

七次补水法滋养身体

人不可一日无水。当

人体内水分丢失达到体重的2%~3%，便会感到口渴，此时会有头痛、头晕无力、皮肤弹性变差等症状；失水量占体重的3%~6%时，就会出现循环功能下降的症状；若失水量达到体重的6%以上，就可能导致休克或昏迷。喝水这件“小事”有着不少“大学问”，掌握不好喝水节奏的人不妨试试“一日七次补水法”。

7:00

早起喝水唤醒身体

早起尽量喝温水，可以滋养五脏、润肺燥、缓解咳嗽，若水温过凉容易导致腹泻；水不宜太多，200毫升左右即可，体质较弱的儿童及老人喝100毫升左右为宜；喝得不宜太快，否则容易呛到，甚至对心

脏造成负担。
10:30
工作间隙补水提高效率
上午喝水的量可以根据工作的强度、口渴的程度来自我把控，通常250毫升左右即可。从事体力劳动或在炎热环境下工作的人，体内水分流失比较多，需要适当多喝一些。如果平时容易口干，饮水频率及饮水量都需要增加，以保持咽部湿润且不会频繁小便为宜。

13:00

餐后一杯助吸收

饭后喝水不宜太多。如果过量，容易把胃撑得过满，使人产生胀痛感，久而久之甚至会导致胃下垂，影响身体健康。过量的水还容易冲淡胃酸，削弱消化功能。建议喝250毫升



左右即可，汤、粥等食物也可以起到类似效果，在保证热量摄入不超标的情况下可以代替部分水。

15:30

工作疲惫了补充点水果

工作到下午，人常常会感到疲惫，大脑运转也不

够灵活。最好的解决办法就是暂时放下手里的工作，喝一杯茶水，提神醒脑、缓解疲劳。不喜欢喝茶的人也可以用水果来代替。

18:00

晚饭前一杯缓解饥饿

下班、放学后回到家

时，很可能处于比较口渴、饥饿的状态，此时补水不仅可以缓解口渴，还可以增加饱腹感，防止晚餐时过度饥饿而暴饮暴食，为肠胃减轻消化负担。晚饭前喝水对血管也有好处，还可以预防胆结石、肾结石等疾病。此外，18:00左右气血流注肾经，喝水有助于“洗肾”，养肾等于养命。

21:00

睡前一杯奶助好眠

一天当中的最后一杯水最好安排在睡前一个半小时左右，大约是21:00。睡前喝水有助于预防睡眠期间血液浓度过高，降低中风的风险，还可以避免第二天早上醒来口干舌燥。最后这次补水可以喝些牛奶，既能补充蛋白质和能量，避免出现睡觉时饿肚子的情况，还有助于睡眠。

以上的“一日七次补水法”旨在倡导大家把每日所需水分分布在不同时段去补充，尽量让身体始终保持在一个水均衡的状态。不过，补水要灵活进行，因人、因时、因地而宜。

(据《生命时报》)

这些保健品都是“护心神药”？别乱买！

随着大众对个人健康的关注度越来越高，品种繁多的保健品成了香饽饽。特别是心血管方面的保健品，比如，鱼油在2019年畅销榜单名列第十，很受欢迎；辅酶Q10更被称为“心脏万能药”；还有心血管保健品界的新秀——维生素K，这些保健品真有这么强的功效吗？健康人群要不要买来吃？今天就跟大家聊一聊那些被奉为大神级的“护心神药”。

辅酶Q10 吃不吃还得医生说了算

辅酶Q10，又称为维生素Q10或泛醌，是人体里的一种维生素样物质，由人体自身合成和通过膳食补充。

辅酶Q10作为辅助用药对服用他汀类药物出现肌肉症状，或者心力衰竭患者可能有一定益处。但是，患者应到心内科由医生评估是否需要用药。如有需要，医生将为你开具具有药品资质的辅酶Q10。

