

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



齐鲁晚报大篷车本期主讲夏季补水常识

# 14个身体信号提醒你该补水了

本报6月25日讯(记者 唐菁) 夏天到了,天气炎热,人们出汗过多,体内缺少水分,水对于人体健康来说至关重要。本期齐鲁晚报大篷车活动走进漱玉平民大药房张店张桓路店,在为市民带来健康体检的同时,也普及人体缺水的危害及补水常识。

相关数据显示,当体内缺水1%时,会感到口渴;缺水2%时,工作效率开始下降;缺水4%时,会感到乏力、迟钝和情绪不安,对

压力的耐受性下降,甚至还会感到恶心。人体缺水还可能引发背部肌肉痉挛,甚至易诱发心肌梗死、脑血栓等症状。

当人体缺水时有哪些症状呢?漱玉平民大药房工作人员孙振海介绍说,口渴是处于脱水状态的身体警告,但也会有体内严重干燥但嘴不干的情况。“因此,不能仅凭口腔的干燥程度来判断体内是否干燥,人若缺水可感到疲倦、烦躁、焦虑,消化不良,

记忆力降低,出现便秘,腰部赘肉增加,有体臭,不能熟睡,耐力不足,注意力下降,关节紧绷,无汗,头痛头沉,经常发热,脸红等14个身体信号。”孙振海说,若出现任一症状,就要补水了。

另外,夏季人们外出增多,加上天气炎热人容易出汗,而一些人不能够及时补充水分,导致身体缺水。“身体一旦长时间缺水,使尿液浓缩,长期这样尿液能够结晶形成结石。”孙振海说,

夏季一定要保证水分的摄入,多喝水,不要等到口干舌燥时才想到喝水。同时预防结石,要少吃含草酸食物,比如菠菜、油菜、海带等。也要避免大量喝酒、茶、咖啡、碳酸饮料等刺激性的饮品。

人体所需水分大部分还得靠饮水来补充,补水的同时也需要适量补充电解质,“因此,口渴了才喝水是不科学,人口渴时就说明体内已经微失水。”孙振海提醒说。

## 饮用含糖饮料宜在运动之后

夏季运动或者外出旅行时,往往大汗淋漓。为了保证身体内的水平衡,在运动前4小时内,提前补充500毫升左右的水;在运动前10—15分钟再喝300毫升水。

如果运动不超过1小时,在运动时,每15—20分钟补充90—240毫升的水,如果超过1小时,则要把水换成运动饮料。运动时大量出汗,汗液中含有许多离子成分,此时再喝白开水便起不到良好的补充效果。

由于出汗后电解质会有一定的损失,此时,除可饮用矿泉水外,运动后还可补充含糖及电解质(钠、钾)的运动饮料。可以维持一定的血糖浓度,延缓疲劳发生,从而保证健身者的身体健康。但需要注意,运动饮料含糖量应在4—8%,过多不利健康。

## 淡盐水和茶水最适宜解渴解暑

专家提醒,早晨一两杯白开水可帮助代谢

本报6月25日讯(实习生 周一) 夏季因炎热出汗,需要及时补充水分。喝水包含着很大的学问,并不是为了喝水而喝水,而是要学会科学、健康的饮水方法。

纯粹地补水是一种简便的方式。漱玉平民大药房工作人员尹希玉建议:“年老体弱或肠胃不好的人,不适宜喝冰水,应以温水为主。夏日早晨起来,喝一两杯白开水,能有效补充生理性失水造成的水分不足,又可降低血液的黏稠度,加快血液循环,促进粪便、尿液等代谢废物快速排出。”但也不能一次喝得太多,“尤其是老年人,若一次性饮水过多,会加重心脏负担,使血液

浓度骤然下降,导致心跳过快,出现心慌、头晕等症状。而且,补水频率也不能过高,喝水速度也不宜过快,否则,水分一时难以被机体组织正常吸收,不能有效地解渴。”尹希玉说,每次以100~150毫升为宜,间隔时间以半个小时左右为宜。

在夏天,淡盐水和茶水最解渴,最解暑。“科学分析表明,茶叶的含钾量特别大,约占其重1.5%左右。绿茶中还富含氨基酸、维生素,所以夏日外出回家后的首选饮品应该是温度适宜的茶水。”尹希玉介绍,可预先将沸开水凉至80℃左右,这样泡出的茶水维持了茶叶的“原汁原味”和各种营养成分。至于淡盐



大篷车工作人员正在为市民测量血压。 本报记者 刘光斌 摄  
水,配制起来也很简单,只需在白开水中加少量食盐(500毫升水约加小于1克的盐)即可,喝起来一般不会有咸的感觉。

## 挂失

房屋产权人李加卫(共有人王淑华),持有的坐落于淄川区淄城镇三里村,建筑面积31.5平方米,房屋共有权证号为淄博市房产证淄川区第04-002428,声明遗失。

房屋产权人王淑华(共有人李加卫)持有的坐落于淄川区松龄街道三里村社区,建筑面积66.68平方米14.55平方米,房屋共有权证号为淄博市房权证淄川区第04-1008040共有证号G04-1002011,声明遗失。