

喝对“生津液”,喝错“积湿气”

健康喝水要避开五大误区

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,今天的一篇文章一定要看到最后。很多人都不知道:水喝对了,能“生津液”滋养身体;水喝错了,会“积湿气”影响健康。

你喝水是“生津液”还是“积湿气”?

很多人都注重用“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。

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康解释,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。

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,就会给衰弱的脾胃增加额外负担。喝进去的水难以被正常代谢,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。朱为康医生建议,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,稀释水液;睡觉前1小时可以喝50毫升温水,维持夜间水平衡。

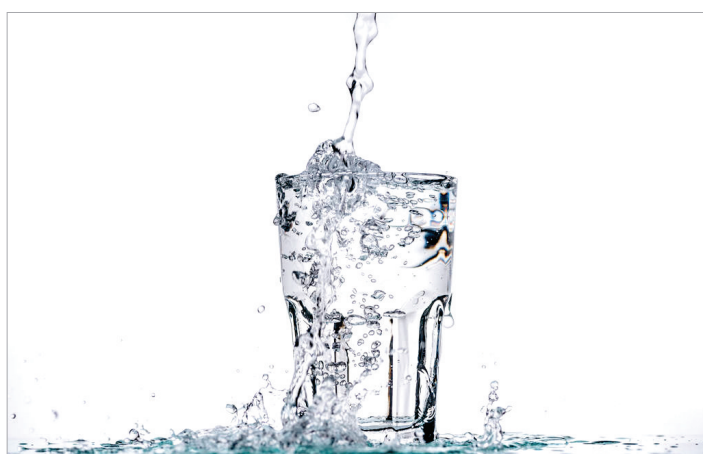
避开五个喝水误区,很多人没喝对

别以为只有老年人才需要注意,长期不良的喝水习惯,可能会悄悄“伤身”。

1. 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。

2. 渴了才喝,不渴就不喝。把“口渴”当成喝水的唯一信号,一天下



来可能只喝两三杯水。其实,当我们感觉到口渴时,身体已经处于缺水状态,血液黏稠度已经开始升高。长期这样,会让身体处于缺水状态,影响健康。

正确做法:养成定时喝水的习惯,不要等到口渴再喝。白天每隔1~2小时喝一次,睡前1小时尽量少喝,避免夜尿频繁。

3. 水温不对,过烫或过凉。喝凉水会使胃黏膜突然遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道,易破坏食道黏膜,诱发食道癌。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相接近,让胃肠道更舒适。

4. 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。2022年,一项由中国科学院等多机构联合发表在《科学》期刊上的研究发现,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杯半)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。

5. 浓茶代水,长期或伤身。河南省人民医院中医科主任医师刘俊保表示,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,会对肾脏带来巨大负担。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,可导致肾结石。

正确做法:白开水是最好的饮品,没有之一。实在觉得寡淡,可以适当喝淡茶水、柠檬水等。

推荐五种“健康水”,喝出身体好状态

1. 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。

2. 柠檬水:2025年12月,《国际风湿病杂志》上一项研究发现: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。

3. 薏米水:薏米,味甘、淡,性微寒,能健脾益胃,利小便、祛湿,对脾胃虚弱、便秘腹泻、脾虚湿盛水肿、小便不利或湿热痹痛等问题有帮助。不过,虚寒体质、汗少、便秘者不宜饮用。取60克左右的薏米洗干净,泡3小时,然后煮10分钟。

4. 陈皮水:陈皮香气独特,能刺激胃液分泌。山西省中医院代谢病科医师安婷介绍,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。陈皮洗净,加水煮10分钟,晾到合适温度就可以喝了。

5. 玉米须水:玉米须不仅具有降血压的功效,而且具有止泻、止血、利尿和养胃的疗效。用玉米须煮水,会散发出类似甜玉米的天然清甜,完全无需加糖,且富含钾。取15克鲜玉米须洗净,放入大杯中,再加入3克绿茶,冲入沸水,盖上杯盖闷10~15分钟,代茶饮即可。

(据人民日报)

春季养生正当时

专家给出“健康锦囊”

春风送暖,万物复苏。春季不仅是万物生发的季节,也是人体调养身心、预防疾病的关键时期。3月18日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位专家围绕春季常见的健康问题,提供科学实用的养生防病建议。

春季气温回升、人体代谢逐渐活跃,正是减重的“黄金窗口期”。首都医科大学附属北京中医医院主任医师周继朴指出,春季养生应以“生发、舒展”为主,适合“动起来、暖起来”,但要循序渐进,不建议采用大运动量锻炼、暴汗式减重。

