

地球70%的表面和人体70%的成分,都由水组成。这个惊人的事实充分说明了水对人类有多重要。但在日常生活中,你可能为吃一顿饭绞尽脑汁,却不会为喝一杯水煞费心思。大多数人觉得,喝水是件再简单不过的事,拿起杯子“咕嘟咕嘟”一杯水下肚不就完了吗?其实,喝水的学问远不止这些。喝水的时间、量的多少,都会对健康产生重要影响。近期,美国“梅奥诊所网”就撰文,揭露了11种情形下的喝水方法。

多喝水 不如会喝水

水分,才能保证身体的代谢机制正常运转。对于肥胖的人来说,可以在饭前半小时左右喝一小杯水,增加饱腹感;饭后半小时,再喝一小杯水,加强身体的消化功能,有助于保持身材。

呕吐:喝点淡盐水。呕吐是人体吃了不洁食物后,自我保护的一种表现。为避免严重呕吐或腹泻后引起的脱水症状,可以适当喝些淡盐水来补充体力,缓解虚弱状态。

上班族工作忙碌,常常半天也顾不上喝一口水。美国“水健康”网站指出,当人们觉得口渴时,身体已经流失了至少1%的水分。因此,上班族应该养成良好的喝水和排尿习惯,每小时喝一次水,每2~3小时排尿一次。

老人要小口喝水

睡前:抿上两口水。当人熟睡时,由于体内水分丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度会变高。老人临睡前适当喝点水,可以减少血液黏稠度,从而降低脑血栓风险。此外,在干燥的秋冬季节,水还可以滋润呼吸道,帮助人更好地入睡。但要注意,睡前喝水不能过多,老年人有起夜的习惯,如果因喝水而造成睡眠不好,反而得不偿失。

洗澡后:慢慢喝水。很多人洗完澡觉得渴,会端起杯子一饮而尽。北京医院心内科主任医师沈瑾说,老年人体质较弱,心脏承受能力没有年轻人强。特别是洗完热水澡后,身体受热血管扩张,血流量增加,心脏跳动会比平时快些,喝水应特别小心。最好小口慢速喝一杯温水,否则容易增加心脏负担。

运动后:跟着心跳喝。沈瑾说,老

人在运动过后,也不宜一次性大量饮水。因为这时胃肠血管处于收缩状态,需要一个恢复过程。如果立即大量饮水,水分积聚在胃肠道里,会导致肚子发胀,影响消化。最好过几分钟,等心脏跳动稍微平稳后,再接着小口小口地喝些温开水。喝水时,尽量保持速度平缓,喝水的频率最好与心跳频率接近,再间歇式地分多次喝。这样,才能有规律、平稳地吸收入体内的水分。

(据人民网)

保健时水应该怎么喝

感冒:喝更多的水。《纽约时报》2011年1月21日撰文指出,感冒时多喝些水或纯果汁,对于疾病康复很有帮助,因为有助于冲走呼吸道上的黏液,让人感觉呼吸舒畅。此外,如果发烧了,人体出于自我保护机能的反应要自身降温,这时就会有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发等代谢加快的表现,需要补充大量水分。多喝水不仅促使出汗和排尿,而且有利于体温调节,促使体内病菌迅速排出。

便秘:大口喝水。便秘的成因简单地讲有两条:一是体内有宿便,缺乏水分;二是肠道等器官没有了排泄力。大口大口地喝水,吞咽动作快一些,这样水就能尽快到达肠道,刺激肠蠕动,促进排便。北京中医药大学东直门医院内科教授姜良铎告诉记者,中医认为便秘的原因之一,是人体缺少津液,大口喝水能起到迅速补充津液的作用,从而刺激肠蠕动,促进排便。上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞建议,便秘的人在补充水分的同时补充些膳食纤维效果更佳,所以最好每天喝一杯高纤维蔬菜汁。

肥胖:餐前餐后喝水。人体内的很多化学反应,都要在“水”里进行。有了足够的

上班族需要四种水

排毒:清晨一杯水。很多人都知道早晨喝杯水对身体有好处。人体经过了一宿的代谢,体内的垃圾需要外力的帮助才能排出,水就是最好的“清洗剂”。此时的细胞像一个干燥的海绵,会捕捉喝进的水,并在40分钟左右排出。这是个重要的排毒过程。淡盐水、蜂蜜水、白开水都非常适合早上喝。姜良铎提醒,早上别喝太凉或太热的水,温度以40摄氏度左右为宜。

烦躁:多多喝水。大脑制造出来的内啡肽被称为“快活激素”,而肾上腺素通常被称为“痛苦激素”。当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,但它如同其他毒物一样也可以排至体外,方法之一就是多喝水。如果辅助体力劳动,肾上腺素会同汗水一起排出,或者大哭一场,它也会随着泪水排出。

