

会喝水才健康

人离不开水,虽然要天天喝水,但对喝水的时机似乎很少有人会在意,大多数人只是渴了才喝。其实,从健康角度来说,人体在某些时刻最需要水,若此时能及时补水,才有利于保证水分平衡。

早上起床后: 人体水分每晚约流失450毫升,早晨起床后会处于一种生理性缺水的状态。在进食之前,空腹喝下一杯温开水是最好不过的了,这样能使血液得到迅速稀释,改善夜间脱水状况。如果条件允许,可以加一片新鲜柠檬,能起到清除宿便、排除毒素的功效。

晚上睡前: 睡前不能喝太多水,否则频繁起夜会影响睡眠,但也不能不喝水,应该抿两口再睡觉。因为当人熟睡时,体内水分流失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水,可以缓解该现象,从而降低发生脑血栓的风险。此外,老年人睡前最好在床边常备一杯水,感觉口渴马上喝几口。

饭后半小时: 饭后不要立刻喝水,否则会冲淡、稀释唾液和胃液,使蛋白酶的活性减弱,影响消化吸收。建议饭后半小时饮水200毫升左右。喝时要小口小口地喝,否则频繁、大量饮水容易烧心。容易烧心的人宜在饭后2至3小时,每隔20至30分钟喝3至4小口水。

开空调半小时后: 空调房内空气干燥,容易造成人体水分流失,鼻腔等处黏

膜过干,甚至引发支气管炎。因此,在空调房逗留超过半小时以后,就要及时补充水分,白开水、矿泉水、柠檬水等即可,水温以40℃左右为宜。

洗澡后: 洗完澡,很多人常常觉得渴,端起一杯水一饮而尽。殊不知,洗热水澡后,身体受热,血管扩张,血流量增加,心脏跳动会比平时快,喝太快会对健康不利,尤其是老人,应该小口慢速喝下一杯温水。

发烧时: 人在发高烧时,会以出汗的形式散热,以致消耗大量水分,严重的会引起脱水。因此,发烧期间及时补水十分重要。可以少量多次地喝温开水或温葡萄糖水,大概每半小时喝一次。喝点小米粥、绿豆汤也是不错的选择。

心情烦躁时: 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,它如同其他身体毒素一样,可以随着水分排出体外。因此,在心情烦躁时,不妨倒一杯温开水,坐在座位上慢条斯理地喝完,心情会因此放松许多。
(据《生命时报》)



叶先生:我爸爸血糖高,近期下肢肿胀,是怎么回事儿?

市人民医院南区中医内科副主任医师王庆霖:患者血糖高,初步判断应该是由血管内壁黏膜破损引起的动脉炎或静脉炎,动脉炎会出现下肢发冷、疼的症状,静脉炎的症状是水肿。此外,下肢血液回流不好也可导致下肢肿胀。建议患者到医院内分泌科、神经内科就诊。
晨报记者 范丽丽

健康群网友:我爸爸有十年高血压病史,近期经常头晕、失眠、易怒,这和高血压病有关系没有?

爱民医院内科主任崔保星:这应该是高血压病引起的,高血压病对身体有多种危害,头晕、失眠、易怒是高血压病的症状,部分患者还会出现后脑或两侧太阳穴跳痛、性格变化等;此外高血压病患者还可能多种并发症:冠心病、心力衰竭、脑血栓、脑出血、肾硬化等。建议患者到医院就诊。
晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您咨询解答。

补充营养素 夏季防中暑

高温天气人会食欲减退,也限制了营养的吸收。营养吸收受到影响对我们的身体也是有影响的,那么夏天防中暑吃什么好呢?要注意补充一些营养素。要补充足够的蛋白质,以鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。

新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。

补充水和无机盐

可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

喝粥

另外,在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能,肾功能较差的人最好多食用;荷叶粥能解暑热、清胃润肠,止渴解毒;莲子粥能健脾益气,对腹泻、失眠、白带多等有好处;百合粥能润肺止咳,养心安神,适合肺阴不足的老年人食用;冬瓜粥利水消肿,止渴生津,并有降血压的作用;银耳粥生津润肺,滋阴养肺,可治疗高血压和慢性支气管炎。
(时报)

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

清晨五症状透露健康状况

每天清晨醒来时,你除了懒懒地不想起床外,会不会还有一些不舒服的小症状?请千万别忽略这些小症状,健康问题也许就隐藏在这些症状上。

眼部出现黑眼圈

如果说黑眼圈偶尔光顾,很可能只是熬夜、失眠或喝过量咖啡等因素造成。女性如果连续或长期存在,就有可能表明是因月经不调引起,女子经期前后气血不畅,很容易形成黑眼圈。

当然,过敏性鼻炎等病患或眼部卸妆不彻底造成色素沉淀,平常缺乏体育锻炼使血液循环不良等,也会使人不知不觉地产生熊猫眼。

黑眼圈表示你可能患上一些慢性病,如消化吸收功能不好、慢性胃炎或慢性肝病等,所以要引起重视。

清晨起床感觉头晕

如果你是办公室职员,清晨起床后头晕,最有可能是长期使用电脑导致颈椎出了问题。颈椎疾病会压迫椎动脉,影响脑供血。如果平时饮水与运动量不足,血黏度较高,也容易造

成大脑供血、供氧不足。

清晨起床出虚汗

清晨起床,感到全身出虚汗,其原因很多,如低血糖等。如果仅是出汗,没有其他症状,这是身体“亚健康”的一种表现,说明身体受季节影响,阴阳失调、脏腑功能失调。

清晨眼部、脸部浮肿

很多女孩子,早上起床的时候,眼睛会有一种浮肿的感觉。

女性面部很容易在清晨出现浮肿,尤其是眼部最明显。一般的原因是头天晚上临睡前喝水太多。如果自身血液循环不好,有可能由于血液循环系统来不及将体内多余的水排出去,让水分滞留在微血管里,甚至回渗到皮肤中造成浮肿。

清晨口中有异味

清晨口中有异味,直接关系就是饮食原因,包括服药、喝酒、抽烟、喝咖啡及乳制品等都有可能产生口腔异味。

有时,口腔异味,是身体发出的一种警报,如果长时间嘴里酸酸的,可能与肝脏失调有关;如口中出现麦芽糖甜味,在提醒你要注意养护好胃;若口中出现苦味,说明你的肝胆郁热,或心火过重。

(据《健康报》)



爱民医院十周年院庆 爱如阳光、心系社会公益大活动

支持单位:鹤壁市慈善总会惠民爱心救助基金



医疗扶贫 免费手术 100名困难患者

免费手术项目:

子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫外孕、前列腺增生、精索静脉曲张、胆囊切除、肝胆囊肿穿刺、阑尾炎、肛肠疾病、胃穿孔等住院手术病人,除正常报销外,个人承担部分由鹤壁市慈善总会惠民爱心基金提供援助。适用人群:城乡低保户、五保户、特困家庭、伤残军人等符合条件者。

报名正在进行中……

3326120

QQ咨询:

1457490217

地址:鹤壁市淇滨区107国道与淇河路交叉口西南角
鹤壁市淇滨区107国道与淇河路交叉口西南角