

# 一天喝够8杯水健康才达标? 因人而异

“多喝点儿热水!”日常遇到些感冒、肚子疼之类的小毛病,经常会听到这种建议。“一天要喝八杯水”是一些“健康达人”笃信不疑的养生方法。很多人相信多喝水就能多排毒,多排毒就能更健康,然而这些说法真的正确吗?

**喝水越多越排毒? 反让内脏受累**  
水是人体的重要组成部分,占了人体重量的70%,可以说是“生命之源”。人能够连续几天不吃饭,不能一直不喝水,不过怎么喝水可要讲究方式方法。

我们喝的水进入身体,并不是直接流出体外顺便冲掉脏东西那样简单的“排毒”,而是要在人体中通过消化、泌尿、呼吸多个系统的工作,经过吸收、交换、过滤等复杂的过程,再经由大小便、出汗、呼吸中的水汽排出体外。所以喝水太多反而会加重内脏的负担。传统中医认为,过多的水排泄不掉就会生痰生湿,甚至化为“饮邪”,出现水肿或者体内积水。

一天该喝多少水? 成年人每天需要1500-2500ml水,但具体喝多少要因时、因地、因人而异。天气热出汗多,就适当多喝。天气冷不出汗,喝水量能减少。房间里开着暖气、空调,环境干燥需要多补充点水分,潮湿空气重的地方就不宜喝太多。高矮、胖瘦、性别、食物这些因素都会影响饮水需求。活动量大消耗多,就需要多喝一些。容易水肿、爱起湿疹、痰湿体质的人,就要注意别喝过量。患有肾病、心脏病、肝病的话,更要根据医师的建议控制饮水量,喝太多水反而会加重病情。

**口渴就是身体缺水? 两码事儿**  
怎么判断每天喝的水够不够? 有人认为口渴就是大脑发出的信号,提示我们“该喝水了”。有人觉得口渴再喝水就晚了,不论渴不渴都该随时喝水。实际上,口渴和缺水可不能画等号。缺水能引起口渴,血糖过高,吃得太咸、中暑、发烧也能通过大脑引发口渴的感觉。

这种情况并不是身体里的水不够,而是血液里的糖、盐等成分太多,需要加水来稀释一下,或者体温过高,需要加水来降温,所以往往是喝了很多水还是觉得渴。还有些长期爱好喝咖啡、



喝茶的人,不是真的“口渴”,而是大脑出于习惯感到“需要来一杯了”。

在传统中医理论中,口渴往往是由于内热消耗了津液,只是喝水而不清除内热,就等于“扬汤止沸”,不把灶火熄灭,锅里加再多水也会烧干。有些人口渴则是由于脏腑功能失常,水分不能按照正常的途径运输,也不是真的缺水。比如一些体内有瘀血的患者,瘀血阻碍了水分运输到舌头,因而总是感到渴但并不想喝水,即使喝了口渴也不能缓解。

那么怎么才能知道身体究竟是不是缺水? 从小便的颜色就可以简单判断。正常的小便是浅黄色,如果颜色加深,出现啤酒色、茶色就提示我们应该多喝些水,颜色很浅或者没有颜色则说明身体已经在努力排出多余的水分,不需要再喝了。

**想起来就喝? 饮水十二时辰了解下**

喝水要选择适当的时机。每天早

晨起床喝一点水可以补充夜间水分的流失,还可以唤醒胃肠,为吃早餐做好准备。吃饭前、吃饭后不宜大量喝水,这样会造成胃部饱胀,影响食欲,还会稀释胃液,影响食物的消化吸收。晚上睡前也不要喝太多水,以免造成夜间频繁起床小便影响睡眠。

在一天的十二个时辰之中,卯时(5点到7点)为大肠经所主,饮水可以濡润肠腑,促进排便。巳时(9点到11点)脾经气血旺盛,能运化水谷,此时喝水不易生成痰湿。未时(13点到15点)属小肠经,负责汲取饮食中的营养物质,此时饮水最有利于吸收水分。申时(15点到17点)是膀胱经最为活跃的时间,适当喝水有利于人体内的代谢垃圾通过小便排出体外。

