

健康提醒



最近“弱者喝饮料,强者喝大水”的梗火了:奶茶、碳酸饮料都是“小儿科”,成年人出门拎1.5升甚至2升的大水杯,一口气干掉一壶白开水,喝得越多越像自律代言人。提倡补水本身没错,但如果喝水变成必须完成的打卡KPI,动不动就抱着大容量“吨吨桶”一通猛灌、硬凑饮水量,殊不知,你的肾可能正在默默加班加点。今天,北京大学人民医院肾内科主任医师隋准就跟大家聊聊,如何才能健康喝“大水”。

“喝大水”理念可取 切忌极端

“喝大水”并非医学概念,而是年轻人衍生出的生活方式:用白水替代高糖饮料,使用大容量水杯督促自己多喝水,期待通过大量饮水排毒、养颜。这一饮水方式值得肯定之处在于,以白水替代含糖饮料,纠正“以饮料

代水”的坏习惯;大水杯可起到提醒作用,避免过度口渴时才想起补水。但需要警惕的误区是,将一大杯水一次性猛灌,不顾身体感受,机械追求饮水量越大越好。

隋准提醒大家,肾脏排水存在生理上限,健康成年人每小时约能排出800—1000毫升水分,约相当于4至5杯标准纸杯的容量。短时间内大量饮水,肾脏来不及代谢,血液中的钠离子会被过度稀释,可能诱发稀释性低钠血症,也就是俗称的“水中毒”。轻者可出现乏力、头晕、恶心,严重时可致呕吐、意识模糊,甚至危及生命。

为何白开水是首选

国家卫健委倡导饮用白开水,并非因其有神奇功效,而是胜在安全、平价、普适。许多年轻人嫌弃白开水平淡无味,习惯以奶茶、果茶或风味饮料解渴。但从临床与公共卫生角度,白开水仍是日常饮水的最优解。安全性高:自来水经市政标准化处理,煮沸可有效杀灭细菌、寄生虫等微生物,且无香精、色素、防腐剂等添加物。零代谢负担:即便选择“微糖/零糖”饮料,仍存在隐形糖分与热量;无糖饮料虽不含蔗糖,但多含人工代糖。白开水无能量负担,不增加代谢压力。

补水效率高:白开水分子简单,吸收迅速,可有效维持血液循环、新陈代谢并稳定体温。

普适性强:老少皆宜,经济实惠,是可持续的健康习惯。

此外,针对市面上五花八门的“白水”如何选择。隋准介绍,饮水的核心目的是补充水分,而非补充矿物质。人体99%的矿物质来源于肉蛋奶、蔬菜水果等膳食,依靠饮水补充微量元素的作用微乎其微。矿泉水、纯净水均可饮用,但健康人群长期日常饮水的首选仍是煮沸后的白开水。

科学饮水实操指南

水是生命之源,却并非喝得越多越好。摒弃网络养生噱头,不机械打卡饮水量,结合自身状态按需补水,一杯温白开水,就是成本最低的健康守护。

总量灵活:《中国居民膳食指南》建议的1500—1700毫升是参考范围,非硬性标准。高温、大量出汗后可适当加量;冬季久坐少汗可适度减少。大量出汗后,单纯补充白开水可能不足以维持电解质平衡,需酌情补充含电解质的饮品(如淡盐水或运动饮料)。肾病患者、心衰患者、肝硬化腹水患者需严格遵医嘱控制饮水量,以免加重水肿或心脏负担。

少量多次:每次100—200毫升,分散

全天饮用,避免一次性豪饮。建议晨起一杯温水补充夜间流失水分;上下午分段补水;饭前半小时少量饮水;睡前1—2小时适度补水,避免临睡前大量饮水导致频繁起夜影响睡眠。

观察尿液颜色:尿液呈浅淡黄色,提示补水适量;颜色深黄提示缺水,需及时补充;近乎无色透明则提示饮水偏多,可适当减量。

理性选择饮用水:煮沸白开水适合绝大多数普通人;矿泉水可饮用,但不必迷信其“补充矿物质”功效;水垢严重地区可选用纯净水,安全无害。软水机出水钠含量偏高,更适合用于洗漱,不建议长期作为饮用水。

年轻人喝水“踩坑”大盘点

年轻人饮水习惯两极分化:一部分几乎不喝白开水,靠奶茶咖啡“续命”;另一部分跟风“养生”,强行灌水冲指标。两种方式均存在健康风险。

误区1
用无糖饮料和果汁当饮用水
无糖气泡水中的人工代糖(如阿斯巴甜等)长期大量摄入可能扰乱肠道菌群,加重嗜甜偏好;浓缩果汁去除膳食纤维后,果糖含量仍然较高;奶茶果茶糖分与热量普遍偏高。此类饮品只能偶尔解馋,不能替代白开水作为

