

作为人体七大营养素之一,水在人体营养的“膳食宝塔”中占有重要位置。它为人体提供了日常生活中必要的电解质、矿物质以及微量元素。然而,不少群众对如何科学饮水存在诸多误区。郑州市疾病预防控制中心理化检验科科长葛少林提醒群众注意以下几点,就能做到科学饮水。



不可不知的饮水误区

科学饮水(一)

□高世博 卢祎舟

纯净水不等于健康水

根据世界卫生组织的定义,健康水必须符合以下几个条件:不含对人体有害、有异味的物质;水的硬度要适中;富含多种人体健康所需要的矿物质、微量元素;酸碱度值呈弱碱性等。人体内必需的微量元素主要来自食物,但是水中所含的微量元素也至关重要。

纯净水、蒸馏水等缺乏体内所需的矿物质和微量元素,群众不宜长期饮用。此外,如在纯净水中添加各类微量元素,其过程常会产生复杂的卫生问题,降低水的安全性。专家建议群众在日常生活中选择无机物、矿物质含量适度的无污染、天然水源,而不是依赖各种纯净水。

饮料不能当成饮用水

过多地饮用饮料会造成能量超量,损害牙齿,甚至诱发慢性病。比如喝一罐可乐,人体就摄入约140千卡能量。过多的能量积聚

起来,就会增加肥胖、糖尿病、心脏病的发病风险。

那么,怎样选择饮料,才能达到既消暑又无害健康的目的?具体说来,饮料可以根据个人的体力活动、所处环境、身体营养健康状况、年龄大小、口味偏好等选择。体力消耗大、高温作业的人,最好选择矿物质和维生素含量较多的饮料,如矿泉水、运动饮料、茶饮料、果汁饮料;便秘患者和减肥人群,可以选择纤维饮料、蔬菜饮料等;消化不良的人群,可以选择益生菌饮料。不过,群众最好选择不含糖或低糖的饮料,儿童尤其不宜大量饮用含糖量高的饮料。

饮水并非越多越好

“每天喝足8杯水”,不少群众对这句话并不陌生。作为正常人,每天应该至少从饮食中补充2200毫升水,才能达到平衡,过多或过少地饮水都不利于健康。根据我国营养

学会的标准,群众在温和的气候环境下进行轻体力活动,建议每天饮水1200毫升。如果在高温环境下劳动,需要适度地增加饮水量。

过少饮水会导致衰老加速,但是过多饮水也会产生副作用。水摄入量一旦超过肾脏排出的能力,可能引起水中毒。这种疾病症状包括少尿或无尿、心力衰竭、肝性腹水等,严重者甚至出现渐进性精神迟钝、恍惚、昏迷、惊厥等,以致死亡。专家强调,饮水应该遵循少量多次的原则,每次以200毫升为宜。饮水时间也可以分配至任何时刻,这样既补充体内所缺乏的水分,也不会为肠胃、肾脏带来额外负担。



秋季防燥食甘酸

本报记者 李亚威 通讯员 潘黎黎

俗话说,秋分之后,“一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉”。郑州市在经历了多场秋雨之后,近日天气转晴,空气也愈发干燥起来,秋燥日渐明显起来。近日,有人出现鼻、咽干燥不适、呼吸道疾病等问题。

据郑州市人民医院中医科主任王松珍介绍,秋天天气比较干燥,应遵循“甘酸化阴”的原则,以缓秋燥。甘味即甜食,酸味即酸性食物,如乌梅、山楂、杏子、柚子等。甜食和酸性食物同时食用,能滋阴润燥。其次,饮食要清淡,注意多喝温开水,多吃梨、番茄、萝卜、香蕉、芝麻、莲子、大枣、银耳、百合等,以润肺生津。最后,不要吃辛辣、肥腻的食物,多喝粥,做到朝盐水、晚蜜汤。

不仅在饮食方面,群众在起居方面也应该早睡早起。王松珍说,秋天阳气渐收、阴气渐盛,早睡是要人们顺应阴液的收敛,以养精气,早起则是顺应阳气的舒展。

秋季气候变化比较明显,气温也不稳定,对此,郑州市人民医院中医康复科主任李秀英说,秋季冷空气较多,这个时候大家一定要注意随着气候的变化而增减衣服。以前有“春捂秋冻”的说法,但是这种说法是不完全正确的,秋天一味追求“冻”是一种误区。当冷空气来临时,一定要注意增加衣服,不要怕麻烦,尤其是老人和小孩。在秋季,及时更衣,才能达到强身健体的效果。

