

炎炎夏季 饮水健康先行



炎热的夏天,人体排汗增多,需要补充更多的水分,这些水分除了来源于人们从食物中摄取的少量水外,大部分还得靠饮水来补充。那么,如何饮水才有益于身体?怎样的水是健康的呢?

不渴也喝水

正常人每天平均耗水量为2000—2800毫升,体内物质氧化可生水300毫升,所以每天应补充水分2200毫升为宜,包括饮食中的需要。老年人对口渴不敏感,应主动少量多次饮水,每天以1500至2000毫升为宜。孕妇及哺乳的妇女,身体所需水分增加,每天补充水量应在3000—3500毫升。

口渴勿狂饮

夏日阳光紫外线强,空气干燥,人们更容易口渴。但口渴时,切勿大量喝水。狂饮水一下子积聚于胃肠,不仅胃部感到沉重闷胀,还影响膈肌活动和正常呼吸,大量水分进入血液后,可使血容量迅速增加,心脏负担突然加重,导致心肺功能异常。而且,口渴狂饮会使体液中水与盐失去平衡,轻则引起胃肠剧痛,重则危及生命安全。

饮水需补盐

炎热出汗后,有些人只顾饮水止渴,而忽视了补盐。出汗失去大量水分的同时,更失去了较多的盐分,饮下去的水就无法在细胞内储存,又会随汗排出体外,排汗又会带出盐分,形成了越喝越渴的恶性循环。严重者还能引起肌肉无力、疼痛甚至抽搐。因此,夏天大量出汗后,应当适当喝点淡盐水。

出汗莫冷饮

有的人夏季爱饮冰水,认为冷饮更能解渴。其实,冰水中的水分子大部分呈聚状,不易渗入细胞内,而热水中单分子较多,能迅速渗入细胞里。过快冷却会使全身毛孔闭塞,热滞留体内,可引起高热。所以,出汗时不要贪图一时痛快而进食冷饮。

这样的水不能喝

生水易传染疾病,不能喝。过夜的凉开水,经过多次反复煮沸的残留水、蒸饭剩下的蒸锅水都不能喝,这些水中所含的亚硝酸盐含量较高,饮用后对人体具有潜在的危害。

6月6日是第五个“中国房颤日”。专家提醒,市民应注意科学预防房颤,重视心律监测,积极健康生活,防止中风发生。

心房颤动是一种心律失常,临床表现为心悸、体乏、眩晕、胸闷气短,心脏跳动时快时慢。长期、持续的房颤可引起心脏扩大、心功能衰竭,甚至可导致猝死。房颤发生容易淤积形成血栓,一旦血栓脱落,90%造成脑梗。

昆明的张老先生一年前感到心慌、胸闷,被诊断为房颤。经过一段时间的药物治疗后,张老先生自认为心律恢复正常,停止用药。谁知一年后病情加重,突发中风,身体瘫痪,至今没有康复。

“房颤最大的危害就是脑卒中,脑卒中具有高致残性、高致死性、高复发性特点。”云南省第一人民医院心血管内科主任医师范洁介绍,我国目前大约有1000万房颤患者,每年新发房颤患者250万—300万例,其中20%的房颤患者因房颤引发,也就是说我国有50万—60万人因房颤而中风。

随着我国人口老龄化进程不断加快,房颤发病率不断增高,目前我国75岁以上人群中,房颤发生率达10%。范洁说,高血压、冠心病、心力衰竭等疾病是导致房颤的主要病因。

重视心律监测,科学预防房颤,积极健康生活,可以有效防止中风发生。范洁提醒,目前可通过服用抗凝药物和导管消融手术来治疗房颤及其导致的脑卒中。患有与心脏病相关疾病病史的患者应注意控制原发病,实时监测,定期复诊。预防房颤应注意日常健康饮食,规律生活,适当调节心情,释放压力。

房颤危害大 专家提醒科学预防



青少年近视防治易陷两大误区

针对近年来青少年近视发生率上升问题,眼科专家指出,近视多发生在儿童及青少年时期,且几乎不可逆转。因此,及时进行干预治疗,对减缓近视的发展有重要意义。

据中南大学湘雅二医院眼科副主任医师魏欣介绍,对于青少年近视,目前临床治疗方案多为通过佩戴框架眼镜或隐形眼镜等,矫正已经产生的屈光不正,而非控制其进一步发展。目前近视尚无治愈的方法,但可以通过一些方法预防或减缓近视发展。角膜塑形镜既可矫正视力又可以延缓近视的进展,角膜塑形镜的验配对眼科医师的技术和患儿的配合度都有较高要求。因此,要在专业的医师指导下使用。

据中南大学湘雅二医院眼科副主任医师罗静介绍,近视防治容易陷入两大误区。误区一是认为药物和仪器能治疗近视,在市面上,

号称能治疗近视的药物和仪器不在少数,不少家长也愿意一试,其实假性近视是可以恢复的,科学的、合格的药物或仪器可能对假性近视有效果,但对于真性近视目前尚无药物或仪器治愈,只能靠配戴眼镜来矫正。

误区二是越戴近视眼镜近视度数越深,不少家长常抱怨,孩子戴上眼镜后,度数越来越深,因此认为孩子戴眼镜后,近视度数会增长。这实际上是一个误区,配戴眼镜本身就是矫正视力的方法,近视患者不戴眼镜可能会加速近视的发展。值得注意的是,不合格的眼镜确实会导致度数加深。因此,医学验光配镜十分重要。