减压:做决定前喝杯水。英国东伦敦大学的研究发现,学生在考试前喝杯水,可以提高认知能力,使他们在考试中的表现更出色。而对于上班族,在压力过大或需要做决定之前喝杯水,可以帮助头脑变得清晰。

不渴:也得喝水。香港卫生署做过一项调查,有1/3成年人每天喝水少于6杯。上



河科大一附院皮肤病科协办 电话:64830799

“问诊老年病为何年轻化”系列(5)

没有心脑血管病也要防

□ 记者 朱娜 通讯员 王俊 路书斋

体会到健康的重要。”市民吕先生叹息着说。

吕先生今年24岁,从事经商。别看他年纪轻轻,生意却做得很成功。做生意难免要喝酒应酬,再加上吕先生的人缘好,朋友多,他几乎每天晚上都有酒场。有时,一个晚上要连赶两个酒场。长时间作息不规律,大量饮酒,摄入高脂、高热量食物,运动量小等,吕先生的体重直线上升,飙升至100公斤,可他的身高不足170cm。

家人总是劝吕先生要注意身体,他总不当回事,“年纪轻轻的,能得啥病?”噩梦终于来敲门。2010年11月的一天,吕先生突发脑梗死住院。经过抢救命虽然救了回来,可他留下了偏瘫的后遗症,走路必须依靠拐棍,说话也不利索。

时至今日,吕先生经常后悔地说:“失去健康后,才知道它是用多少钱也买不回来的!”

心脑血管疾病呈年轻化

人从出生到走向衰老,动脉硬化是一个渐进的过程。因此,心脑血管疾病也被认为是老年病。但是近十年来,心脑血管疾病已经悄悄盯上青壮年,成为中青年的高发疾病,20多岁的患者也不少见。

河南科技大学第一附属医院神经内科主任黄丽娜于1982年到院工作。黄丽娜说,以前门诊上常见的脑血管患者多在60岁以上,低于60岁的患者很少见。从上世纪90年代初开始,40~50岁的中年患者开始出现。近

两年,20多岁的患者也不少见。相对女性而言,男性脑血管疾病患者较多。

同样,心血管疾病也呈现出年轻化的趋势。市中心医院内科系主任王晓阳表示,临床上心血管患者年轻化的趋势越来越明显,青壮年男性患者较多。

心脑血管病是生活方式病

许多中青年心脑血管患者,在发病前对自己的健康漠不关心,认为自己年轻,身体不会有什么大事。但他们不知道,正是不健康的生活方式导致心脑血管疾病向他们袭来。

王晓阳介绍,随着收入的提高,我们的饮食结构发生了变化。各种肉类、油炸食品、奶油蛋糕、点心等高脂、高热量食物出现在餐桌上。我们摄入的热量和脂肪在增多,运动量却在减少,这会增加患心脑血管疾病的风险。

抽烟、喝酒是引起心脑血管疾病的危险因素。尤其是已经患有心脑血管疾病的,更要戒烟限酒,否则容易引起中风、心梗猝死。

电脑、网络游戏、歌厅等娱乐方式的普及,令我们日落而息、日出而作的生活发生了改变。长期熬夜和工作压力增大,都会引发心脑血管疾病。

最好的治疗方法是预防

心脑血管疾病的可控危险因素有高血压

、糖尿病,高盐、高脂饮食,吸烟喝酒,心脏病,体力活动少,精神高度紧张等。不可控的危险因素有高龄、家族遗传。既然我们不能改变不可控因素,就试着改变可控因素吧。专家表示,治疗心脑血管疾病最好的方法是预防,人的一生都需要积极预防心脑血管疾病。

“管住嘴,迈开腿。”黄丽娜说,这是对年轻人最好的忠告。少吃高脂、高热量食物,别只顾着美了自己的嘴,却伤了自己的身。不要以为年轻身体就没事,只要你的生活方式有危险因素,说明你离心脑血管疾病更近一步。

劳逸结合。现在的年轻人要注意休息,利用空闲时间进行运动。根据自己的身体,适当进行有氧运动,打球、慢跑、快步走、游泳等都是有氧运动。

注意身体抗议信号

患者发病前,身体一般都会发出一些细微的信号。

心血管患者会出现心悸、胸闷、头痛、眩晕、呕吐等,但大多患者没有引起足够的重视,等到发现送医院抢救时,往往错失了治疗的最佳时机。对于心血管病急性发作的患者,抢救越早越好,时间就是心脏。

患者出现阵发性语言和肢体障碍时,要提高警惕有可能是脑血管疾病,及时到医院就诊。脑血管疾病发作的6小时内,是抢救的黄金时间。



什么时候要预防心脑血管疾病?20岁,40岁,还是50岁?专家表示,心脑血管疾病一生都需要积极预防。

成功人士变成偏瘫

“失去健康以后,我才知道珍惜,也真正