

炎炎夏日补水有大用



在高温炎热的夏天，充足的水分能促进新陈代谢，使免疫力等身体机能在最佳状态，还能很好地预防泌尿系统炎症，对皮肤、精神状态都有改善作用，可以说水是性价比最高的“保健品”了。

小便颜色淡黄清亮表明饮水量足够

喝多少水才是充足饮水？水的需要量主要受代谢情况、年龄、体力劳动、温度、膳食等因素影响，变化较大。夏天温度越高，推荐饮水量更大。所以，健康人员有效评价饮水是否充足，读一读“身体语言”就知道：量出为人，直接看看小便颜色，深了，接下来就要增加比前两次小便间时段多的饮水量（排除晨起第一次小便）；小便颜色淡黄清亮，则表明这一时间段的饮水量足够，保持相应饮水量就好。不以口渴了才喝水为标准，特别是儿童和老人要格外注意。

夏季饮品选择推荐

一般情况下，每天的饮水量可以通过各类液体饮品、汤水来实现，比如白开水、淡茶水、包装饮用水、牛奶、其他安全直饮水等。

夏季饮品健康选择推荐排行榜，第一梯队是白开水、直饮水、瓶装或桶装矿泉水、纯净水等，还有淡茶水、绿豆水；第二梯队是无糖（零度）饮料、纯果汁、无糖款苏打水、无糖款气泡水、无糖款茶饮料；第三梯队是低糖款乳酸菌饮料、低糖款植物蛋白饮料、运动饮料（出汗多时）；第四梯队（不推荐）是汽水、其他含糖饮料、含糖奶茶和

冰淇淋。

甜饮料要尽量避免，它里面添加了大量的简单糖类，饮用后易导致血糖水平快速上升，刺激胰岛素快速分泌，不利于机体血糖水平稳定；另一方面，大量的糖分摄入增加肥胖、2型糖尿病及心脏病的风险。

每天饮水1500ml可分6~8次

如果高温或者大量运动后出汗量较多，钠、钾、钙、镁等矿物质会从汗液中损失掉，要注意这时的“多喝水”不仅要及时、少量多次地补够水分，还要注意补电解质，主动补充流失的液体总量，避免迅速喝进去大量白水（没有电解质）使体液渗透压发生变化而发生脑水肿等危险的事情。运动饮料中加入钠钾钙镁离子，就是这个原因。加少量食盐的淡绿豆汤、淡茶、菜汤、盐汽水也有类似作用。

注意少量多次喝水：每次喝水总量在200—300ml，每天的饮水量分多次在一天当中完成，主动喝水而不是渴了才喝。举个例子，每天饮水1500ml就可以分成6~8次，比如晨起1杯，上午2杯，下午2杯，晚餐后1杯，睡前1小时1杯。

富含优质蛋白质的牛奶、豆浆、豆腐汤、鲫鱼汤等，兼顾能量及丰富B族维生素的扁豆汤、红豆汤、糙米粥汤、小米粥汤、燕麦粥汤、大麦茶等全谷物和杂豆的汤粥，富含维生素矿物质的蔬菜及水果，均是兼具高营养和高水分的夏季补水佳品，推荐大家在食欲欠佳的三餐间安排起来，补水补营养可兼得。

（据《北京青年报》）

口腔健康关系全身健康

口腔卫生习惯要从娃娃抓起，现在很多家长对小朋友的口腔健康非常关注，但是，家长不能仅关注孩子，还应该关注自己。口腔中的疾病不仅仅是引起口腔的问题，或者是对大家社交产生不良影响，还和全身的健康存在非常密切的关系。比如，我们发现口腔中的很多细菌会随着血液的循环到达羊水中、胎盘里，从而影响孕妇和胎

儿的健康。还有一些口腔疾病，特别是牙周炎，会和糖尿病、心血管疾病、类风湿性关节炎密切相关，甚至现在研究的阿尔茨海默综合征，一些贯穿整个消化系统的肿瘤，比如口腔鳞癌、食道癌、胃癌、肝癌、结直肠癌，甚至胰腺癌，可能都与口腔及牙周环境中的这种致病细菌存在或多或少的关系。

（据《光明日报》）



高瑞霞： 传承中医文化 谱写医者仁心

高瑞霞，内蒙古自治区中医医院皮肤科主任，主任医师。先后在北京中医院皮肤科、广东省中医院皮肤科进修。担任广州中医药大学特聘教授、中国民族医药学会皮肤分会理事、中华中医药学会皮肤性病分会委员、中国中医药研究促进会皮肤性病分会常委、内蒙古自治区中医药学会皮肤分会副主任委员。获评“好医生”“优秀工作者”“门诊病人选择医生优胜奖”。

潜心研究探索，传承中医文化。作为一名中医大夫，高瑞霞认为弘扬中医国粹、传承中医文化是历史赋予中医人的神圣使命。她博采众方、勤求古训，一边钻研《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草》等古典医籍，一边吸收《实用皮肤学》《中国临床皮肤病学》等现代医学关于皮肤病学科的理论、技术和方法，还向国内多位名医拜师学艺，参加皮肤学科线上线下学术研讨，以求切实做到辨证透理、勤于临床。

谨守整体观念，力求标本兼治。高瑞霞始终认为，皮肤病并非皮肤外表的一个问题，而是由内而外产生的一种皮肤现象，通过治疗皮肤病，身体状况都能得到改善，达到治病求本的目标。因此，对待病患她总是耐心询问、综合分析、反复推敲，找出致病因素，因人、因地、因时制宜，为患者制定最佳治疗方案。

经过近30年的学习实践，高瑞霞在中医治疗皮肤病方面已形成独到的辨证思维，尤其擅长治疗痤疮、银屑病、慢性荨麻疹、过敏性紫癜、结节性红斑、带状疱疹后遗神经痛等病症，年门诊量上万人次。

高瑞霞常说：“医者看的是病，救的是心，开的是药，给的是情。”高瑞霞经常向患者进行疾病科普，引导患者正确认识疾病，缓解恐慌、自闭等情绪，以更好的状态接受治疗。她视患如亲，充分发挥中医药“简便验廉”的优势，凡事从患者角度出发，尽量让患者少花钱、少跑腿。有一位慕名而来的外地患者，常年患有湿疹伴红皮病，痛苦不堪。高瑞霞考虑到患者的经济状况几次调整方案，经过近一个月的治疗，患者的病情明显好转。高瑞霞用高尚的医德和高超的医术为众多皮肤病患者带来希望，赢得了患者的信赖和尊重。

文/北方新报正北方网记者 王利军

