

# 啥时说“多喝水”才不让女性厌恶

专家:女性多种情况下确实需要多喝水,男性先搞懂了再说这几个字

近日,“多喝热水”成为网络热词,原因是三八妇女节期间某网站进行的一项调查显示,从男性嘴里说出的最令女性厌恶的十大词汇中,“多喝热水”高居榜首。对此有网友评论,女人的态度其实跟“水”本身无关,而是对男人借“热水”进行敷衍表达不满。专家对此称,啥时说“多喝水”才不让女性厌恶,关键是自己要先搞明白什么情况下该多喝水。

本报记者 刘志浩

## 水占人体重6成以上,它比食物重要

在不同年龄段,水分所占人体比重也有差异,比如新生儿占到约80%,婴幼儿占70%,而进入中老年阶段后,水分的占比开始下降,但也要占到大约45%—51%。

“这也就是为什么孩子、年轻人看起来更水灵,而老年人相对显得干的原因。”9日下午,济南市立四院公共卫生科副主任赵丽梅告诉记者,在体内水分含量充足时,身体各项机能运行得相对顺畅,从外来看,人也会显得更精神些。

赵丽梅介绍,人体内发生的几乎一切化学反应,都以水为介质,缺了水,人体血液循环将受到影响,氧和养分也难以及时送达需要的部位。更重要的是,水分缺乏容易导致血浓度升高,造成血栓生成,进

而诱发各种心脑血管疾病。

同时,代谢系统对水也有非常高的依存度,“肾脏对水非常敏感,一旦体内缺水,其将会把维持生命基本运行所需的水留在体内,相应地减少水分从尿液中排出。”赵丽梅说,排出的尿液中水分少了,浓缩的其他无机物和有机物就多了。

此外水的一个重要作用是,维持人体温度的相对恒定。

“正常人体温度约为37℃(腋下温),内脏温度稍高,由于水的比热大,凉水可以吸收体内多余的热量,热水可以促进排汗,同样降低体温,这样就让体温相对稳定。”赵丽梅说,恒定的体温则是新陈代谢正常进行所必需的。

## 女人水做的?其实男性水比重更高

常言道,女人是水做的。但数据告诉我们,其实女性体内的含水量低于男性。

赵丽梅介绍,一般男性体内的水分大约占到体重的60%,而女性只有约50%—55%,女性体内含水量低的原因是,脂肪含量高于男性,而男性的肌肉含量则高于女性。

据了解,脂肪中水含量只有约10%,而肌肉中则有约75%。

但女性对水的需求量却不亚于男性,特别是在经期、孕期等特殊时期,女性身体耗水量要平时大,相应的,对水的需求量就更多,否则将不利于她们顺利度过这些时期。

“从这个意义上说,劝女朋友多喝水并非没有科学依据。”赵丽梅表示。

但是怎样喝水也有讲究。

“我们一般提倡喝温水。”赵丽梅说,由于人体温度为37℃,因此这个温度的水是最容易被人体接受的,“最好不要超过50℃,微微热但又不烫嘴,否则容易造成烫伤,而且对体内细胞也是刺激。”

特别是对女性而言,由于运动较少,容易阳虚,宫寒,适当喝温热水可以很好维持体内的代谢。另外,由于生理构造不同,女性尿道比较短,喝水产生的足量尿液能起到清洗尿道,减少感染的作用。

从时间上说,从中医角度来看,每天早上5点左右属于人体的“阳气”升发之时,此时不宜喝凉水,对女性来说尤其如此。



在这种情况下提醒女友多喝热水是正确的。

## 喝多喝少都不行,缺水10%会危及生命

赵丽梅说,喝水最理想的状态是,24小时人体内水分的摄入与排出量相当。据介绍,常人一般需要摄入1500毫升~2000毫升水分,相应的排出体外的水分也应该是这个量。

“平时说的喝水多少只是一个直观感受,喝了多少虽然很重要,但更重要的是,喝的水和其中的微量元素能否被人体充分吸收利用。”赵丽梅说,如果不能被充分吸收,可能导致不同类型的脱水情况。

“比如呕吐、腹泻后,需要大量饮水,就是为了防止等渗性脱水。”赵丽梅说,所谓等渗性脱水,是指体内水分和电解质(主要是钠元素)按比例丧失,从而造成的脱水情况。

感冒发烧时,人体新陈代谢速度增加,导致体内水分加速丢失。同时发烧时,人会自

动调节体温,靠皮肤排出大量水分降低体温,也会导致水分丢失,这时就需要大量补充水分。据介绍,人体脱水超过10%就可以危及生命。

但对于某些病人,比如肾炎病人来说,饮水过多反而会加重肾脏负担,不利于疾病治疗。

“蔬菜、水果中的生物水,其实是最好的。”赵丽梅表示,这些水分经过了生物过滤,无论从纯净度,还是维生素微量元素含量等方面,都要优于平时的自来水或者纯净水,所以多吃蔬菜水果,其实是对人体水分的重要补充。

最后赵丽梅给出了一个简单的衡量自己喝水多少的办法:每次排尿后,观察自己的尿液,如果出现颜色,气味加重的情况,“就说明身体发出信号,你需要多喝水了。”

## 女性摄入脂肪多 乳腺癌几率大增

本报泰安3月9日讯(记者 路伟) 上周末两天,泰山医学院附属医院对610名女性进行了乳腺疾病筛查,结果发现90%女性有问题,大部分是中重度增生或者乳房有结节、肿块,此外还查出两例乳腺癌患者。医生介绍,乳腺癌发病有年轻化趋势,饮食中摄入脂肪太多是主要原因。

