

# 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兹海默综合征,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委。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性病学科的理论、技术和方法,还向国内多位名医拜师学习,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问诊、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性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

