

健康饮水应避开四大误区

很多人对饮水存在认知误区,常见误区有以下4种。

误区一:口渴才喝水。出现口渴代表身体已经缺水。建议养成主动、少量、多次喝水的习惯,不要等到口渴才喝水。

误区二:口渴时喝含糖饮料。含糖饮料不仅影响水分吸收,还会增加糖分摄入。长期饮用含糖饮料可能扰乱身体新陈代谢,尤其不适合糖尿病患者和肥胖人群。

误区三:口渴时喝冰水。冰水会刺激肠道,空腹喝冰水可能引发肠痉挛或腹泻,建议口渴时喝温水,温水更有利于身体快速吸收,缓解缺水状态。

误区四:睡前不喝水。对于易出汗或处在干燥环境中的人群来说,睡前完全禁水可能增加夜间发生脱水的风险。建议在睡前1小时少量饮水(100~200毫升),这样既能为身体补充水分,又能避免起夜。

足量饮水是身体健康的基本保障。不同人群每天推荐饮水量不同。建议低身体活动水平的成年男性每天饮水1700毫升、成年女性每天饮水1500毫升。从事高温或重体力劳动者,应适当增加饮水量。儿童的生长发育比较迅速,长期饮水不足可能影响身体发育和免疫力。建议低身体活动水平的6岁儿童每天饮水至少800毫升,一天中饮水和整体膳

食水摄入量共计1600毫升。建议7~10岁儿童每天饮水至少1000毫升,一天中饮水和整体膳食摄入量共计1800毫升。

老年人的口渴感知退化,更易出现身体缺水。建议老年人每天饮水量1500~1700毫升。

需要注意的是,在高温或高强度身体活动的情况下,各类人群均应适当增加饮水量。

据《中国医药报》

药品拆封后干燥剂是否保留

药品拆封后,是否需要保留包装内的干燥剂,是许多人会遇到的实际问题。

药品一经拆封,每次取用时都会与外界空气接触,随着环境湿度的变化,药品容易吸潮变质。因此,保留包装内的干燥剂有助于维持药品的干燥状态,其干燥效果通常可持续至药品用完。需要提醒的是,药品最好在医生开具的疗程内用完,以避免因长期存放而增加受潮的风险。

在用药期间,还应注意药品的密封情况,尽量避免长时间敞开封口,以防干燥剂因过度吸湿而提前失效,从而降低其对药品的保护作用。每次用药后,应及时拧紧瓶盖,并将药品置于干燥处保存。如果发现干燥剂出现膨胀、变色或泄漏等异常情况,说明其可能已失效,此时不宜继续使用该药品。同时,每次用药前也应留意观察药品性状是否正常,如出现变色、软化或异味等,建议停止使用。

药用干燥剂多为独立小包装,切勿将干燥剂交给儿童玩耍。如果不慎误服,应立即漱口,饮用大量清水或牛奶进行稀释,同时保存好剩余的干燥剂及其包装,尽快就医。

此外,一些瓶装药的瓶口处常塞有医用棉球或白纸团等填充物。这些填充物主要是在运输过程中起到缓冲减震的效果,防止药片因相互碰撞而受损,同时也能在一定程度上阻隔空气进入瓶内。需要注意的是,取用药物时人们通常会用手指取出填充物,反复拿取可能带来接触性污染,增加填充物吸潮或污染未使用药品的风险。因此,药品开封后,可以将瓶口处的医用棉球或白纸团丢弃,不必保留。

暨南大学附属广州红十字会医院 龙艺丹



专家提醒

飞蚊症患者多吃含碘食物

有些人经常看到眼前有黑影在飞,就像蚊子一样,可是用手拍却拍不到真正的蚊子。这可能是出现了玻璃体混浊。

玻璃体混浊俗称飞蚊症,常见的原因是眼球中凝胶状的玻璃体逐渐液化,出现萎缩、凹陷,最后变得黏稠,形成团块飘散在玻璃体腔内,当光线进入眼睛时被这些团块遮挡就会形成阴影呈现在视网膜上,进而眼前出现如蚊子飞一般的黑影。以上这种飞蚊症称为生理性玻璃体混浊。

当出现飞蚊症时,应尽早前往医院眼科就诊,通过检查明确飞蚊症的性质。如果只是生理性玻璃体混浊,不用过于担心,一般不会影响视力,不需要手术治疗,可以在医生的指导下口服药物,促进眼部血液循环,淡化黑影,但完全消除症状的可能性较小。日常生活中要注意休息,不要熬夜,避免强光直射眼睛,保持心情舒畅,饮食上可以多吃含碘食物,如海带、紫菜等,还可以适量补充叶黄素、花青素、胡萝卜素,多吃新鲜蔬菜和水果等。如果是病理性玻璃体混浊,则应在医生的指导下及时治疗,保护视力。