“暴汗式锻炼导致的大量出汗,会带走体液与能量储备,容易出现疲劳、饮食紊乱、睡眠障碍等情况。”周继朴强调,运动以微汗为宜,推荐晨间练八段锦或快走15分钟,午后采用摩腹功并配合深蹲,傍晚做侧身位的拉伸达到柔肝舒筋的作用。

此外,专家提醒家长,不要盲目给孩子服用成人的减肥药或套用别人的减肥方案。中医治疗强调个体的治疗以及辨证论治,要根据孩子的体质针对性采用中药内服、针灸推拿、耳穴贴压等适宜技术,调理脏腑机能,实现科学减重。

春季也是感冒后久咳不愈的高发期。周继朴提示,盲目使用寒凉的药物会把病邪留在体内,导致咳嗽久治不愈。如果咳嗽时间过久,或出现胸闷气短、夜间咳嗽加重等情况,应及时就医。

随着气温渐升,花粉过敏成为许多人的困扰。首都医科大学附属北京世纪坛医院主任

医师马婷婷指出,很多人认为春季过敏是由桃花、樱花等观赏花引起,其实真正的“元凶”往往是柏树、杨树、柳树等风媒花粉。这些花粉颗粒小、质量轻、随风飘散,极易进入呼吸道诱发过敏。

马婷婷提醒,区分花粉过敏与普通感冒,可从喷嚏、鼻涕、全身症状和持续时间等方面入手。过敏往往喷嚏连连,鼻涕从头到尾都是清水样,很少有发热症状,持续时间长;感冒则伴有发热、乏力等症状,通常一周左右自愈。

有些原来不对花粉过敏的人现在却过敏,很多人对此表示疑惑。专家指出,一是由于全球气候变暖,花期延长,导致空气中的花粉暴露量持续提升;二是现代人压力较大,熬夜、感冒、劳累都会诱发免疫失衡状态,更容易出现花粉过敏。

马婷婷建议,花粉过敏患者要及时做好防护,尽量减少在花粉浓度高的时间段外出,远离花草树木密集区域。如果外出,要戴好口罩、护目镜、帽子并穿长袖衣服。回家后及时洗脸、洗鼻,关闭门窗,打开空气净化器。

此外,专家提示,花粉过敏是一种慢性过敏性炎症,即使症状暂时减轻,鼻腔黏膜炎症仍可能存在,过早停药会导致症状反复、病情加重,甚至引发过敏性鼻炎、鼻窦炎,还会降低后续用药效果。正确的用药方式是在花粉季前1至2周启动用药,遵医嘱全程足量用药,维持用药至花粉季结束或医生评估后再停药。

(新华社 李恒 刘祯)

生酮饮食有健康风险 切勿盲目尝试

近年来,生酮饮食备受追捧,不少人宣称它“不用运动、能吃肉、躺着就能瘦”,被称为“懒人减重法”,但也有不少女性反馈,生酮饮食后出现脱发、月经紊乱等问题。

江苏省省级机关医院营养科主任蔡晓真表示,生酮饮食最初是用于治疗癫痫的,临床应用并不广泛,而且存在明确的健康风险。所谓生酮饮食,是一种极低碳水化合物、高脂肪、适量蛋白质的特殊饮食模式。其核心原理是通过严格限制碳

水摄入(通常少于50克/天),迫使身体分解脂肪和蛋白质产生酮体。酮体本身具有抑制食欲的作用,加上高脂肪食物饱腹感强,进食量自然减少,从而达到减重目的。“但本质上还是要做到低热量摄入。”蔡晓真强调,如果生酮模式的同时总热量不降低,是无法减肥的。生酮饮食必须在专业医生或营养师指导下进行,绝不能盲目自行使用或长期坚持,建议严格生酮饮食,最好控制在三个月以内。

蔡晓真提醒,生酮饮食期间一定要多喝水,防止酮体过高,每天最好

能摄入3000毫升液体。同时要注意补充镁、钾、钠等电解质,避免乏力、抽筋等问题。蛋白质摄入要保证优质蛋白的比例,70%以上为宜,不要只吃肥肉,要多摄入三文鱼、橄榄油等优质脂肪。如果碳水摄入过低,身体持续分解脂肪产生酮体,大量积聚可能导致酮症酸中毒,还可能出现月经紊乱、脱发、肾结石等。“生酮饮食是治疗级饮食,普通人盲目跟风硬扛,很容易越吃越虚,科学的营养减重更靠谱。”蔡晓真说。

(据潍坊晚报)



安全吃野菜

开春“打野”,挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。一些网友甚至表示,“挖野菜才是春天正确的打开方式”。野菜虽美味,但误食野菜引发的中毒、过敏等问题,必须引起高度重视。

新华社 王 鹏 倪