皮肤科专家提示:

合理防晒为健康

适当晒太阳对健康有益,但过度日晒与部分皮肤肿瘤的发生存在一定关联。北京协和医院皮肤科专家提示,合理防晒不仅为美,更为健康。

专家说,过度日晒不仅导致皮肤光老化、色斑等,还可能造成过敏性皮炎、日光性角化、脂溢性角化等与日晒相关的疾病,甚至增加肿瘤风险,因此日常特别是夏天要注意防晒。

皮肤肿瘤可大致分为良性与恶性。北京协和医院皮肤科主任晋红中称,通常所说的“老年斑”又称脂溢性角化症,主要发生于光暴露部位如面部、手背,与日照、年龄均有关系,一般40岁以后较为常见。“老年斑”主要影响美观,通常不会恶变,不必过于担心。

而日光性角化、基底细胞癌、鳞状细胞癌、黑色素瘤等则一个比一个更“来者不善”。北京协和医院皮肤科副主任医师李军说,皮肤鳞状细胞癌等肿瘤的发生和日光有一定关

系,在身体曝光的部位好发。日晒对皮肤癌的发生发展是一个累积渐进的过程。有国外研究表明,部分皮肤癌患者是在年轻时遭受过暴晒,老年时发病;特别是有过几次晒伤史的病人,患皮肤癌风险更高。

北京协和医院皮肤科主治医师朱晨雨建议,如果日晒后皮肤出现了明显的红肿、发热甚至水疱大疱等情况,建议前往医院处理。如果身上特别是光暴露部位出现新发生的皮疹,或是已有的皮疹出现了形态、颜色等方面的变化或者明显的痒痛感甚至表面破溃,也应及时就医。

晋红中提醒,皮肤肿瘤的发生和种族、家族遗传史、个体差异等均有关,日晒只是相关因素之一。因此目前研究认为,预防皮肤肿瘤并非防晒就能“高枕无忧”,还应注重定期自检,发现状况及时就医。除日晒外,皮肤病变如溃疡长期不愈合也可能导致癌变,应引起重视。

六月荔枝到! 买荔枝记住选绿红相间的

又到了荔枝成熟的季节。荔枝的时令周期很短,集中上市不过一两个月。五月份,早熟品种的荔枝开始上市,而从六月开始,口感更好的荔枝会陆续上市。

与苹果、葡萄等水果相比,荔枝有很多优势,其中最重要的一点就是矿物质含量丰富,尤其是钾元素,每100克里有151毫克,而苹果和葡萄分别是119毫克和104毫克。不过,还是赶不上香蕉里的256毫克,但是从量上讲,吃荔枝分量超过香蕉很容易,所以,荔枝补钾效果应该不错。另外,荔枝中的B族维生素如核黄素、硫胺素、尼克酸等都超过苹果和葡萄很多。

荔枝的品种有近百种

北方人最常吃的荔枝品种是“妃子笑”,凭借着杨贵妃的名气,这种荔枝的销量也最大。但很多人不知道,荔枝品种有近百种,按成熟季节也有早熟、中熟、晚熟之分。

国家二级公共营养师杨文娟说,广州从化是著名的“荔枝之乡”,这里最受欢迎的荔枝品种则是桂味、糯米糍。桂味的果实较尖,上面的刺有点扎手,果实甜、果核小,而糯米糍果实呈心形,甜味,吃起来软糯。桂味是荔枝的好品种,但因流通成本、保鲜期等问题,一般在珠三角售卖,桂味有两个品种:全红和鸭头绿(荔枝壳顶上有一小片绿,就像鸭子头一样),鸭头绿则更受欢迎。

荔枝离了树就会很快改变口感,要趁新鲜吃。此外,水果入菜是粤菜特色,譬如荔枝虾,荔枝的甘甜配上虾的鲜香,非常美味。

小心“保鲜水”泡荔枝

国家高级食品检验员王楠介绍,作为“水果之王”,荔枝口感香甜,但对保鲜的要求也最为苛刻。首先,因为荔枝含糖量高,采摘后,果实的呼吸作用比一般水果强,采摘后几天内,就会变得“人老色衰”。因此,荔枝采摘后,“一日色变,二日香变,三日味变,四日色香味尽去”。目前还没有好的方法将荔枝长期保鲜。

因此,一般都是采摘八成熟的果子,直接放进带冰袋的泡沫箱里,然后再运输到全国各地的市场里。但未成熟的荔枝外皮泛青绿色,影响销售,有些商贩就会用“保鲜水”(添加微量硫酸或盐酸水制成)浸泡或者喷洒荔枝,让荔枝变成好看的红色,购买时要提高警惕。

正常成熟的荔枝一般绿红相间,颜色呈不规则分布。如果全身发红,有些壳上的凸起点发黑,可能用“保鲜水”处理过。注意,大型超市售卖的荔枝一般会掺杂冰块或置于冷藏柜中,有利于保鲜,而没有低温保存措施的荔枝最少买到。

小提示:

夏天喝碗荔枝绿豆汤也很清爽。简单做法就是在熬制绿豆汤的最后阶段,将去核的荔枝代替冰糖加入绿豆汤中,煮好的绿豆汤口感清甜,还含较为丰富的维生素,夏天喝很不错。荔枝现摘现吃口感最好,但不能多吃,根据个人体质,少则几颗,多则十几颗。

