

## 【保护身体里的水】

眨眼的时候，你是否会感觉到艰涩，想哭的时候却泪腺干涸？一年四季，你能有多少机会体会大汗淋漓的畅快，是否感觉汗孔像退化了一样？是否经常感觉口干，咽口唾沫都费劲儿？泪液、汗液、唾液等我们身体中的“水”，无时无刻不在滋养着身体，承担着运输营养、排泄废物、调节体温等职责。而变暖的气候、肥腻厚重的饮食、工作压力等，都过度地损耗着身体中的“水”，使我们的身体愈来愈干涸。

# 身体里的“南水北调”

本报记者 陈晓丽 徐洁

在山东省立医院亚健康门诊，主任医师司国民经常接诊这样的人：各项化验检查都显示没有器质性疾病，可以排除糖尿病，但觉得口干、眼涩、心情烦躁，肠胃也时常不舒服，中医诊断为阴虚内燥，西医讲就是功能性失调。

由于气候、饮食及工作压力等因素，阴虚体质的人非常多，阴虚损耗体内津液，因此他们常感眼涩、口干、皮肤干、便干等不适。司国民说，“津”是人体中最清凉、最滋养的成分，富含大量的营养成分，“津”和“液”有运输营养、排泄废物、帮助消化、调节体温等作用，如胃液、肠液、唾液、关节液等。

在我们的生活中，三种因素对津液的损耗最大。一是气候变暖，比如刚刚过去的暖冬，气候环境热性大，对身体的热耗也大，尤其是北方冬天室内温暖、干燥，身体的水分越发流失；二是饮食习惯，现代人口味越来越重，喜欢吃辣、高热量的食物，中医认为这些食物普遍燥热，消耗体内水分；三为工作压力大，中医认为思虑伤阴，易损耗津液。

**眼睛干涩，“欲哭无泪”** 济南市中心医院眼科主任医师夏文清说，春秋季节，天气干燥，是干眼症的高发期，门诊处三分之一的人是干眼症，此外，持续盯着手机、电脑屏幕，长期处于空调环境下，泪液加剧蒸发，也是干眼症的诱因。白领和大学生是干眼症的高发人群，老人随着年龄的增长，泪水分泌功能会逐渐退化，而糖尿病、甲亢等内分泌系统疾病都会引发干眼症。

司国民从中医角度解释，久视伤阴，久而久之眼睛就不再“水汪汪”了。“症状严重的话可以使用人工泪液进行缓解，但是不建议随便到药店购买眼药水，不合适的话还会加重病情。”夏文清说，如果尚不严重，可多注意眼睛保健，例如多吃绿色的蔬菜，尽量减少上网和玩手机时间，可以在电脑旁使用加湿器，每隔40分钟左右就远眺休息眼睛。

**唾液分泌减少，吞咽困难** 吃辣食、甜食以及油腻的食物会过度消耗体内的津液，导致口干，然而，现代人的口味越来越重，城市里快节奏的生活也使得细嚼慢咽变得奢侈。山东省交通医院口腔科主任医师相金贵说：“一般来说，人体每天唾液分泌量在2000ml-2500ml属于正常范围，分泌唾液的腺体包括腮腺、颌下腺等口腔腺体，而肝病、糖尿病、口腔黏膜病变等都会对此产生影响，如果唾液分泌量严重减少，常常感觉口渴难耐，应及时去医院就诊，排除这些疾病。”随着年龄的增长，腺体的功能也在逐渐退化，50岁以后唾液量就减少了，这时多喝水一般就能缓解。

对于年轻人来说，饮食习惯常常诱发口干舌燥，包括爱吃过烫的食物，如火锅易引起口腔中的微细血管充血，影响腺体正常功能，减少唾液分泌；爱饮酒、爱吃辛辣、油腻食物都是导致口腔炎症的重要因素，不利于唾液的正常分泌。相金贵建议大家，饮食以清淡为主，食物入口最高温度在35℃-40℃之间，不要在感觉烫嘴时就急于送到嘴中，还可适当摄入酸味食物，如果仍无法缓解应及时就医。

**出汗越来越少** 皮肤是重要的排泄器官，出汗是排出人体毒素的主要途径之一，可以排出人体内的代谢废物，汗液还可滋润皮肤。山东大学第二医院皮肤科主任张春敏说，现代人皮肤倾向干燥，原因在于老年人汗腺退化，分泌汗液、油脂少了，而年轻人洗澡频繁，皮肤护理却跟不上，加上在夏天空调、冬天暖气的环境里久呆，室内空气干燥，皮肤水分流失越发严重。皮肤离不开水分的滋润，张春敏建议，生活中应找机会主动出汗，比如运动、饮热水、烫脚等，有利于皮肤滋润与排毒保健。

**血液越来越粘稠** 油腻饮食、运动不足导致的血脂异常及血稠问题，正在给越来越多的人带来健康困扰。济南市中医院内分泌科主任刘承琴解释，从中医角度来讲，血液循环涉及人体的能量代谢，与消化吸收的平衡、脏腑功能协调有很大关系，如果失去平衡，身体功能就会下降，造成痰湿、血瘀等，容易生病，且会导致肥胖。

