

喝温不喝凉 喝淡不喝甜

夏天喝水要有分寸

高温来袭，人体出汗增多，饮水成为这个季节重要的“养生课”。下面，专家教大家如何在炎炎夏日正确喝水。

喝温不喝凉。喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，喝水的温度不能太热，也不能太凉，最适宜的温度是 10℃~30℃。

喝淡不喝甜。夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此，天热时应喝些淡盐水补充钠，自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素等多种营养，各种甜饮料高糖、高能量，营养素也比较单调，并不推荐大量饮用，更不能用来代替白开水。

慢喝不快喝。喝水时，不少人习惯“豪饮”一番，但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量

喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。

早喝不晚喝。当出现口渴心烦或乏力头疼等状况时，说明机体细胞已经开始脱水，此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之，人体就会长期处于一种潜在的缺水状态，不利于正常代谢。因此，喝水跟吃饭一样，也需要定时，变被动饮水为主动饮水，在感觉到“口渴”之前喝水。

喝水也“吃”水。黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水更容易进入细胞。因此，在喝水的同时，也要“吃”水。另外，水果蔬菜还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的 B 族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾



病都大有好处。

要因人而喝。正常人可通过尿液颜色来判断何时补水，正常的尿液呈淡黄色，颜色太深就应该补水。此外，喝水还应该因人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝水，感冒发烧时要比平时多喝一些水。

(据《生命时报》)

出汗时受凉伤阳气 手掌搓腰部可益肾 空调房里的养法则

空调虽好，危害却不少，使用不当有可能吹来一身病。如何在开空调的日子里做好养生，是一门不可不知的学问。

由于开空调时房间密闭，各种呼吸道有害菌会增加，再加上空气变得干燥，不仅会增加人们患感冒、哮喘、肺炎的几率，颈、肩、腿在冷风侵袭下格外容易受凉，肠胃易出现脾胃失和、胃肠功能紊乱，干眼症、头晕、倦怠乏力等也都明显增多。如果经常在空调房里，一定要遵循以下养法则。

养阳：大汗时避免吹空调。很多人喜欢大汗淋漓时对着空调猛吹一通，殊不知，这样最伤阳气。遇凉气时，毛孔会突然关闭，寒气郁结体内，易造成暑湿感冒，出现发热、烦乱、头重如裹、身重肢倦等现象。建议此时避免直吹空调，且室内外温度差不能超过 7℃。平时以 26℃~27℃ 为宜，睡眠时还应再高 1℃~2℃。在空调房内腰腹不可暴露于外，少吃冷饮、西瓜，以免损伤阳气。

补肾：多按腰部防酸痛。空调过凉，易造成寒邪滞重，尤其是中老年人，肾气多已亏虚，更易出现腰膝酸痛。每天可以将手掌放在腰部，来回搓 50 次，补肾固元，防治空调造成的腰酸背痛。还可以先对搓手背 50 次，再对搓手掌 50 次，每天早晚各搓一遍，或者每天左手搓右足底 50 次，再换另外一侧，能促进血液循环，增强免疫力。如果已有关节痛，就要多走动，并在膝盖、肩膀等部位盖条小毯子保暖。

食补：西红柿、薏仁不能少。夏天暑湿之气弥漫，长时间待在空调房内，毛孔紧闭，体内的湿热不能散发，容易郁积成病，因此，应多吃利水、除湿的食物，如薏仁粥、红豆汤。空调还会带来脾胃失和，因此，需要多吃能增强脾胃功能的食物，如西红柿能生津止渴、健胃消食，其中的苹果酸、柠檬酸有助消化吸收，

可以每天吃一个西红柿或用其做汤喝。醋能增进食欲，促进消化液的分泌，并有助精力恢复，可以在菜肴中适当添加些醋，适量喝酸辣汤等。

驱寒：喝杯红糖姜茶。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效，尤其适合三类“空调族”：1. 因久吹空调外感风寒的人，喝杯红糖姜茶，或用姜水泡脚，可驱寒解表。2. 肩膀和腰背受凉的人，可以熬点热姜汤，加少许盐和醋，然后用其浸湿毛巾，拧干，敷于患处，反复敷数次，能缓解疼痛。3. 因腹部受凉而出现腹痛、腹泻的人，也应多喝姜茶。需要提醒的是，姜茶要趁热喝，作用才明显。有症状的人，可每日三次，每次喝一杯，日常预防，一杯即可。

