

出汗后猛喝水 小心水中毒

老人、孕妇是高发人群



摄水量超过排水量会引发水中毒

相关专家介绍,水中毒,通俗点讲就是机体内水平衡打破了,摄水量超过了排水量,使体内的水分潴留(潴留,指液体在体内不正常地聚集停留),导致稀释性低钠血症,体内过多的水从

细胞外转移到细胞内,造成脑肿胀和颅压增高,引起一系列身体机能的变化。

新闻中王师傅的情况不是病理性的,属于单纯因摄水过多导致的水中毒。临床上常见的水中毒患者,一般患有基础性原发病。

一次喝多少水?

近日,有新闻报道,某地一名建筑工人王师傅在工地上干活时,感到又热又累,于是到阴凉处休息。之后,王师傅感觉身体仍在大量出汗,他怕体内水分流失太多,就连喝了五大瓶白开水。本以为喝水后,感觉会好一些,但是没过多久王师傅就出现了全身抽搐的症状,经诊断,王师傅是水中毒。

专家介绍,没有明确的指标,具体要看每个人的缺水程度。临床上一般将血浆渗透压和血钠值作为参考指标:血浆渗透压正常280~310mmol/L,如血浆渗透压250~260mmol/L,属于轻度水中毒,患者会感到疲倦、表情淡漠、食欲减退、皮下组织肿胀,一般没有大碍,限制摄水量或者吃点利尿剂即可,过一段时间症状会自行缓解。

如果血浆渗透压继续下降至240~250mmol/L,属于中度水中毒,患者会出现头晕、意识改变、嗜睡。

如果血浆渗透压继续下降至230mmol/L以下,患者会出现抽搐甚至昏迷,属于急危重症水中毒。如果血钠值在48小时内

迅速下降至108mmol/L以下,会导致神经系统永久性损伤或死亡。中度和急危重症水中毒患者一定要尽快就医。

老人、孕妇等是高发人群

专家介绍,正常人一般很少发生水中毒,因为身体有调节机制。但是老年人、孕妇、运动达人以及高温环境作业者要注意。

●老年人在心、肾功能不全的情况下,水液代谢会出问题。

●女性在怀孕期间,内分泌激素如绒毛膜促性腺激素的分泌,会导致水钠潴留。

●运动达人出汗多,健身后如果一口气喝太多纯水,也可能引发水中毒。

●长期在高温环境中作业的人容易中暑,如果只喝水、不

补盐,容易出现水中毒。

●有基础性原发病的人,比如抗利尿激素代偿性分泌增多、抗利尿激素分泌失调综合征、肾上腺皮脂功能减退、肾脏排水功能障碍等,这些病会影响水液代谢,容易引起水中毒。

补水要遵循少量多次原则

相关专家介绍,夏季人们爱出汗,补水时不要一口气猛灌,而是要少量、多次,比如每次小口喝100~200ml,间隔时间为半个小时。

最好喝温水,不要喝冰镇的水,避免刺激肠胃。如果出汗比较多,最好喝点淡盐水,保持体内的电解质平衡。不要喝纯净水,因为纯净水中几乎没有矿物质,所以最好喝白开水。

大陵穴配内庭穴可消口臭

小儿脾常不足,脾虚湿浊时,胃里腐化食物的气味就会上循到口腔,引起口臭。这时,揉按大陵穴配内庭穴,祛口臭效果好。

大陵穴是心包经上的穴位,但此穴却属土。大陵,意为“大土山”,是说此穴生土最多。五行中,心属火,脾属土,火生土,所以此穴为心包经的俞土穴。火生土则土健,土健则湿自消。因此,大陵穴善治口臭,是天然的“口气清新剂”。左右手各揉1分钟大陵穴,泄火清心,效果

明显。

这时,如果配合按揉内庭穴,除口臭的功效会更明显。

内庭穴是胃经上的穴位,有清胃泻火的功效。口臭、便秘、食欲旺盛、牙痛、咽喉痛是胃火旺的主要表现,有这些症状的人可用左手的大拇指指腹按住内庭穴1分钟,轻轻揉动,以穴位有酸胀感为宜,再换右手按1分钟即可。

另外,每天7时至9时是胃经经气最为旺盛之时,这时按内庭穴效果最好。

多吃绿色蔬菜视力会变好

叶黄素对保护眼睛健康有非常重要的作用。有研究表明,叶黄素在黄斑区域(视觉最敏锐的区域)内高浓度聚集,是视网膜黄斑的主要色素。当可见光中能量最高的蓝光到达视网膜时,叶黄素可以起到滤除蓝光的作用,大幅减少蓝光对黄斑区的