俗话说,药补不如食补。在秋季,群众需要注意饮食,养成早睡早起的习惯,及时更换衣服,多方预防秋燥,以强健的体魄度过一个“多燥之秋”。

咳嗽 试试艾灸

河南省中医院 康万芳

入秋天气渐凉,温度降低容易使人感冒。一些人感冒后出现反复咳嗽,打针、输液、吃药效果不明显,这时不妨试试针灸。

河南省中医院针灸科主任焦乃军说,如果由于工作忙等原因没有时间到医院治疗,可以用艾条灸穴位。坚持治疗一段时间后,不但可以使咳嗽好转,还可以增强体质,提高抗病能力。列缺、尺泽、肺俞是治疗咳嗽的常用穴位,取穴简单,操作方便,适合在家进行。

列缺:前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸处。取穴时两手掌心向下,虎口交叉;左手在上时,左手食指指尖处为右手列缺穴;右手在上时,右手食指指尖处为左手列缺穴。

尺泽:肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处。取穴时掌心向上,手臂上抬,手臂内侧中央处有粗腱,腱的外侧处即为尺泽。双侧尺泽取穴方法相同。

肺俞:背部第三胸椎棘突下,旁开1.5寸。取穴时低头,颈后突出的椎骨是第七颈椎棘突,其下第三突起即为第三胸椎,肺俞穴(双侧)在第三椎骨旁边开一指处。

艾条灸法:点燃艾条靠近穴位3-5分钟。若皮肤感觉发痒可晃动艾条,减小艾条与皮肤的距离。若艾条没有用完,在艾条燃烧端滴几滴水熄灭艾条,防止意外情况发生。

在艾灸之前推拿这些穴位,可以增强疗效。具体方法为:大拇指指尖按压双侧列缺、尺泽,每个穴位15-30次;用食、中二指端按揉肺俞15-30次;用两手大拇指指腹自肺俞沿肩胛骨后缘向下分推,分推30-50次。

防治冠心病药膳

冠心病是中老年人的常见病,属中医“胸痹”、“真心痛”、“厥心痛”等范畴。临床分为心阳不足和痰凝血瘀等证型。除了对症治疗外,平时在饮食上应注意进食活血、降脂的食物,在发作期应根据情况选用适当的药膳,以助康复。

薏白粥

薏苡仁30克,粳米100克。薏苡仁放入锅内,用清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。每日两次,早、晚餐食用。此粥用于心阳痹阻型冠心病。

菊花山楂饮

菊花5克,山楂10克,草决明15克。同人砂锅煎煮20分钟,或同放入保温瓶中,冲入沸水泡30分钟代茶饮。此药膳有平肝、清热、活血的功效,适用于冠心病心绞痛、高血压的防治。

大蒜粥

紫皮大蒜30克去皮,放入沸水中1分钟捞出,取粳米100克,放入蒜水中煮成米粥,再将蒜重放入粥中煮片刻。早、晚温服,有温通心阳之功效。

山楂葛根茶

葛根、丹参、山楂各15克,加水煎煮取汁,调蜂蜜水饮用,用于瘀血内阻型冠心病。(曹东义)

遗失声明

郑州大学第一附属医院杜玉明医师执业证书(证书编号:110410000036278)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

疼痛专科常年招生 综合门诊加盟

使您的业务突飞猛进,使您的科室、诊所更具有竞争力,这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊、浮针、火针、三氧等各种特殊疗法,治疗疾病立见奇效,功效神奇,包教包会,学会为止。主治:颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等;另加治疗:癫痫、肾输尿管结石。每月1日、15日开班。医院地址:河南省郸城县张院医院二号楼疼痛专科 报名电话:13939403763 联系人:刘涛

高科技捕鱼机 捕机机 上门机第一家

高频激光捕鱼机:可捕获野鸭、野兔、野兔等一切野生动物,B型可捕2千米850元/台,A型可捕3.5千米1350元/台,特大型可捕4.5千米2350元/台,至尊型可捕6千米4300元/台,智能超高频捕鱼机:新一代可捕30米水深宽750元/台,水雷王型可捕80米水深宽1650元/台,海霸王型可捕130米水深宽2850元/台,特大海霸王型可捕180米水深宽3980元/台。需要详细资料者,可发送您的地址、姓名、邮编到13790228068,即邮寄资料,光碟。欢迎用户亲自到厂选购,可现场试听,满意后再购买(如有不实的情况,厂家按2000元赔偿客户的经济损失),以上产品均可货到付款。(本广告长期有效) 广东东莞市长安镇电子厂 联系人:韦新程 邮编:523290 电话:(0769)86380268 (0)13790228068



