

洛阳网
lyd.com.cn

洛阳人谁还没有个抢着买单的朋友?



全洛阳都是我的朋友圈儿

洛阳网旗下
新媒体矩阵

洛阳网微信
订阅号(80万粉丝)

洛阳圈儿微信
订阅号(10万粉丝)

洛阳手机报
(12万高端用户)

掌上洛阳
(30万精英用户)

洛阳社区
(60万本地用户)

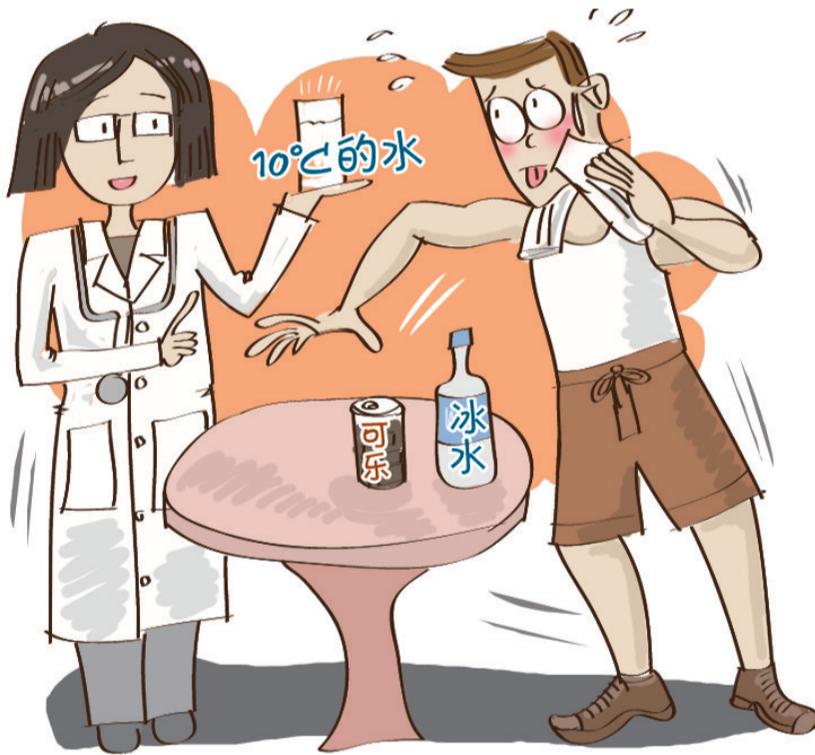
徐州一小伙儿为解渴,猛灌两口可乐后晕倒,夏季喝水有哪些讲究? 专家建议——

10℃的水最解渴,运动时要少量多补

□记者 刘嘉仪

近日,微博上一篇题为《可乐也“醉人”?徐州小伙儿喝可乐后竟晕倒》的文章关注度很高,说的是前几天发生在江苏徐州的一件事儿:小李经过一上午的忙碌,又累又渴,于是猛灌了两口可乐,却突然出现胸闷、出汗等症状,接着就晕倒了。文章称,参与救治的医生认为,运动后大量饮用碳酸饮料可能是他晕倒的主要原因。

夏季出汗多,我们到底该怎么喝水?运动后喝碳酸饮料真的有害吗?昨天,《洛阳晚报》记者采访了相关专家。



绘图 雅琦

1 小伙儿喝可乐晕倒,可能是低血糖导致的晕厥

记者了解到,当地媒体就此事儿专门采访了当事人小李。小李说,当天他马不停蹄地忙了一上午,感觉又渴又累,于是顺手拿起一瓶可乐猛灌了两口,没想到意外发生了。

“当时就感觉可乐在胸腔内炸开了一样,胸口闷疼闷疼的,脑门上都是汗,我立即蹲下,瞬间感到眼前一黑,再站起来就没有知觉了……”小李说,在失去知觉后,他整个人栽倒在地,眼角被擦伤,半边脸也摔肿了。当地媒体报道称,参与救治的医生认为,大量饮用可乐可能是他晕倒的主要原因。

喝可乐怎么会晕倒呢?郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说,这可能是低血糖导致的晕厥。

人体有胰高血糖素和胰岛素一对作用相反的激素,人体剧烈运动后,体内血糖处于较低水平,身体会分泌胰高血糖素,促进糖分分解和非糖物质转化为葡萄糖,从而使血糖浓度升高。当大量碳酸饮料进入体内,血糖浓度又会迅速升高,人体机体又会反射性地分泌大量胰岛素,促使血糖浓度降低,这就可能导致喝下含糖量较高的碳酸饮料后,反而因低血糖导致晕厥。

“简单来说,就是人体机体在自我调节过程中,出现了‘矫枉过正’的现象。”王朝霞说。

2 剧烈运动后喝冰水,对身体危害不小

相对于其他季节,夏季因气温高、出汗多,人体对水的需求量也更高,不少人在剧烈运动过后,喜欢买冰镇的水或饮料喝,这种透心凉的感觉,别提有多爽了。

不过,这种做法对身体的危害可不小。王朝霞说,剧烈运动后,心跳加速,毛细血管扩张,会导致

人体血压变低、大脑供血不足,此时若立即喝冰镇的水或饮料,极易造成心脏、脾、肾等损伤,严重者会引发猝死。

此外,剧烈运动后喝冰水还可能诱发胃肠不适。因为冷刺激可能导致胃肠痉挛或胃肠功能受损,从而引起腹痛,这也是夏季常见的急诊病例。

3 10℃的水最解渴也最舒适,运动时要少量多补

夏季运动后该如何喝水?王朝霞说,10℃的水在口感上其实和冷水差不多,不仅可以满足部分人对“冰镇水”的需求,也更加解渴和舒适。

王朝霞建议,运动时补水最好遵循以下两个原则:

1.少量多补。耐力性的运动,可结合自身实际情况,每过一段时

间就补一次,每次约补充200毫升;爆发型的运动,可在运动后分多次补水,每次补充150毫升左右,最多不能超过300毫升,以免增加心脏和胃肠负担。

2.出汗较多时,最好饮用淡盐水。因为体内的盐分大量丢失时,可能因电解质紊乱而引发中暑。

洛阳网 lyd.com.cn

洛阳人看
洛阳手机报

洛阳手机报,由洛阳日报报业集团精心打造,以专业能力为优质群体提供信息服务,拥有12万用户。

订阅方法:
 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。
 联通用户发送短信 712到10655885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。

下载掌上洛阳
手机客户端

洛报集团荣誉出品

移动新媒体时代
中原传播最强者

掌上洛阳手机客户端
30万用户

用户在哪里 我们就在哪里

洛阳网微信公众号
80万粉丝

我们在哪里 用户就追到哪里