此外，还要注意通风，每天应定时打开窗户，加强换气。空调房还应保持清洁，减少疾病污染源。下班回家先洗个温水澡，并适当运动。

(苏云明)

夏天补维生素 D 要减量

据美国“健康日”网站 6 月 20 日报道，美国加州大学欧文分校和梅奥诊所一项最新研究显示，维生素 D 在人体内的水平在一年的不同时期也不同。该研究结果有助于大家了解维生素在与季节有关疾病中的作用。

研究人员收集了 2006 年 7 月至 2011 年 12 月间的 340 万份血液样本，每周检测其维生素 D 水平。结果显示，人体内的维生素 D 水平在 8 月达到高峰，并在 2 月触底反弹。

论文第一作者、加州大学欧文分校公共卫生系研究生艾米·笠原

称：“即使对受试者食品营养进行了强化，由于受到阳光的影响，维生素 D 水平在人群中还是呈现季节性变化。不过，维生素 D 水平滞后于太阳活动周期。”

该研究是首次对季节和维生素 D 水平之间的关系进行精确的研究。首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新认为，蛋黄和某些鱼类，如鲑鱼、沙丁鱼中含有较多的维生素 D，大家平时可通过食物补充。如果需要额外补充，可在夏季适当减量。

(李勇)

广告



■一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心
采集时间：2013 年 7 月 5~11 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	67
其他内科系统疾病	64
其他类别外伤	42
心血管系统疾病	18
酒精中毒	19
脑血管系统疾病	7
妇、产科	4
药物中毒	3
其他	3
呼吸系统疾病	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 217 人次。皮肤是人体最重要的组成部分，大面积的皮肤缺损，可以破坏人体的内环境，出现各系统复杂和严重的病理生理变化。烧烫伤要进行相关的处理，冲：以流动的自来水冲洗或浸泡在冷水中，直到冷却局部并减轻疼痛或者用冷毛巾敷在伤处至少 10 分钟。不可把冰块直接放在伤口上，以免使皮肤组织受伤。如果现场没有水，可用其他任何凉的无害的液体，如牛奶或罐装的饮料。脱：穿着衣服被热水、热汤烫伤时，千万不要脱下衣服，而是先直接用冷水浇在衣服上降温，充分泡湿伤口后小心除去衣物。如衣服和皮肤粘在一起时，切勿撕拉，只能将未粘着部分剪去，粘着的部分留在皮肤上，以后再处理，并用清洁纱布覆盖创面，以防污染。有水泡时，千万不要弄破。

(见习记者：王凯 信息提供：耿清华)

■一周病情报告

样本采集地：市中医院

采集时间：2013 年 7 月 5~11 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	740
脑病科	726
肺病科	650
皮肤科	516
妇、产科	422

温馨提示：高温天气，很多朋友的应对方法便是呆在凉爽的地方。空调房、商场成了大家的首选。室内外温差大，导致皮肤毛孔骤开，病邪乘虚而入，从而引发感冒、头晕等一系列症状。因此，专家建议，不要过食生冷食物，冷饮、冰冻水果尽量少吃。脾胃本就虚弱的朋友更应该注意避免辛辣生冷的食物。要相信病从口入，吃凉粉、凉面、皮蛋等尽量选择好的，尤其是皮蛋，一旦发现变色或者味道不对，应立即放弃食用。夏季食物宜清淡、少盐，多吃蔬果补钾。食用过多高盐食物，会导致唾液的分泌减少。高糖食物会消耗体内的水分和维生素，引起口干舌燥，使免疫功能低下，易引起感冒。

(见习记者：王凯 信息提供：姚娟)