养生漫画

醋是酸性物质,在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、磺胺类等碱性药物时,食醋会使药物的酸度中和,从而失去药效。因此,服用上述药物时,忌食醋。 王晓东/画

酱油、豆瓣酱等是烹饪时常用的调料,但是患者在服用治疗血管疾病、胃肠道疾病的药物时,不能吃苦酱油,否则会引起恶心、呕吐等不良反应。 王晓东/画



健康餐桌

眼睛防干学问多 饮食护眼很重要

本报记者 李苻 通讯员 李尤佳

许多人只知用眼,却不知护眼,通宵达旦地在电脑前工作、看电视、上网、打游戏……忽略了“心灵之窗”的养护。如今,眼科越来越多的门诊量就可以看得出来人们对眼睛的忽视,或干眼症、或结膜炎。就这个问题,记者采访了河南省中医院眼科主任张凤梅。张凤梅向大家介绍了几种简单易操作的护眼的药茶、药膳。

五款药茶护眼干

菊花茶 菊花适量,开水冲泡饮用。菊花富含维生素A,是保护眼睛的重要物质,也是中医治疗各种眼病的良药。菊花茶能让人头脑清醒、双目明亮,特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。经常眼睛干涩的人,尤其是经常使用电脑的人,不妨多喝一些菊花茶。 枸杞子茶 枸杞子适量,用开水冲泡饮用。枸杞子养肝明目,富含胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、铁等,是护眼佳品。 枸杞菊花茶 枸杞子适量,菊花适量,开水冲泡饮用。除护眼外,枸杞菊花茶还适用于血虚兼有肝热的干眼症患者。 决明菊花山楂茶 决明子(捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,或

以上按比例,以沸水冲泡,加盖焖约30分钟即可。决明菊花山楂茶适合肝胃积热、饮食不香的干眼患者。

五味蜜茶 北五味子(炒焦)4克、蜜蒙花6克,加适量水,煮沸3分钟,加绿茶粉1克、蜂蜜适量。五味蜜茶可用于阴虚有热的干眼症患者。

五个药膳可护眼

枸杞粥 枸杞子20克、大米60克,同熬成粥食用。枸杞粥特别适合那些经常头晕目眩、耳鸣遗精、腰膝酸软的人。

枸杞子猪肝汤 枸杞子适量,猪肝适量,同煲成汤。猪肝含有丰富的维生素A,二者搭配可养血明目。

枸杞桑葚粥 枸杞子5克、桑葚子5克、山药5克、红枣5个、粳米100克同熬粥食用。枸杞子、桑葚养血明目,山药、红枣平补肝肾、益气健

脾。视力疲劳者每天早晚两餐服用,既能消除眼干疲劳症状,又能增强体质。

猪肝绿豆粥 新鲜猪肝100克,绿豆60克,大米100克,食盐、味精各适量。先将绿豆、大米同煮,八成熟后,再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,煮熟后再加入调味品。猪肝绿豆粥补肝养血、清热明目、美容润肤,可以使人容光焕发,特别适合那些眼干不适、面色发黄、视力减退的体弱者。

车前子粥 车前子15-30克、粳米100克,将车前子包入布内,煎汁后放入粳米,同煮粥。车前子粥有利水渗湿、养肝明目的功效,可用于体内有湿热的干眼症患者。

张凤梅提醒,药茶、药膳固然对眼睛有诸多好处,但更重要的还是要让眼睛多休息。

大葱烧海参



海参属名贵海味,被列为八珍之一,可分为刺参、乌参、光乌参和梅花参多种,以刺参最佳,山东半岛盛产刺参。刺参体外壁有疣状突起,腹壁有管足,鲜者一般体长6-9厘米,体软如凉粉,富有弹性;干制后体

