

专家为啥说“夏天可以吃咸点”

夏天出汗多 喝水有技巧 一天 8 杯过犹不及

夏天来了，出汗是人体正常的生理表现。今天相关专家为大家介绍饮水、出汗与疾病和健康的关系。

影响

夏天出汗多喝水少 或会导致结石

泌尿外科专家刘子明说：“出汗多、喝水少，尿液会浓缩导致结晶析出，形成结石，这也是夏天泌尿系统结石患者增多的原因。因此，多喝水可防止尿酸所造成的结晶沉积，并使尿酸能轻松地自肾脏排出，这样可降低尿酸、预防痛风发生（痛风是因为尿酸过高，并在关节四周的组织堆积而造成发炎所致），还可以降低尿中的钙浓度，避免尿路结石。”

“另外夏天女性常见的膀胱炎也与喝水少有关。这种疾病大都是由尿道受到细菌感染并逆行入侵引起，有时也不排除是因为肾脏受到感染，由尿液传染给膀胱。因此，女性膀胱炎患者，更需要喝大量的水，冲走体内引起感染的细菌。”刘子明说。

提醒

汗液有尿味汗干有结晶 当心尿毒症

夏天来了，更年期的女性、产后女性、肿瘤化疗病人和长期卧床的病人更容易在这个季节大汗淋漓。除了腋臭是大汗腺分泌过多的皮肤疾病外，有的大汗淋漓背后有疾病信号。

肾内科专家关天俊说：“出汗是人体正常的生理表现，但有的人出汗的气味确实与疾病有关。比如尿毒症病人的汗液散发出尿味，汗干后也会在皮肤上留下结晶物。”

释疑

夏天适当吃咸点 可促进多喝水

对于为什么夏天可以适当吃咸点这个说法，关天俊说：“夏天可以适当吃咸点，主要是促进多喝水；也就是说，夏天吃咸点没关系，多喝水就可以了（高血压、肾功能不正常者除外）。”

“经常有患者问，吃下很咸的食物，会不会盐分当即被肠胃吸收了昵？这点可放心，我们身体的调节能力很强，及时喝水即可。”关天俊说。

建议

夏天弥补水消耗 每天至少喝 8 杯水

健康人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量相平衡。肾内科专家陈兰说：“从医学上来算，夏天一天的饮水量=一整天的尿量+1000ml 水，差不多就是大家常说的 8 杯水量。”

她用详细的数学公式进行测算：人体一天所排出的尿量约有 1500 毫升，再加上从粪便、呼吸过程中或是从皮肤所蒸发的水，总共消耗水分大约是 2500 毫升左右，而人体每天能从食物中和体内新陈代谢中补充的水分只有 1000 毫升左右，因此正常人每天至少需要喝 1500 毫升水，这就是我们提倡每天大约喝 8 杯水左右的原因。

但陈兰提醒说：“某些浮肿病人、心脏功能衰竭病人、肾功能衰竭病人都

不宜喝水过多，会加重心脏和肾脏负担，容易导致病情加剧。”

分析

摄入适量的水分 对减轻体重有利

有的人觉得自己喝水都要长胖，因此不敢放开喝。内分泌糖尿病科专家李学军说：“摄入适量的水分对减轻体重有利。因为没有水分的参与，脂肪分解过程就不能正常进行；另外，体内水分减少也不利于肾脏排除代谢废物，便会加重肝脏处理代谢废物的负担，这样肝脏分解脂肪的功能就受到影响，达不到减轻体重的目的。”

另一方面，对于那些过于热衷只靠喝水减肥的患者，李学军特别提醒说：“过多饮水也有害处，如可形成水潴留，增加心脏负担，诱发心衰等。”

【链接】

中老年人出汗多 可用西洋参泡水

夏天来临，许多气虚和湿热过重的人群会在烈日炎炎的气候里大汗淋漓。中医专家万文蓉建议：“荷叶泡水喝，既可祛湿又可清暑热。”

同时，荷叶还对湿浊内困导致的腹胀、呆纳、神疲无力等症有治疗作用。将干荷叶泡水饮用，每天 15 克左右即可达到养生功效。

另外，许多中老年人、体质较弱的年轻人，

也会在夏季出现多汗、乏力、口渴、心烦、食欲不振等不适症状。她推荐每天可选用 3 克左右的西洋参，泡饮、炖服、含化，亦可煲汤、煮粥。

据介绍，西洋参，又名花旗参，中医认为，西洋参味甘、微苦、性凉。功能为补气养肺，清虚火，养胃生津。西洋参具有耐缺氧和抗疲劳、抗心律失常、镇静、增强机体免疫功能等作用。

万文蓉同时提醒说：“补气才能固液，可适当用黄芪一起用水煎服。”

（何崇梅）