



下班前喝一杯
心烦了小口抿
便秘时大口饮

十个时刻 最该喝水

饭后半小时。饭后不要立刻喝水,否则冲淡、稀释唾液和胃液,使蛋白酶的活性减弱,影响消化吸收。建议一般人饭后半小时饮水,200毫升左右。喝时要小口小口地喝,否则频繁、大量饮水容易烧心。容易烧心的人宜在饭后2~3小时,每间隔20~30分钟喝3~4小口。

开空调半小时后。空调房内空气干燥,容易造成人体水分流失,鼻腔等处黏膜过干,甚至引发支气管炎。因此,在空调房逗留超过半小时以后,就要及时补充水分,白开水、矿泉水、柠檬水等即可,水温以40℃左右为宜。

洗澡后。洗完澡,很多人常常觉得渴,端起一杯水一饮而尽。殊不知,洗热水澡后,身体受热血管扩张,血流量增加,心脏跳动会比平时快些,喝太快会对健康不利,尤其是老人,应该小口慢速喝一杯温水。

便秘时。缺乏水分是便秘的原因之一。便秘的人可以适当多喝水,一定要大口大口地喝,吞咽动作快一些,这样水就能尽快到达肠道,刺激肠蠕动,促进排便。在补充水分的同时,还可以吃些韭菜、芹菜、苹果等富含膳食纤维的果蔬,缓解便秘的效果更佳。

发烧时。人在发高烧时,会以出汗的形式散热,以致消耗大量水分,严重的会引起脱水。因此,发烧期间及时补水十分重要。可以少量多次地喝温开水或温葡萄糖水,大概每半小时喝一次。喝点小米粥、绿豆汤也是不错的选择。

心情烦躁时。肾上腺素通常被称为“痛苦激素”,当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,它如同其他身体毒素一样,可以随着水分排出体外。因此,在心情烦躁时,不妨倒一杯温开水,坐在座位上慢条斯理地把它喝完,心情会因此放松许多。(据《生命时报》)

人离不开水,但对喝水的时机似乎从未在意过,大多数人只是渴了才喝。其实,从健康角度来说,人体在某些时刻最需要水,若此时能及时补水,才有利于保证水分平衡。

早上起床后。人体水分每晚约流失450毫升,早晨起床后会处于一种生理性缺水的状态。在尚未进食之前,空腹喝下一杯温的白开水是最好不过的了,这样能使血液得到迅速稀释,改善夜间脱水。如果条件允许,可以加一片新鲜柠檬,能起到清除宿便、排除毒素的功效。

晚上睡前。睡前不能喝太多水,否则频繁起夜会影响睡眠,但也不能不喝水,应该抿两口再睡觉。因为当人熟睡时,体内水分丢失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水,可以

缓解该现象,从而降低发生脑血栓的风险。此外,老年人睡前最好在床边常备一杯水,感觉口渴需马上喝几口。

下班离开办公室前。上班族常常会因忙碌的八小时工作而忽略了饮水,建议这些人养成下班前喝几口水的习惯。因为,长期饮水不足,膀胱和肾都会受到损害,容易引起腰酸背痛,影响工作效率。此时不需要喝太多,一纸杯的量就足够了,否则容易在下班路上“尿急”。

吃咸了后。吃太咸会导致高血压、唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等。如果吃咸了,首先要做的就是多喝水,最好是凉白开或柠檬水,尽量不要喝含糖的饮料或者酸奶,糖分反而会加重口渴感。淡豆浆90%以上都是水分,并且含有丰富的钾,可促进钠排出,也是一种很好的选择。

全球卫生理事协会调查显示 冰箱是家里第二脏

很多人认为家里最脏的地方莫过于抽水马桶。然而,据《印度时报》报道,全球卫生理事协会曾对澳大利亚、加拿大、德国、印度、马来西亚、沙特阿拉伯、南非、英国和美国9个国家的180个家庭进行“家庭卫生调查”,结果显示,家中最脏的地方是浴室的密封胶,而冰箱内部则出人意料地成为家中第二大污染重地。

细菌检测显示,70%的家庭浴室密封胶和46%的冰箱内部细菌超标,44%的冰箱内部已经出现霉菌繁殖迹象,冰箱抽屉带菌量超过安全标准750倍,这些健康“杀手”包括大肠杆菌、沙门氏菌和李氏杆菌等。研究人员对30台无霜冰箱抽屉进行细菌检测,结果发现,平均每平方厘米含有7850个细菌。有些冰箱的带菌量甚至多达12.9万,而欧盟对“洁净”食品储存容器表面带菌数定为每平方厘米0~10个。