此外,如果出现视力突然下降、视物变形或扭曲、眼前有固定黑影等,则可能是眼内出现了严重问题,应及时前往医院眼科就诊。

广东省妇幼保健院眼科 冯庆阳

春日食野菜注意啥

当下,荠菜、蒲公英、香椿等一众野菜成为人们春季餐桌上的限定美味。野菜之妙,在于药食同源,在于顺应时节,更在于辨性而食、因体质而择。接下来咱们一起了解几种野菜。

荠菜。荠菜性平,味甘,归肝、脾、膀胱经。它性情温和,不寒不燥,具有和脾利水、明目止血的功效,适合大多数人食用,尤其适合脾胃虚弱、视物不清、体质偏虚的人群,就算是脾胃偏寒者少量食用也无大碍。荠菜最经典的吃法是洗净焯水后切碎,搭配猪肉或鸡蛋做馅,包饺子、包馄饨,也可清炒、煮汤。

蒲公英。蒲公英性寒,味苦、甘,归肝、胃经,是春季清热降火的佳品。它适合体内有热、容易上火、口干口苦、咽喉肿痛、长痘的湿热体质人群,凉拌、泡茶、清炒都能起到清热消炎的作用。但因其寒性较强,脾胃虚寒、经常腹泻、手脚冰凉、畏寒怕冷的人不宜食用,孕妇、体弱者也应尽量避免食用。食用前需用沸水焯烫去除苦涩味,凉拌最能保留其营养,也可晒干后泡茶。

香椿。香椿性温,味辛、苦,归肝、胃、肺经,有健脾理气、解毒杀虫的功效,自

带浓郁香气,能开胃消食。香椿适合脾胃气滞、食欲不振、消化不良的人群,体质偏寒、胃寒胀满的人食用也较为适宜。香椿属于发物,患有皮肤病、过敏性疾病、慢性病反复发作的人群要慎食,阴虚火旺者也不宜多吃。香椿含亚硝酸盐,食用前务必用沸水焯烫一分钟,再用来炒鸡蛋、拌豆腐。

苦菜。苦菜性寒,味苦,归心、脾、胃经,核心功效为清热解毒、消炎抗菌、凉血止血,能有效缓解春季的燥热与上火之症。苦菜适合心火旺盛、上火烦躁、口舌生疮、咽喉不适的人群,脾胃虚弱、寒性体质的人不宜食用,以免加重虚寒症状。苦菜的食用,关键在于去苦提鲜。嫩苗焯水后,苦味会减轻,可凉拌食用,也可做苦菜鸡蛋汤,还可以将苦菜切碎,与肉馅混合做包子、饺子。

榆钱。榆钱性平,味甘,归肺、脾、心经,能健脾安神、清心降火。榆钱性质平和,口感清甜,老少皆宜。它适合脾胃虚弱、心神不宁、食欲不振的人群,大多数体质的人群都能放心食用。榆钱最经典的吃法是洗净后裹上面粉蒸制,蘸蒜泥食用,也可做粥、做馅。

槐花。槐花是洋槐的嫩

花,洁白芬芳,香气清新。槐花味苦,性微寒,归肝、大肠经,具有凉血止血、清肝泻火的功效,适合春季肝火旺、便血、痔疮出血的人群,脾胃虚寒者不宜过量食用。槐花可裹面蒸食、做槐花饼、炒鸡蛋,花香浓郁,清甜可口。

虽然野菜对我们的身体健康有诸多益处,但采食野菜有一些要点需要注意。首先要辨清有毒植物,远离安全隐患。其次,野菜采摘后,需用清水充分浸泡清洗,去除泥沙、虫卵和残留的有害物质,绝大多数野菜都需要沸水焯烫,既能去除草酸、苦涩味,又能去除有害物质。另外,野菜以鲜食为佳,不宜久放,更不要食用隔夜野菜。

若食用野菜后出现恶心、呕吐、腹痛、口唇麻木等不适,要立即停食,意识清醒者可催吐,保留野菜样本,及时就医。

总之,春日食野菜,要识其性、辨其形、因体而食,方能在春日的鲜味儿中,感受自然的馈赠,品味生活的美好。

石家庄市第三医院中
医科主任 武宝新

石家庄市第三医院 健康专家有话说

第13期

肌肉抽筋或因受凉所致

很多人都出现过肌肉抽筋带来的短暂疼痛,通常会认为是缺钙了。其实,引起抽筋的原因不止缺钙,睡觉时将小腿或脚裸露在被子里,肢端直吹空调或电扇时都极易引发肌肉抽筋。这是因为在寒冷的环境中肌肉受凉,为了减少热量的散

失收缩,流经血管的血液速度变慢,导致氧气供应不足,代谢废物聚集形成痉挛。

预防肌肉抽筋,在穿衣方面,腿、足部的保暖是重中之重。

肌肉抽筋时如何处理呢?第一,若是小腿或脚趾抽筋,可用手抓住抽筋侧的

脚趾,慢慢向上拉,再慢慢伸直脚,然后用力将小腿伸直。第二,若是大腿抽筋,可屈膝向上,双手环抱小腿,并向前反复做震荡动作。第三,若是手部抽筋,手握拳,小臂用力打开,反复伸臂伸掌,直到恢复。

据《科普中国》