日常补水来源。
误区2
极度口渴时才大口狂饮
口渴是身体已处于缺水状态的信号。此时一次性大量饮水会骤然加重心脏、肾脏负担。应养成主动、分次补水的习惯。
误区3
多喝水能“冲”开血管斑块
适度补水可稀释血液黏稠度,对血液循环有辅助益处。但血管斑块是

血管内脂质沉积形成的器质性改变,无法通过喝水冲刷或溶解。
误区4
水要趁热喝
世界卫生组织下属国际癌症研究机构(IARC)将超过65℃的热饮列为2A类致癌物。反复饮用高温热饮会灼伤口腔、食道黏膜,增加食道病变风险。日常饮水以35℃—40℃温水为宜,温和保护黏膜。
误区5
干滚水致癌 隔夜水有毒 水垢致结石

据人民网



近期,因脚后跟干裂去皮肤科就诊的患者明显增多,有些人的足跟裂口不仅导致走路疼痛,还出现了渗血,甚至引发感染的情况。今天,皮肤科医生带大家一起打响秋冬季的“脚后跟保卫战”。

打响秋冬季“脚后跟保卫战”

秋冬季脚后跟更易开裂

脚后跟的皮肤本身没有皮脂腺,油脂分泌少,角质层又很厚。秋冬季空气干燥,会导致皮脂分泌进一步减少,皮肤失去弹性。再加上脚后跟每天承受全身重量,走路时反复牵拉,干燥的角质层就容易“绷不住”,从而

出现干燥脱屑,有时从一条细纹发展成了裂口。

很多人觉得多泡脚或用热水烫脚能改善足跟干裂,甚至杀菌。但其实泡太久反而会使本就稀少的皮脂进一步减少,让皮肤更加干燥。

这些人群更容易中招

脚后跟干裂算是比较常见的小毛病,但疼起来真是影响生活,看着干燥粗糙的足跟也很影响心情。
中老年人皮脂分泌减退,是足跟干裂的主要人群。此外,常穿凉鞋、拖鞋、长期站立行走、体重偏大的人,以及糖

尿病患者、甲状腺功能减退者,也更容易让脚后跟“受伤”。需要特别提醒的是:脚后跟经常干裂的糖尿病患者,皮损很容易迁延不愈或进一步加重,更须认真对待。如果已经干燥开裂,别硬扛,按皮损程度护理,该就医时别犹豫。

日常养护“保湿+减负”两手抓

预防足跟开裂的核心原则是“保湿+减负”。每天洗脚后,趁皮肤还湿润,立即涂抹含尿素、凡士林或神经酰胺的护足霜。尿素能够软化角质,凡士林的锁水效果比较好。涂完后穿上透气棉袜待一会儿效果更佳。注意洗脚时水温

不要太高,避免使用碱性强的肥皂。

与此同时,鞋子要选择后跟有缓冲、包裹性好的,减少局部摩擦。如果已经出现厚茧,不要自行用剪刀剪或手撕,可在洗脚时用磨脚石轻轻打磨。

据北青网



吃与健康

秋天的风一吹,水果摊上就多了一抹亮眼的橙红色——柿子。软柿子吸一口像蜜一样甜,脆柿子咬下去脆爽清甜、汁水充足,很多人都忍不住买上几个。但奇怪的是,有的人吃完柿子啥事没有,而有些人却肚子胀、胃疼,甚至进了医院。这到底是怎么回事?今天,我们就来聊聊柿子背后的健康小“秘密”。

同是吃柿子 为啥有人会胃疼

柿子里的鞣酸不简单

柿子让人又爱又恨,问题就在于柿子里的一种叫鞣酸的物质,也被称为单宁酸。

鞣酸是柿子涩味的来源,尤其是没熟透的柿子,鞣酸含量特别高。吃生柿子时觉得“涩得张不开嘴”,那就是鞣酸在起作用。鞣酸有个特点,遇到胃里的蛋白质和胃酸,容易抱团凝结。如果空腹吃柿子,胃里没有其他食物,鞣酸就会和胃黏膜上的蛋白质结合,刺激胃部。轻则让人觉得胃胀、恶心,重则可能形成一种叫“胃柿石”的东西。

胃柿石,说白了就是鞣酸和蛋白质、果胶、纤维素等搅在一起,变成一个硬疙瘩。小的柿石可能会自己排出去,大的柿石排不出去,就会堵在胃里,引起剧烈腹痛、呕吐。有些人甚至需要做手术才能取出来。

