

大热天里“水当当”有秘方



炎热天气里,不少市民陷入一个养生“怪圈”。每日喝足8杯水,爽肤水、补水面膜轮番上阵,可依旧口唇干裂、面部紧绷起皮、浑身干涩乏力。明明不停补水,身体却始终达不到水润饱满状态,问题根源究竟在哪?

其实,喝水只是给身体输送水分,进入人体的水分经脾胃运化,才能生成滋养全身的津液;涂抹保湿类护肤品只是给表皮加水,只有拥有

健康的皮肤屏障,才能把水分牢牢锁住。内外双调,是保持人体水润状态的关键。

本期养生堂特邀泉州医学高等专科学校附属医院整形外科主治医师施依婷,泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰,为大家拆解保持水润的科学原理与实用方法,纠正大众养生误区,助你由内而外养出“水当当”(闽南语,意为容貌漂亮、水灵)好状态。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图

补水只是输入 锁水才是关键

为什么天天补水,身体还是觉得缺水呢?

施依婷表示,无论是身体内在津液,还是表层皮肤水分,都遵循同一套养护逻辑:补水只是单纯补充外来水分,锁水才是避免水分快速流失的关键,只补不锁是“无效补水”。

中医经典《素问·经脉别论》描述了人体体液代谢的过程,“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱。”中医讲究“脾主津液”,大口猛灌冰水、甜饮料,会损伤脾胃运化能力。喝进去的水无法转化成滋养皮肤的津液,堆积在体内变成湿气,就会出现“体内湿气重,外表皮肤干”的矛盾状态,也就是常说的“越喝越干”。在炎热天气里,若贪凉冷饮,寒凉将直接损伤脾阳,脾的运化功能减弱,喝进去的水就无法被有效利用,要么快速排出体外,要么变成湿气滞留体内。

从养护皮肤的角度来看,皮肤自带一层由油脂、汗液、角质代谢物构成的皮脂膜,能牢牢锁住角质层水分,减缓蒸发速度,维持肌肤柔软水润。夏季人们出油、出汗增多,不少人频繁使用强力皂基洁面乳、洗脸仪、去角质产品,过度清洁会直接破坏皮脂膜。与此同时,紫外线也会破坏皮肤屏障。紫外线中的UVA能穿透表皮进入真皮层,破坏胶原蛋白和弹性纤维,并损伤皮肤屏障功能,使锁水能力进一步下降。紫外线还会损伤角质层结构,让毛孔变得粗大、皮肤屏障破损。在这些情况下,即使反复涂抹爽肤水、敷面膜,皮肤中的水分也会快速挥发,皮肤越补越干,还会出现紧绷、泛红、干纹加重等问题。

此外,空调制冷的时候也会抽走空气中的水分,室内湿度往往降至30%以下,远低于令人体舒适的50%—60%的湿度范围。市民如果长时间待在空调房里,干燥的空气会加速皮肤水分蒸发,皮肤表面的水分会迅速流失。

内调健脾生津 科学锁住津液

成人每日要保障摄入充足的水分,女性每天的基础饮水量为1500毫升,男性每天的基础饮水量为1700毫升。户外劳作、大量出汗的人群每日饮水量应提升至2000毫升至2500毫升,但严禁短时间猛灌水。

施依婷表示,科学饮水,首先要调整饮水方式。不要一次性大口猛灌水,推荐小口慢饮。晨起后,先饮用一杯约200毫升的温水,唤醒身体代谢机制;口渴时,应少量多次补充水分,每次饮用100毫升至150毫升为宜。从现代医学角度看,一次性大量饮水会使血液被快速稀释,肾脏将启动应急程序,将多余水分排出,喝下去的水几乎没被细胞利用,反而加重肾脏负担。正确的做法应该是手边放个水杯,每隔一二十分钟喝两口,让水分持续、缓慢地进入身体。同时,夏季应尽量少喝冰水、冰奶茶、凉茶。寒凉饮品会削弱身体运化水液的能力。夏季饮水的水温以接近室温为宜,温度过低的水会刺激胃肠道,老年人、儿童或胃肠敏感人群更应谨慎。天热时,应主动补水,别等口渴再喝。高温天里,人体出汗多,当感到口渴时,身体已经处于轻度缺水状态。

人体所需的水分还可以从饮食中摄取。林颖杰表示,高水分蔬果是天然的“补水剂”。黄瓜含水量高达96%—97%,是名副其实的“补水冠军”;冬瓜含水量约96.9%;西红柿含水量约94.4%;西瓜含水量为91%—93%,同时富含钾、镁、维生素C等,可弥补高温出汗带来的营养损耗。夏秋季正是蔬果盛产期,冬瓜、黄瓜、丝瓜等都是不错的选择。

“陈皮乌梅饮、薄荷荷叶茶、紫苏水等都是适合在炎热天气里饮用的养生水。”林颖杰介绍,酸味和甘味搭配,能起到生津补液的功效。乌梅搭配陈皮煮水,生津润燥,又不容易产生湿气;鲜薄荷叶、干荷叶、淡竹叶以热水冲泡,可清热解暑;紫苏煮沸3分钟至5分钟,再加入冰糖,有利于化湿和胃。此外,健脾食材能帮身体留住水分。山药、莲子、芡实可帮助脾胃运化水湿;薏米与红豆同煮成粥,健脾利湿效果更佳。这些食材能让喝进去的水被身体有效利用。