3月5日至6日,泰山医学院附属医院乳腺外科举行义诊活动,为女性免费查乳腺彩超,两天时间内,共有610名女性接受检查。一名外地女性来泰安送孩子上学经过医院门口看到义诊活动就进门检查,医生通过彩超发现这名女子的乳房有一个直径2厘米的肿块,追加钼靶检查后初步诊断为早期乳腺癌。

该科主任李湘奇介绍,像这名女子一样,还有另外一名女子查出乳腺癌。“根据统计,这600多人中,有九成多都有问题,其中大部分是中重度增生或有乳房结节、肿块,三成多需要进一步检查确认。”李湘奇说,前来就诊的女性大多怀疑自己乳腺有问题,所以比例才会这么高。

李湘奇主任介绍,当今女性乳腺癌的发病年龄呈年轻化的趋势,一些年龄在20至30岁的年轻女性多有乳腺增生,约占50%。虽然乳腺增生并不是乳腺癌,但如果进一步发展,极有可能变成乳腺癌。

乳腺癌早期没有症状表现,因此容易被忽视,李湘奇建议40岁以上的女性和有家族病史的女性每年做1至2次专业筛查。

如今,随着生活习惯的改善,女性摄入脂肪较多,脂肪代谢产物转化为雌激素过多会导致乳腺癌的发生。李湘奇建议要少吃肉类、黄油、甜食等,多吃蔬菜、水果、胡萝卜,少饮酒,注意饮食的多样化。“多吃一些素食可以降低患乳腺癌的几率。另外还要防止缺碘、缺硒以及锌、铜、锰等微量元素。”李湘奇说。

此外,人流是导致乳腺疾病的重要原因之一,大约能占到所有乳腺疾病患者的30%,李湘奇称,特别是多次人流导致女性内分泌紊乱,雌激素、卵泡雌激素和黄体生成素发生改变,很有可能会诱发乳腺癌。

# 合格证被抵押,新车迟迟挂不上牌

律师:这种情况现在很多,消费者买车时应拿到合格证再付钱

近日,菏泽市民彭先生拨打本报热线反映,2015年10月份,他在当地一家4S店购买了一辆比亚迪F3新车,如今轿车已到手5个月,而4S店以诸多理由推脱,迟迟不给合格证,致使车辆至今无法挂牌上路,只能窝在家里。

本报记者 赵念东

说好几天后就有合格证

结果5个月后才没动静

2015年10月12日,市民彭先生在位于黄河东路的菏泽易龙汽车销售有限公司花了近5万元,购买了一辆比亚迪F3新车。“我在购买的当天,便顺利从4S店提车,并办理了相关保险手续。”彭先生说,而当他向4S店索取车辆合格证时,菏泽易龙比亚迪4S店负责人杨某称,由于诸多原因,合格证在汽车厂家手中,过几天就可以拿到。

当时,由于4S店为新车办理了临时车牌,彭先生也就没有在意。10天后,彭先生的临时牌照到期,他再次来到易龙比亚迪4S店询问合格证情况。“杨某告诉我,合格证原来被抵押在银行,后来,厂家付清了钱款。如今合格证在厂家手中,过段时间就可取回。”彭先生除了等待,没有其

他办法。此后,他又先后办理了两张临时车牌,而直到最后一张临时牌照到期后,合格证仍没有消息。

“可一天没有合格证,新车就不能在车管所挂牌上路。”彭先生告诉记者,他在用完所有的临时牌照后,由于不能挂牌,只能将新车闲置于车库。

售车4S店已停业

当事人准备走法律途径

3月9日上午,记者跟随彭先生来到位于黄河东路上的菏泽易龙比亚迪4S店发现,4S店已经关门停业。据附近一店主介绍,该4S店自过年后便没有再营业。随后,彭先生拨通了杨某的电话,对方称,会在3月底将合格证交给车主,而彭先生显然对此并不相信。“他这种推脱已经很多次了。”彭先生称,他曾听4S店员工称,合格证被抵

押在银行,而4S店无法还清贷款,致使合格证迟迟不给。

随后,本报记者采访了另一汽车4S店的销售人员顾先生,据他介绍,以汽车合格证作为抵押物,在银行进行贷款在车企中很常见。“车企想进购车辆或有新的项目,都需要大量的钱款,而抵押汽车合格证就能起到很好的融资作用。”顾先生说,只要销售方控制好资金链,不盲目扩大,一般不会出现問題。而一旦资金链断裂,就会产生多米诺骨牌效应,一发而不可收拾。

如何规避这一风险,齐鲁晚报菏泽律师团成员山东君诚仁和律师事务所律师李洪观称,市民在购买汽车时,可以与懂行的朋友一同前往,而在付款前,一定要让汽车销售方提供车辆的合格证、购车发票等凭证,以防止上述情形的发生。

目前,彭先生正准备走法律途径,以维护自己的权益。



## 11款润喉止咳方 比消炎药还靠谱

经过这个忽冷忽热空气又脏兮兮的冬天,许多市民的呼吸道出了问题,其中最主要的症状是嗓子难受,咳嗽迟迟难以治好。据悉,这来势汹汹的呼吸道疾病让许多大医院的专家都犯了愁:过去常用的一些药失去作用了。

为此,有专业人士总结了一些食疗办法,它润喉止咳照样灵验哟!如果您咳嗽得厉害,不妨将药疗和这些食疗方法结合起来,相信顽固的咳嗽定会被攻克,看看小编今天为您推送的这篇文章吧!关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史信息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。