吃柿子胃疼的高危因素

为什么有的人吃了柿子没事,有些人却中招?这和每个人的胃、吃法、柿子品种都有关系。

胃本来就不好的人更危险:如果你有胃炎、胃溃疡、胃动力不足,胃酸分泌和胃排空本来就不太正常,鞣酸更容易“捣乱”。

空腹吃柿子风险最高:空腹时胃酸浓度高,鞣酸和胃酸相遇,更容易形成硬块。所以老话说“柿子不能空腹吃”,是有道理的。

吃得多、吃生柿子更危险:一次吃好几个,或者专挑没熟透的柿子吃,鞣酸摄入量太大,胃受不了。尤其是又硬又涩的柿子,鞣酸含量比熟透的软柿子高出很多。

和特定食物同食更危险:比如柿子配高蛋白食物,像螃蟹、鱼虾、牛奶、鸡蛋,鞣酸和蛋白质结合得更快。另外,柿子皮里的鞣酸含量比果肉还高。有些人吃柿子不削皮,觉得皮有嚼劲,其实把最多的鞣酸

也吃进去了。所以,选对柿子、吃对方法,比能不能吃更重要。

五类人吃柿子要注意

柿子富含维生素C、胡萝卜素、膳食纤维和钾,但如果你属于下面这几类人,吃之前要多想一想了。
有慢性胃病的人:如胃炎、胃溃疡、胃食管反流者。

做过胃部手术的人:胃的消化能力变弱,食用柿子更容易形成柿石。

老年人:胃动力下降,排空慢。

糖尿病患者:柿子含糖量不低,尤其是软柿子,吃多了血糖容易波动。

缺铁性贫血的人:鞣酸会影响铁的吸收,最好避开饭前饭后吃柿子。

当然,这些人群并非绝对不能吃柿子。而是要少吃、吃熟透的,别空腹吃、别与太多高蛋白食物一起吃。如果吃完觉得胃不舒服,就别硬扛,及时去医院看看。

出现这些症状要警惕

胃柿石不是一天形成的,但一旦形成,身体会发出信号。最常见的症状是上腹部疼痛、胀气、恶心、呕吐。有些人会觉得自己是消化不良了,吃一点就饱,或者胃里像有块石头。如果柿石比较大,还可能引起胃溃疡、出血,甚至肠梗阻。

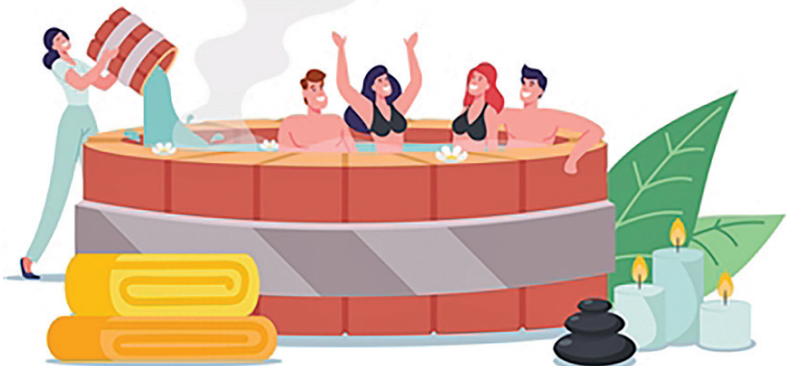
所以,如果你吃完柿子胃疼得厉害,或者持续好几天不舒服,别自己乱吃胃药,及时到医院做检查,医生通过胃镜或腹部CT就能看清楚。早发现、早处理,大多数柿石都能通过药物或胃镜取出来,不用开刀。

最后,想安全吃柿子,记住三句话:吃熟的、别空腹、别过量。

据人民网



健康科普



药浴排寒 并非人人适宜

气温骤降,药浴排寒成了热门的养生项目。但这个看似简单易行的做法,也是因人而异,且并不适用于所有人。

药浴排寒主要借助水的温度和药材性能达到温通散寒的作用。但需要注意的是,用于泡浴的药材需根据个人的体质进行选择。比如体质偏热的人,如果过多选用了温燥性味的药材,可能会引起上火,出现口干、口渴、心烦或者血压波动等症状。因此,在泡药浴前要咨询具有专业背景的中医师,评估一下体质。

特别提醒,老年人、有心脑血管病的患者,更要谨慎接受这类调理。

与此同时,在泡浴过程中还要注意水温不宜过高、时间不要过长。一般的原则是适度进行,防止大汗淋漓,耗伤正气。尽量选择专业的医疗机构进行操作,同时要注意调理频率要适度。药浴一般控制在每周一至两次为宜,或遵照医生的建议执行。

总之,在秋季养生的过程中,要强调辨证施养,顺应节气,以安全为首要原则,重在适度。对大多数人来说,保持膳食的平衡、适度运动、作息规律,顺应时令变化,就能够达到维持阴阳平衡,比过度依赖外界的干预更稳妥有效。

据北青网