长3-6厘米,其质地发硬,需涨发后方能加工烹制。海参是理想的滋补品,具有补肾益精、壮阳、消痰、降压、通肺润肠之功效。

葱烧海参是以刺参为主料,配葱白,用油炸至金黄色,发出葱油的芳香气味,浇在烧过的海参上,其色泽红褐光亮,海参质地柔软滑润,葱香四溢,经久不散,风味独特。明代姚可成在《食物本草》中评价海参:“味极鲜美,功擅补益,肴品中之最珍贵者也,主补元气,滋益五脏六腑。” (姚海扬)

我有妙招

护理新生儿 遵循“三大纪律”

本报记者 李季

很多初为人父母的年轻人,给新生儿买最好的奶粉、最贵的衣服、最好的玩具,却没有注意到照顾新生儿的简单细节。开封市妇产医院护理专家张凤月告诉记者,新生儿在护理方面有一些常见误区,希望年轻的父母们遵守“三大纪律”。

不垫塑料薄膜 许多年轻的父母为了省事,用塑料薄膜当新生儿的尿布或垫在新生儿的身下,这是很不健康的。这是因为塑料薄膜不透气,会直接影响新生儿身体的正常发育,排出体内废物、分泌汗液、调节体温、呼出二氧化碳等功能将受阻。而且,塑料薄膜中的化学成分还会刺激新生儿的皮肤,引发感染、溃烂,甚至引起败血症,危及新生儿的生命。

不捏脸蛋儿 新生儿的小脸蛋儿很嫩、很白,惹人喜爱。许多人在逗新生儿时,喜欢捏捏新生儿的脸蛋儿。张凤月说,这样做也是不对的。这是因为新生儿的皮肤很娇嫩,反复挤压会使其受到伤害,而且脸蛋儿部位隐藏着新生儿的腮腺和腮腺管,反复捏压会导致流口水、口腔黏膜炎等疾病。

不睡人中间 张凤月特别提醒,许多年轻的父母在睡觉时喜欢把新生儿放在中间,觉得这样既安全又不会冻着新生儿。其实,这样做对新生儿的健康与安全非常不利。新生儿睡在父母的中间,就处于一个二氧化碳浓度高、氧气缺少的环境,直接妨碍了新生儿的正常生长发育。而且,瘦小的新生儿还有可能被大人挤压,造成窒息。

降压从生活细节入手

本报记者 卜俊成

河南省中医研究院附属医院的主任医师邓启华说,门诊上常见一些中老年高血压患者,本来按时服用降压药,血压控制得很好,但是由于调节不好自身的情志,容易发脾气,结果导致血压反复升高,给自身的心脑血管造成了很大的危害。

据邓启华介绍,血压反复不稳定的中老年高血压患者,如果能注意生活细节,按时服用降压药,控制血压并不是很难的事情。

邓启华说,这类患者首先不要暴怒。暴怒会让全身的小血管收缩,血压迅速升高,进而加大心脏负荷。而且,患者本身就有心脑血管病变,暴怒会使患者的病情突然加重,甚至诱发心肌梗死等危重疾病。

其次,不要猛然做动作。比如睡中猛然坐起,猛然站起等。猛然的动作会使患者脑内的血流量减少,造成暂时性脑缺血,从而出现心慌、眩晕、眼花等症状。

再者,晚餐不宜过饱。高血压患者如果晚饭吃得过饱,容易导致血压波动,诱发心肌梗死和卒中。

第四,饭后不要立即睡觉。饭后即睡,不利于食物消化,会使人体肥胖,容易使患者的血脂升高,加速动脉粥样硬化。

最后,注意大便方式,不要长时间蹲着大便。蹲着大便时,由于下肢的血管严重弯曲,已经有暂时性血流障碍,再加上患者屏气排便,腹压升高,容易导致患者的血压升高,有脑溢血的风险。因此,蹲着大便的时间不要过长,有条件者最好使用坐式便池。此外,大便时不可用力太大。

常搓耳廓 健肾延年

中医肾窍开于耳,经常搓耳廓可以防病治病,并能起到健肾壮腰、养身延年的作用。具体方法如下。 经常提拉耳屏、耳垂 双手食指放耳屏内侧面,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感到疼痛为限,每次3-5分钟。此法还可以治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病。 时常手摩耳轮 双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下往返推摩,直至耳轮充血发热。此法有健脑、强肾、聪耳、明目之功效,可以防治阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎痛、心慌、胸闷、头痛、头昏等病症。 多推揉耳尖 用双手拇、食指夹捏耳廓尖端,向上提揪、揉、捏、摩擦15-20次,使局部发热发红。此法有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、补肾等功效,可以防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。(张洪军)