

别“每天8杯水”了 专家提醒——

# 盲目喝水 不能生津液反而积湿气

每天早上起床,先给自己灌下一大杯水;办公室里,严格按照“每天8杯水”的铁律;总觉得多喝水就能排毒、瘦身、养颜……

打住!如果你或者家人还在这么喝水。很多人不知道:水喝对了,能“生津液”滋养身体;水喝错了,会“积湿气”影响健康。



(CFP)

资讯

## 为什么以前不过敏 今年却过敏

日前,国家卫生健康委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(春分)有关情况,并答记者问。

会上,有记者提问,很多人认为春季花粉过敏是观赏花导致的,春季花粉过敏的“真凶”到底是谁?为什么有的人以前不过敏,今年却出现过敏症状?

首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷表示,很多人认为花粉过敏主要是杏花、桃花、樱花等观赏花引起,实际真正引起花粉过敏的元凶主要是空气中的风媒花。在春天,过敏原主要来自树木花粉,比如柏树、桦树、杨树、柳树、榆树等,这些树木的特点是花粉颗粒小、质量轻,非常容易随风飘散,极易吸入呼吸道诱发过敏。而色彩鲜艳的虫媒花,它们的花粉量不大,而且不易随风飘散,所以不容易过敏。

对于大家关心的为什么原来不过敏现在过敏的问题,马婷婷分析,主要有两个核心因素:

一是花粉暴露量增加。目前全球气候变暖,花期延长,致敏植被分布广泛,致使空气中的花粉暴露量持续高度提升,长期累积超出人体免疫耐受阈值,从而诱发相应症状。

二是目前很多人免疫状态是失衡的,长期压力大、熬夜、感冒、劳累都可以诱发免疫失衡状态,从而让人们花粉产生过度免疫反应。

马婷婷提示,在春季花粉期,如果出现相应过敏症状,建议及时到医院就诊,明确过敏原进行规范治疗,避免自行停药或者滥用药物。(一诺)

## 喝水不当 反而会滋生湿气

很多人注重用“多喝水”的方式来排毒养生,却忽略了身体的承受能力。在中医看来,水喝得多不代表喝得对,若喝水不当,不仅无法排毒,反而会滋生湿气。

主任医师朱为康在接受采访时解释,水液在我们身体里的代谢,主要靠两个器官:脾和肾。

脾是“发动机”:负责把喝进去的水转化成滋养身体的津液。

肾是“总开关”:负责调节这些水液,有用的留下,没用的变成尿液排出去。

但随着年龄增长,或者因为脾肾功能自然衰退,水液代谢能力下降。如果不注意饮水方式,比如一次性大量饮水,或者贪凉饮冷,会给衰弱的脾肾增加额外负担。喝进去的水不仅没能变成津液滋养身体,反而滞留成湿,引

起舌苔厚腻、身体困重、大便黏滞、下肢浮肿等症状。

所以,水喝得多不等于喝得对。朱为康建议,老年人喝水应遵循“小口、慢饮、温热、择时”的原则。每小时饮水50~100毫升,持续性补水;起床后可以喝一杯100毫升左右的温水,唤醒脾胃和肠道,稀释血液;睡觉前1小时可以喝50毫升温水,维持夜间水分平衡。

## 避开误区 很多人没喝对

别以为只有老年人才需要注意,对所有人而言,长期不良的喝水习惯,都可能悄悄“伤身”。

大口猛灌,一次喝太多。猛地大量喝水会导致大量的水分快速地进入血液,让血液变得稀薄,也会导致身体血液循环加快,加重心脏负担,引发胸闷气短。心竭患者如果总是大口喝水,会导致水分滞留,加重病情。

■正确做法:少量多次是核心原则。每次喝水约100~200毫升,分多次饮用。建议小口小口地喝,尤其是刚洗完澡、运动完身体缺水的情况下,更要小口喝。

水温不对,过烫或过凉。喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷,引

起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水易破坏食道黏膜,诱发食管癌。因此,喝水的温度不能太热也不能太凉。

■正确做法:对于一般人而言,饮用35℃~40℃的水最为适宜,因为这与人体内的温度接近,让胃肠道更舒适。

每日过量,盲目多喝水。事实上,“每天8杯水”或许并不适合所有人。一项研究发现,对于20多岁的男性,每日平均饮水量在1.5~1.8升(6~7杯);而对于相同年纪的女性而言,每日平均饮水量在1.3~1.4升(5.5杯)就够了。

■正确做法:根据情况灵活调整饮水量。观察尿液颜色,是

判断“水是否喝够了”的最简单方法:淡柠檬水色说明水量适宜,颜色过深需要补水,完全透明无色则是喝多了。夏季出汗多,应适当增加饮水量,冬季出汗少,则应适当减少饮水量。如果出现身体困重、舌体胖大等湿气聚积表现,应有意识地减少饮水量。

浓茶代水,长期或伤身。有专家表示长期喝浓茶易伤肾。茶叶中含有咖啡因,体内经常含有较高浓度的咖啡因,会给肾脏带来巨大负担。此外,茶叶中含有较多鞣酸,容易与体内的铁结合变成一种难溶性物质,可致肾结石。

■正确做法:白开水是最好的饮品,没有之一。

## 4种“健康水” 喝出身体好状态

**淡茶水** 不推荐过量饮用浓茶,但喝点淡茶对我们的身体有很多好处,比如抗氧化、助消化、解油腻、提神醒脑等。红茶、普洱等发酵茶性温,不伤胃,适合大多数人日常饮用;绿茶性寒,体质偏热者可适量饮用,脾胃虚寒者少喝。

**柠檬水** 每天喝鲜榨柠檬水,

能显著帮助降低尿酸水平,尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。喝柠檬水不要加糖,实在觉得酸可以加少量蜂蜜。

**薏米水** 薏米,能健脾益胃,利小便、祛湿,对脾胃虚弱、脾虚湿盛水肿、小便不利等问题有帮助。不过,虚寒体质、汗少、便秘者不宜饮用。

**做法:**取60克左右的薏米洗干净,泡3小时,然后煮10分钟。

**陈皮水** 陈皮所含的挥发油对胃和肠道有刺激作用,可以使胃液分泌增加,恢复食欲。

**做法:**陈皮洗净,加水煮10分钟,晾到合适温度就可以喝了。(人民 刘宇馨)

