

# 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,很可能会处于比较口渴、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。

19:30

晚饭添汤不胀气

刚进食完不宜大量喝水。因为此时胃会分泌很多胃液,若摄入大量水分胃液便会被稀释,反而会造成消化不良问题。不妨在晚餐中增加汤或粥,既丰富营养,又能代替一部分水分摄入。

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》)

## 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》)

## 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、髌、踝关节整个用力链进行锻炼。如果髌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

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°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》)

## 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,医生将为你开出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》)