

夏日喝水切忌贪凉贪快

营养专家还建议 夏日多吃瓜果蔬菜 补水更有营养

炎热的天气下喝杯冰水，畅快无比。近日，小陆打完球后一口气喝下一罐冰冻可乐，孰料喉咙被呛到，疼痛无比，且无法下咽。医生诊断发现，是冰水引发血管痉挛造成炎症。专家提醒市民，夏天人体新陈代谢加快，喝水也有大学问。

水太冰太烫均不利

营养科专家曾晶介绍，近段时间气温越来越高，炎热天气下人体出汗量明显增多，饮水成为了夏季最重要的“养生课”，但不少人喜欢喝凉水，而且喜欢一口气喝很多，这其实是不利于健康的。“水也是食物，跟吃饭是一个道理，我们倡导少食多餐，无论是吃的还是喝的，都适用。”

据介绍，太冰的水或饮料容易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；而过烫的水或饮料则有可能烫伤食道，严重者可能诱发食道癌。夏季补水，尤其是刚运动完，切忌喝温度过低的水或饮料，建议饮用与室温或体温差不多温度的水，以免发生意外。

瓜果蔬菜也可补水

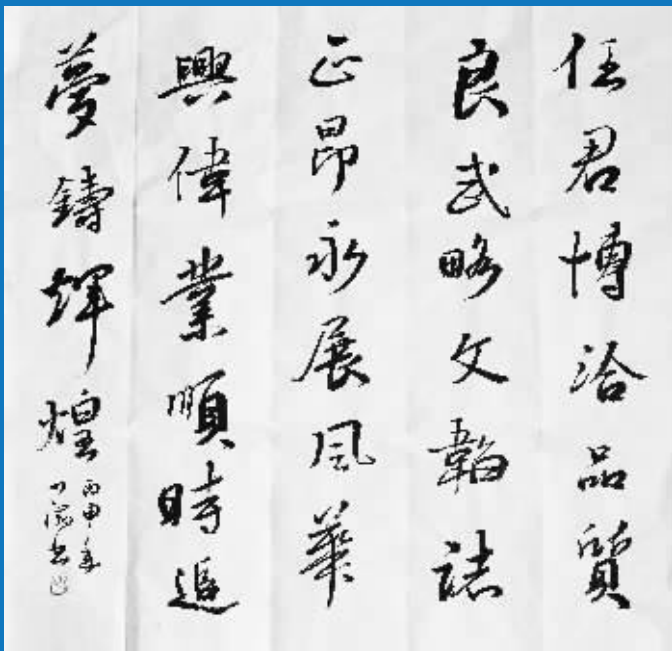
曾晶还提醒，不仅是温度，喝水的速度也要控制。“快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，人也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀，对健康并无好处。”

盛夏除了多次喝水，曾晶还建议，应该多吃瓜果蔬菜，多渠道补充身体所需水分。“瓜果类、蔬菜类这些东西的水分比普通的水多，多吃水果对身体健康有很好帮助。”此外，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。

■ 相关报道

剧烈运动后洗冷水澡要不得

此前有媒体报道称，一名初中生小黄因为长跑后用冷水洗澡洗头，一病不起，昏迷了一个月。剧烈运动后用冷水洗澡、洗头会引发这么严重的后果？急诊科专家吴涛解释称，剧烈运动时，身体需要各零部件组合起来提供血液、氧气、能量给骨骼肌，以维持运动，运动影响着人体心血管、呼吸、运动、消化、神经等九大系统。剧烈运动后，如果立马做出蹲坐、躺下、洗冷水澡、喝水、饱餐、抽烟等行为，很可能对身体产生不良影响，严重者甚至会产生肌肉抽搐、恶心、呕吐现象，诱发痛风、胃炎，导致缺氧严重等症状。（梁瑜）



书法作者：姚四海
工作单位：周运集团