**以茶代水提提神? 白开水最香**

喝水的方式也是要注意的问题。有些人性子急喜欢大口畅饮,或者因为天气炎热、运动口渴急着灌下一大

瓶饮料。这样喝完往往感觉胃不舒服,水堵在胃里又胀又闷,甚至恶心想吐。这是因为喝得太多太猛超过了胃的工作能力,胃不能及时把水排空。

正确的喝水方式是小口慢饮,少量多次。

有些人不喜欢喝白水,常常用碳酸饮料、果汁、咖啡和茶来代替。饮料虽然好喝,但往往含有高糖,多喝几瓶虽然好喝,但往往含有高糖,多喝几瓶健康不利。咖啡和茶让人兴奋,过多饮用可能影响睡眠。喝水最好还是选白开水,温度以比嘴唇稍高为宜。如果实在想喝点儿凉的,可以在口腔里含一会儿再慢慢咽下,避免突然的寒冷刺激引发胃痛。

“渴了喝水,饿了吃饭”说来简单,却是符合人体生理需求、顺应自然规律的养生原则。愿大家从喝水这样的日常小事做起,注重健康,科学养生,获得更加美好的生活。

北京青年报

## 手劲儿越小 心脏病风险越高

高;如果握力小,同时患有高血压,那么死亡风险将会更高。

**手劲减弱 认知功能下降** 手劲变小可不仅仅和心脏健康有关系,研究发现,手劲减弱还提示认知功能下降。这甚至与某些癌症风险相关,比如男性患结肠癌和肺癌风险;女性患乳腺癌和肺癌风险。

其实,我们的手劲随着年龄增长会呈现出一个“倒U型”的变化趋势。出生之后,手劲逐渐增加,在20至30岁时手劲最大,之后,由于肌肉的质量和功能下降,手劲也逐渐减少。有研究指出,人到80至90岁,肌肉质量减少可高达50%。你可能认为手劲小是由于衰老导致的,这虽然是一个原因,但是,不锻炼也是肌肉流失的重要因素。

## 抑郁症患者真的增多了

姜思思说,相较于性格开朗的人,消极、内向、有神经质性格特点的人确实更容易患上抑郁;童年经历过比较严重的负性事件也会增加成年后患抑郁症的风险;人生中遇到较大挫折等应激事件,可能成为抑郁的发病诱因。此外,抑郁还有一定的遗传风险。如果一个人的一级亲属中有人患病,那么他患抑郁症的风险大概是一般人的2-4倍。

姜思思强调,“有些危险因素的人,相较于其他人有患抑郁症的可能性,但这并不意味着性格开朗外向、童年幸福、生活顺遂、没有家族遗传因素的人就没有患抑郁症的可能。事实上,任何人都没有绝对的‘豁免权’,精神科医生自己患上抑郁症的案例也是真实存在的。”

姜思思补充道,令人揪心的是,相比于较高的患病率,抑郁症的识别率、治疗率明显不足,2021年《柳叶刀·精神病学》发表的最新数据显示,患抑郁症的受访者中,仅9.5%接受过精神心理相关服务,仅0.5%得到了充分治疗。

**谁更容易得抑郁症?**  
姜思思介绍,抑郁患病率存在性别差异。具体而言,青少年早期发病的群体中,女性个体患病率比男性高1.5倍到3倍;在整个人群中,女性患病率也高于男性,大概是男性的两倍。

同大部分精神疾病一样,抑郁起病多在人生早期阶段,各种类型的抑郁症最早发病年龄都在14岁左右。18-29岁个体的患病率比60岁及以上个体高3倍。

很多人认为,只有内向悲观的人才会得抑郁症。实际情况如何呢?

素。

教你练就“大力金刚指”说到这里,你是否觉得,对自己的手劲锻炼得太少了? 那么,怎样才能练出“大力金刚指”般的手劲呢? 下面三个简易的锻炼方法供你参考:

**伸指运动** 五指从掌心向外张开,可以借助橡皮筋或者扩张五指的工具,把手指串联在一起,然后重复收缩、张开的动作,在对抗橡皮筋的阻力时要力求缓慢而稳定。

**使用握力器** 握力器体积小、携带方便,有些握力器还能调整阻力大小,便于根据握力进行调整。使用时,单手握住握力器的手柄,用力夹紧5至10秒,然后松开,再重复动作。

**握网球、拧毛巾** 如果手劲比较小,

平时锻炼也比较少,可以先从握网球或者拧毛巾开始,用尽可能大的力量握紧网球或者攥紧毛巾,坚持5至10秒,然后松开,再重复动作。

上述几个运动都很方便,在闲暇时就可以练习,如果确实存在握力减退,建议每天练习20到30分钟,直到握不动为止。

当然,说是握力,其实不仅是指把物体握在手里力量,还包括长时间稳定物体所用到的上臂力量甚至是上肢力量。因此,像上肢的力量锻炼,比如俯卧撑、举重、引体向上等运动也可以增强握力,当然,即使是日常生活中的体力劳动,如园艺、吸尘等等,也有助于锻炼握力。

