故的紧急救援。市民日常急救和遇有危及生命

的疾病、创伤、中毒急需抢救时也应拨打 120。  
**怎样正确打 120**  
讲话镇定。  
要说清楚、听清楚并使用普通话。

沉着冷静:遇到事情不要惊慌,沉着冷静,迅速找到电话拨打 120 急救报警电话,为救援争取时间。  
相互确认:首先要确认对方是否是 120 急救中心,并准确无误地告知对方自己所在的地方或者是伤病员所在的地方,以及联系电话,问清对方多久能赶到,如果超过这个时间,再次拨打 120 确认。  
讲清楚所在地址及伤病员的大致情况。拨通电话后,简单明了地阐述伤病者所发生的情况,伤到哪里,程度如何,伤病员精神状况等方面,便于 120 急救中心提前做好准备,为救援争取时间。  
(1)病人所在的确切地点,指出附近的街道或其他显著标志。  
(2)病人目前最危重的情况,如昏倒、呼吸困难、大出血等。  
(3)灾害事故、突发事件时,说明伤害性质、严重程度,伤病人的人数。  
(4)现场所采取的救护措施。  
注意,不要先放下话筒,要等救援医疗服务系统调度人员先挂断电话,保持电话畅通,固话家中留人。

**准确说清情况**  
准确提供姓名、性别、年龄、手机号码、家庭电话、街道、小区、楼道、门牌号,行车路线周边明显的建筑物(如:加油站、大广告牌、商场)。  
**等待期间我们该做什么**  
(1)把就医所需的医保卡、病历卡、钱、钥匙、住院所需物品(如:毛巾、脸盆、杯子、手纸等)准备好。  
(2)观察楼道里是否有堵塞物(如:自行车、废品等)或者召集邻居快速清理楼道,以便救护担架进入。  
(3)随身携带手机,以便和救护人员联系。  
(4)等在小区门口或者明显标志物旁,看到救护车应该主动挥手接应,以免错过。  
**特别提示**  
若是出现成批伤员或中毒病人,必须报告事故缘由、罹患人员的大致数目,以便 120 调集救护车、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。  
(未完待续)  
(市卫计委宣传科提供)