英国专家保罗·麦克唐奈表示,使用冰箱的目的是为了保持食品安全,使细菌和霉菌的危害最小化。然而,冰箱安全隐患令人忧心忡忡。酷夏即将来临,高温季节细菌滋生危险更大。因此必须经常清理消毒冰箱。麦克唐奈表示,最好每个月清空冰箱,对冰箱内部彻底擦拭消毒,并敞开冰箱门通风半小时;将冰箱抽屉及储物盒逐个洗净晾干;切勿使用消毒剂或化学清洗剂清洗冰箱,否则容易腐蚀冰箱,导致细菌藏匿;生熟食分开放,防止细菌交叉感染;剩饭菜彻底冷却后再放入冰箱,防止细菌滋生;从冰箱取出食物后,应该高温加热后再吃;蔬菜应该先清洗,然后用保鲜膜包好再放入冰箱。(据《生命时报》)



感冒时,喝点浓汤

感冒时要吃清淡些,但到底要怎么吃才算清淡?近日,台湾《康健》杂志载文指出,“清淡”是指容易消化吸收的食物,其目的是为了降低肠胃的负担,让身体全力与病毒打仗。感冒时饮食应遵循以下三个要点。

多喝浓汤,少喝清汤。感冒时应该以最少量、浓缩的饮食获取最高热量,如浓汤所含的热量及营养素就比清汤多。或者在豆腐和稀饭上撒点肉松和海苔,蒸蛋时加些香菇丁和肉末。这些都是少份量食物中增加热量和营养素的方法。

多吃豆腐,少喝牛奶。感冒时选择高品质的蛋白质能增加身体修复能力。高品质的蛋白质包括豆腐、豆浆、蛋类和深海鱼等。但牛奶容易生痰,有些人的乳糖耐受性低,也容易拉肚子,不建议以牛奶作为摄取蛋白质的来源。

用果汁代替新鲜水果。流质食物能减少肠胃消化负担。因此,感冒时应该以果汁代替新鲜水果,虽然果汁缺少膳食纤维,但能降低肠胃负担。猕猴桃汁、橙汁等果汁都含有丰富的维生素C,且酸酸甜甜的味道能够刺激食欲、有利于去除口中的苦涩味。(王璐)

切辣椒后,用醋擦手

大家可能都有过这样的经历,切完辣椒后,手像被火烧了一样疼,不管怎么洗,都不能彻底解决问题。其实,此时只要用酒精、食醋涂擦就能消除灼烧感。

辣椒中产生辣味的物质是辣椒素。若辣椒素沾在皮肤上,会使微血管扩张,导致皮肤发红、发热,还会刺激痛觉神经,让人觉得烧手。此时可以在疼痛部位涂抹酒精或食醋,能溶解手上的辣椒素,然后用清水洗净、擦干,轻者一次即可可见效,严重者连擦三遍症状即可缓解。此外,用热水洗手效果也不错。建议大家切辣椒时,最好戴上手套,如果没有手套,也应尽量用手指肚按着辣椒,而不是用指甲掐住辣椒,否则灼烧感会更加剧烈。(龚蕊)

胃酸过多吃炒鸡蛋壳

今年41岁的黄女士最近给记者打来电话,说自己多年来有胃酸过多的问题。一开始,她的主要症状是烧心,胃里面火辣辣的,仿佛有很多杂七杂八的东西胡乱摆放在里面。再后来,她开始吐酸水,同时吃不下去饭,大便也不规律。她到医院寻求治疗,被告知需要进行胃镜检查。黄女士因此特别想寻求方便实用的解决办法。

对此,天津中医药大学讲师、著名中医养生专家田栓磊表示,胃酸过多很多时候只是一个“症状”,引起它的原因可谓多种多样。因此有这种症状的人最好还是接受全面检查,以免造成误诊。如果排除了十分严重的器质性病变,患者可以通过其他办法来抑酸养胃,方法是将蛋壳洗净打碎后放入铁锅中用文火炒黄,注意绝对不能炒焦,然后研末,研得越细越好。最后将其用白开水送服,1日2次到3次,1次3克到5克,见效后逐渐降低用量。

田栓磊解释,鸡蛋壳的主要成分是碳酸钙,有很明确的抑酸作用。它们进入人体胃部会覆盖在溃疡、炎症的表面,从而有效地保护胃黏膜。另外,蛋壳的内膜对溃疡性疾病有很好的治疗效果,曾经被从前的中医称为“凤凰衣”,专做治疗胃病药方里的药引,因此能起到辅助蛋壳保护胃黏膜的作用。

田栓磊提醒,这个食疗小方子在使用两周后不见效果,患者一定要到医院接受进一步的检查和治疗。毕竟,包括恶性肿瘤在内的重大疾病都能引起胃酸过多,人们必须警惕。(据《沈阳晚报》)