鱼油 作为保健品效果没依据

鱼油，是深海鱼体内全部油脂类物质的总称，主要成分是Ω-3不饱和脂肪酸，主要用于治疗高甘油三酯血症。

需要强调的是，鱼油和鱼肝油是完全不同的两种药物，大家不要混淆。鱼肝油的主要成分是维生素A和维生素D，用于治疗维生素A和D缺乏症。

需要明确的是，推荐的纯鱼油制剂是处方药物，而非鱼油保健品。

服用纯鱼油制剂有助于控制甘油三酯，但具体使用需要由心内科医生进行评估和处方。鱼油保健品的效果没有科学依据，不过，你可以每周吃两次深海鱼来少量补充鱼油。

维生素K 正常人没必要额外补充

维生素K包括维生素K1和维生素K2，K1主要来自绿叶蔬菜，K2来自肉类食品、发酵食品及肠道菌群合成。

绿色蔬菜和肉类等富含维生素K，每日食用500g深色蔬菜即可满足维生素K的摄入。因此，对于正常人不建议额外补充维生素K。

送你健康处方 比吃保健品实惠

需要提醒公众的是，保健品中的某些成分，如辅酶Q10、鱼油、维生素K，作为一些疾病的辅助用药有一定作用，但不等于保健品具备同等作用。此外，使用营养补充剂，应在医生评估后开出处方，获得具有药品资质的产品。

与其购买保健品，不如平时注意低盐低脂、均衡饮食、加强运动、戒烟限酒、保持心态平和，这就是最好的保健品。

(据《北京青年报》)

健走要快慢交替

现在很多人通过走路减脂，且对于部分体重较重、无法进行剧烈运动的人来说效果确实不错。

想要走路减脂有效果，最重要的还是要提升速度。速度越快，减脂效果越强，但必须在身体承受能力的范围内，提高走路速度，时间尽量长些，或结合慢跑，同时配合摆臂、击掌等上半身的动作。此外，还可将快走时间与慢走时间交织在一起。有研究发现，间歇步行者比一直保持相同速度的人减轻的体重更多。一项针对2型糖尿病患者的研究发现，将3分钟的快速步行与3分钟的慢速步行交替在一起的人，比速度不变的步行者更能增强体能、控制血糖和减脂。需注意的是，量要逐步增加，比如这周目标是每天走3000步，下周增加到每天5000步，切不可第一天走3000步，第二天猛地就走到1万步，这样对膝关节伤害非常大。如果身体不大好，尤其是腿部关节有些疾病的老人，速度尽量慢些，还可搭配登山杖，降低对关节损伤。每周可进行2~3次间隔步行，心率保持在最大心率的50%~70%可以获得中等强度的锻炼效果。

此外，减脂实际上是一个很简单的摄入、消耗的平衡问题。当摄入的热量低于消耗的热量时，自然就有减脂效果。所以，不

论您以何种方式减肥，都需在提高能量消耗的同时，保证身体基础代谢的情况下，降低能量摄入。如果只是一味地快走，不减少热量摄入，吃东西没任何顾忌，也不会有好效果。

需注意的是，走路减脂要辅以力量训练。走路对肌肉几乎没有增长效果，但肌肉对于关节有很好的保护效果。如果下肢力量不够，走得又比较多，那么对于关节也是不小的负担，容易引起损伤。可以在走路前或后做蹲起动作，增加下肢、臀部肌肉。还要穿底相对较厚的鞋，这样才能起缓冲、减震效果，其他穿着以舒适为好。此外，走路场地要平坦一点，避免扭伤风险。比如在街心公园散步，要避免走有地坑的草坪，或不平的石板铺的小路。夜晚走路应到有路灯、光线好的地方，避免因光线问题而导致运动损伤。

(据《生命时报》)

此，专家推荐以下四个常用的锻炼方法，以增强股四头肌等膝关节周围重要肌肉的力量：

直抬腿 卧位，膝关节伸直位，屈髋抬起整个下肢。

直立位前后摆腿 站立位，伸直膝关节，前后摆

腿。

静蹲 根据可承受负荷能力，选择不同角度的静蹲，例如30、60、90度3个角度，要注意动作正确，若感到疼痛应及时停止。若感到困难，可背靠墙，双足分开与肩同宽，背部沿着墙面慢慢下滑，身体呈现出下蹲姿势。

慢速蹲起 采用极慢速度蹲起，如1分钟完成1~2次蹲起，注意下蹲时不要到最低，站立时不要到膝伸直位，重点是起降过程中动作的控制和稳定。

(据《生命时报》)

四个动作保护膝关节

保护膝关节，不能只局限膝关节局部的治疗和锻炼，要针对臀、髋、踝关节整个用力链进行锻炼。如果髋部肌肉激活程度不够，踝关节活动受限，都会导致膝关节代偿性用力，膝的负担就会大大增加，容易出现膝关节劳损。对