同时,要严格控制耗津食物摄入,如重油辛辣、腌制高盐、油炸、甜腻的食品。高盐会加速细胞水分流失,甜食会诱发皮肤缺水暗沉,夏秋季节的饮食应遵循清补清淡原则,可用鱼肉、鸡蛋、低脂牛奶补充优质蛋白,维持皮肤胶原弹性,辅助锁水。

好的生活习惯也有助于锁水。大热天里,应适度运动,忌暴汗,大汗淋漓会大量损耗津液。应选择清晨、傍晚锻炼,运动方式宜选择散步、八段锦、瑜伽等,以周身温热、微微薄汗为锻炼强度标准;运动后,要擦干汗液,半小时后再补水,不可立刻冲凉、吹冷风。不熬夜也有助于保持身体“水当当”,市民应尽量在23点前入睡,夜间是脾胃、肾脏封藏津液的时段,长期熬夜容易晨起口干、皮肤粗糙。午休控制在30分钟左右,以收敛浮散津液,缓解燥热。



遮阳伞、防晒衣、宽帽檐、防晒霜有助于皮肤抵御紫外线 (CFP)



喝水应少量多次

【相关新闻】

这些补水误区 你中了几个

“每天必须喝满8杯水”“渴了就喝饮料”……这些看似平常的生活习惯,其实并不正确,有的还可能悄悄伤害你的身体。专家指出,日常补水存在多个常见误区,正确饮水应因人而异、少量多次,白开水才是最佳选择。

●误区一:每天必须喝8杯水

“每天必须喝8杯水”是一个笼统的说法,并非适用于所有人。饮水量应根据个人体重、活动量、出汗量、环境温度等因素灵活调整。判断饮水是否充足的正确标准是观察尿液颜色,在饮水充足的情况下,尿液应为淡黄色。

●误区二:用饮料代替白开水

大多数甜饮料含糖量高,长期大量饮用会增加肥胖、龋齿等风险。补水首选白开水,应避免长期大量饮用高糖饮料。

●误区三:每天喝4升水能排毒

“每天喝4升水能排毒”,这一认知是对人体功能的误解。人体主要依靠肝脏、肾脏等器官来完成代谢,并非喝水越多越排毒。相反,短时间内过量饮水会导致电解质紊乱,严重时甚至会引起低钠血症。

●误区四:淡盐水有益健康

淡盐水并不适合长期或过量饮用,高血压、肾病患者尤其应避免摄入过多盐分。普通人出汗不多时,白开水就足以满足人体需求。

●误区五:大热天里,皮肤够油了,不需要保湿

炎热天气里,肌肤比较油腻,很多人认为不需要补水保湿。实际上,皮肤需要的是水油平衡,油多不代表水足。随着年龄增长,皮肤锁水功能会逐渐减弱,大热天里,补水保湿同样重要。

●误区六:天天敷面膜,就能补水

面膜只是暂时提高皮肤水润程度,并不能持续保湿。天天敷面膜会造成皮肤过度水合,屏障功能下降,没有时间恢复正常的屏障结构和功能,皮肤反而会更加脆弱、敏感、干燥。

□融媒体记者 李菁



久待空调房,可使用加湿器,将室内湿度维持在50%—60%。



薏米冬瓜排骨汤有健脾利湿效果



若皮肤不油腻,可以只用温水洗脸。

外养修复屏障 避免过度清洁

外养护肤,补水是基础,锁水才是核心。“皮肤本身有一层皮脂膜,这就是我们皮肤自带的‘锁水膜’。很多人护肤只注重补水喷雾、爽肤水,忽略保湿修护,水分挥发之后,皮肤反而会更干,就算做补水类医美项目,后期不做好养护,效果也会大打折扣。”施依婷表示。

过度清洁是最常见的护肤误区,频繁使用强力清洁皂、洗脸仪、磨砂膏,会洗掉皮脂膜,导致皮肤锁水能力受损。即使在湿热天气里,清洁皮肤也不要使用温度太高的热水、强力清洁剂,更不能过度搓揉。早晚可使用温和的氨基酸洁面产品。早晨,若皮肤不油腻,可以只用温水洗脸。

补水只是给角质层补充水分,后续一定要涂抹乳液或面霜。施依婷解释,只使用爽肤水,不涂保湿产品,水分挥发后,皮肤会更干。油性皮肤可选择清爽的保湿乳,干性皮肤则应选用滋

润型面霜,以形成保护膜,锁住水分。不要频繁敷面膜,一周2—3次即可,敷完面膜应及时涂抹保湿产品锁住水分。紫外线会破坏皮肤屏障,加剧干燥、粗糙的状况。建议外出时,使用遮阳伞、帽子、防晒衣等硬防晒措施,减少紫外线对皮肤屏障的损伤。

空调房里的干燥空气会加速皮肤水分蒸发,市民可以使用小型加湿器,将室内湿度维持在50%—60%,也可以在空调房放置一盆水辅助增湿。

“如果日常护肤难以改善干燥、粗糙、干纹明显的肤质;皮肤长期干燥泛红、敏感瘙痒,可以到正规医院皮肤科或整形科门诊,请医生制定护肤方案。水润的肌肤不是单靠喝水、猛敷面膜换来的,内调健脾生津,外修屏障锁水,由内而外双向养护,皮肤才能真正‘水当当’,持久保持饱满水润的好状态。”施依婷表示。



西瓜含有大量水分,同时富含钾、镁、维生素C等,是补水佳品。



薄荷叶饮是适合在炎热天气里饮用的养生水



大汗淋漓会大量损耗津液,可选择瑜伽等轻缓的锻炼方式。



保湿乳液、面霜等产品可以形成保护膜,锁住水分。