损伤作用,从而保护视网膜组织、增进视力,还可降低白内障的发生、预防视网膜色素变性。天然叶黄素最理想的来源是绿色蔬菜,颜色越偏深绿色,叶黄素含量就越高,如芥蓝、绿色花椰菜、菠菜、芦笋等。

三个好习惯 让血管更“年轻”

要预防或改善心脑血管疾病,血管健康是基础。要让血管恢复“青春”,需注意3个生活习惯。

1.饮食上控糖。日常饮食要减少碳水化合物的摄取,糖分能被人体迅速吸收,使血糖值急速上升,导致胰岛素过度分泌以降糖。而胰岛素具有把糖分转化成甘油三酯的特性,从而使血液变黏稠。

2.注意进食顺序。正确的进食顺序是先吃蔬菜、海藻类、

蘑菇等热量少的食物。每口食物咀嚼30次以上,能在血糖值上升前就出现饱腹感。接着再吃主食和肉类,就能防止血糖值上升过快以及热量摄取过量。有研究数据显示,吃慢点,能让饱腹感持续6小时,吃太快,2~3小时后就会有饥饿感。

3.锻炼上肢肌肉。35岁以后,基础代谢率会降低,脂肪会堆积,血液也会变得黏稠。增加肌肉能改善代谢,促进脂肪燃烧,改善血液循环。{本版综合}

老年人锻炼四梢 可延年益寿

中医认为,指为筋之梢,舌为肉之梢,发为血之梢,齿为骨之梢。人体末梢与脏腑相互关联,老年人注重四梢的养生保健,有益于健康长寿。

●练筋

锻炼筋骨,首选八段锦或易筋经,这两种功法简单易学,动作柔和,很适合老年人练习。大家可以跟着视频或教练练习,刚开始动作幅度、强度不要太大,力求动静结合,张弛有度。中医认为,八段锦或易筋经柔筋健骨、养气壮力,具有行气活血、协调五脏六腑的功能。

●搅舌

可以通过“搅舌吞津”这种舌头操来锻炼舌头,舌头抵住

上颚和下颚,左右各转36圈。舌神经连着大脑,当人体衰老时,最先出现的信号可能会是舌头僵硬,所以经常运动舌头可以间接地对大脑进行刺激。

●梳发

发为血之梢,头发是人体气血之余。老年人可每天用手梳头发300下,从前往后梳头。经常梳头可加强对头皮的按摩,疏通血脉,促进头部血液循环,使头发得到滋养,从而牢固发根,减少脱发现象。头部

也是中枢神经所在,每天梳头发还能缓解头痛、健脑提神、解除疲劳。同时,用手梳头发,也可以改善手部血液循环。

●叩齿

老年人在晨起或睡前都可以进行叩齿练习。先叩大牙,再叩门牙各36次。经常叩齿,能兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞,促进局部血液循环和经络畅通,增强牙体和牙周组织的抗病能力,使牙齿变得更加坚硬稳固、有光泽。

预防空调病生姜有奇效

夏季人们大多会贪凉,无论上班还是在家中,空调都成了夏季必需品。不过,如果在空调房待时间长,会容易受寒,而且如果一直不出汗,人会感到头痛、恶心,甚至还会出现拉肚子等症状。

这个时候,能应对空调病

的生姜就派上用场了。生姜具有温中散寒、发汗解表的作用,用生姜泡茶对治疗空调病非常有效。生姜茶最好趁热喝,因为空调病是肺胃受寒导致的,热茶能驱散体内寒气,帮助身体出汗。

食用提示

●晚上吃姜 有害健康

中医认为,天人相应,白天阳气旺盛,人应该多活动,吃些温补性的食物,如生姜,可以帮助阳气生发。晚上阴气逐渐旺盛时,阳气就要收敛起来,这时如果摄入过多的温热食物或补品,会影响睡眠和代谢,对身体有害。

●暑热感冒 不能用姜

凡属阴虚火旺者,比如长期心烦失眠、口燥咽干、大便秘结的人,或患有肺炎、肺结核、胃溃疡、胆囊炎等疾病都不宜长期食用生姜。另外,风寒感冒出现畏寒、发热时,食用生姜有助于寒气发散外泄。但暑热感冒非寒邪引起,因此,不宜用生姜。

