

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。过夜的温开水,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梗,脑梗中具有高致残性、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治疗房颤及其导致的脑梗。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,眼科医生指出,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、日光性皮炎、脂溢性皮炎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。

而日光性皮炎、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。