北京青年报

## 用“取暖神器” 当心低温烫伤

冬至过后,一些市民使用暖宝宝、电热毯或热水袋等“取暖神器”抗寒。天津市中研附院皮肤科主任医师郭海霞提示,当心这些工具导致低温烫伤。

普通烧烫伤通常是在高温气体、火焰、开水等接触下造成的创伤。这种创伤显而易见,也容易让人察觉和躲避。而低温烫伤是悄无声息的,类似“温水煮青蛙”,是指50℃左右的温度在人体局部作用时间过长,使热力慢慢渗透进皮下软组织而引起的烫伤。实际上,温度只要达到44℃持续6小时,就可以造成皮肤的损伤。

对温度不敏感的人群,格外容易发生低温烫伤,在使用取暖设备时,更要提高警惕。比如老年人末梢神

经敏感度下降;糖尿病及中风后遗症患者肢端感觉不够灵敏;婴幼儿神经发育不完全,表达能力差;在室外冻到手脚麻木,到室内立刻拿热源取暖的人;大量饮酒的人等,不易察觉此类烫伤。低温烫伤后一定要及早就医,避免延误治疗,造成进一步的皮肤溃瘍、感染,导致长期创面愈合障碍等不良后果。

冬天取暖如果一定要用电热毯,也不要再睡着后使用;使用热水袋或暖宝宝时,外面要裹上毛巾或隔着衣服敷贴。现在比较流行的发热鞋垫、暖官贴、艾灸贴与暖宝宝是同样的原理,使用时要避免与皮肤直接接触。

今晚报

## 寒潮再至 面肌痉挛患者勿用冷水洗脸

近日,受冷空气东移南下影响,我国多地气温下降并伴有大风天气。专家提示,气温骤然降低,极易导致面肌痉挛患者病症复发。

面肌痉挛为一种半侧面部不自主抽搐的病症。抽搐呈阵发性且不规律,可因疲倦、精神紧张及过量运动等导致病情加重。该病发病多数从眼轮匝肌开始,然后会涉及整个面部,严重影响患者的生活质量。

随着生活节奏加快、社会压力增加,这种疾病的发病率正呈逐年走高的趋势。多数患者发病年龄在40岁左右,多见于女性群体,青少年极少患此病。

哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科四病房副教授、硕士生导师谢春成在接受科技日报记者采访时表示,尽管面肌痉挛对人体健康不构成致命威胁,但频繁的面部抽搐容易扭曲正常容貌,影响患者的工作和人际交往,还可能使患者产生心理障碍。因此患者必须及早就医,避免延误病情。

目前,国际公认根治面肌痉挛的方法是微血管减压术。“通俗地讲,就是在耳后开一个铜钱大小的小口,将相互压迫的神经、血管分离开,同时保留面神经正常的感觉、运动传导功能。”谢春成介绍,这种手

术的治愈率能达到95%以上,而且风险较小,也不会影响面部美观,手术只需2小时。

“这种微血管减压术由于损伤小,失血少,老年人做也很安全。”谢春成表示,他常为七八十岁的老年人做这种手术,即便患者有诸如心血管疾病等基础病也没有问题,治疗时无需有太多顾虑。

此外,也可以用药物和注射肉毒素来治疗此病。药物治疗比较适合发病时间较短、病情较轻的患者,常用药物主要有苯妥英钠和卡马西平等,药物可使约60%-70%的患者症状暂时缓解。但药物不能根治,长期服药疗效不佳,加大药物治疗剂量,副作用会增大。

进入寒冬时节,谢春成对面肌痉挛患者作出了如下建议,第一要注意面部防寒,如不用冷水洗脸;第二要选择适宜的锻炼项目,如散步、做操、打太极拳、跳舞等,以增强机体抵抗力;第三要注意饮食,以清淡为主,多吃新鲜果蔬、粗粮、豆类,避免食用辛辣油腻、咖啡、浓茶等食物;第四要学会保持情绪稳定,保证充足睡眠,当人过度紧张、烦躁、焦虑时,极易对面部神经造成不良刺激。

