

# 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。临幊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，就一连喝了五瓶白开水。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。临幊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 $280\sim310\text{mmol/L}$ ，如血浆渗透压 $250\sim260\text{mmol/L}$ ，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 $240\sim250\text{mmol/L}$ ，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 $230\text{mmol/L}$ 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 $108\text{mmol/L}$ 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、肾上腺皮质功能减退、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 $100\sim200\text{ml}$ ，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，生土土，所以此穴为心包经的俞土穴。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。