科技日报

## 得了心梗别慌,每周吃一两次鱼!

一项来自荷兰的研究提示,曾经得过心梗的患者,每周吃1至2次鱼,就可降低心血管死亡的风险,且从食物中摄入的鱼油(EPA+DHA)越多,冠心病死亡风险越低。

研究显示,与EPA+DHA摄入量≤50mg/d的患者相比,EPA+DHA摄入量>200mg/d者因冠心病死亡的风险降低了31%。EPA+DHA摄入量每增加100mg/d,冠心病死亡风险降低8%。

同样,吃鱼越多,冠心病死亡风险也越低。与摄入量≤5g/d者相比,鱼摄入量为20至40g/d和>40g/d的患者因冠心病死亡的风险分别降

低27%和26%。

研究者进一步发现,血EPA+DHA含量越高,冠心病死亡、心血管死亡、全因死亡风险也越低。

与血EPA+DHA含量≤1.29%(在所有脂肪酸的占比)的患者相比,血EPA+DHA含量>2.52%的患者因冠心病死亡的风险降低29%。血EPA+DHA含量每升高1个标准差,冠心病死亡风险降低15%。

该研究于2002至2006年纳入4067例既往得过心梗(病史大约为4年)的老年(60至80岁)患者,其中79%为男士,86%服用他汀,随访至2018年。

北京青年报

## 两种体质的人最怕冷 这样泡脚有帮助

大降温,怕冷是人的第一反应。但在中医看来,有两种体质的人最容易怕冷。是什么体质?怎么解决? 广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红有养生小提醒。

**两种体质最怕冷**

闫玉红介绍,在中医看来,有两种体质人,在阴天会感到特别怕冷,那就是阳虚和阴虚火旺的人。

典型的阳虚人群,平时手脚比较冰冷,没什么精气神,比较怕冷,脸色比较白,但喝点热水、吃点姜就能缓解。中医认为“阳虚生内寒”,这种类型的人群是内寒引起的怕冷。

应对这种类型的怕冷,相对比较简单。可以用一些温阳的方法,比如冬天吃当归生姜羊肉汤,喝点生姜水、姜茶,艾灸或泡脚等,这些方法能够温暖身体,都可以解决阳虚症状,缓解怕冷。

而另一种“怕冷”体质则比较隐秘,需要通过舌诊来判断体质,往往属于阴虚火旺。闫玉红解释,这类人群虽然手脚冰冷,但脸色不白,血液循环很差。然而一看舌头,又是舌红少苔,这就是阴虚火旺体质。这种体质的人群体内有内热,但是因为气血不通,内热都罩在体内,所以也会怕冷。这一类人群既容易咽喉痛、口腔溃疡,但同时手脚也比较凉。

对于阴虚火旺的人群来说,如果单纯用一些温阳的食物会适得其反。比如说阴虚火旺的患者,如果

食用当归生姜羊肉汤,往往会让口腔溃疡更加严重,甚至还会有便秘、痔疮等情况。对这种体质的人群,要改善血液循环的问题,闫玉红建议可以适当多做运动,特别是扩胸运动,再适当配合泡脚,把热给“引”出来,让体内的“内热”均匀地分布到全身,这样才能解决这种怕冷的症状。

**冬季泡脚养生有何讲究**

睡觉前暖暖地泡个脚,成了不少人的“养生小仪式”。闫玉红提醒,泡脚养生有些细节要注意。

时节养生,讲究春生、夏长、秋敛、冬藏。在冬天,人体要“冬藏”,最好少出汗,泡脚可以温通、补阳,对阳虚和阴虚的患者都有效果。闫玉红提醒,泡脚的是要以达到温通为目的,而不是出汗为目的,因为如果泡得出汗太多,就会伤津液,对阴虚和阳虚的患者都不适合。

因此,泡脚时要注意,水温不要太热,尽量以不出汗为度,泡到觉得四肢比较温暖、舒服就好。水温控制在40℃左右,如果冷了可以再加水,不要一开始就用很热的水,不然身体会受不了。

泡脚的水位也不要太高,夏天可能泡到足三里,但冬天没过脚面就可以,且要注意泡脚时穿着保暖,把脚泡暖和了,就赶紧去睡觉。

另外,静脉曲张、糖尿病、高血压的患者以及对温度感觉不那么灵敏的人,尽量少泡脚,需要泡脚时,要先征询医生建议。

羊城晚报