

钾是人体生命活动的“隐形调节器”。夏季高温,人体大量出汗,汗液不仅带走水分,更会悄悄带走人体内的钾。医生提示,在夏天补水的同时,别忘了给身体“补钾”。

高温出汗多,别忘了给身体“补钾”

钾在人体内的主要作用是维持酸碱平衡、参与能量代谢及保障神经肌肉正常功能。人体血清中钾浓度虽仅有3.5~5.5mmol/L,却是生命活动不可或缺的关键物质。

据研究,每1000毫升汗液中约含1.5~4.5克钾。长时间户外暴晒、高强度运动或闷热环境中工作的人群,一天流失的钾可能比其他人群众好几倍。同时,夏季人们往往食欲不佳,人体不能及时从食物中补充钾,加上高温身体代谢快、能量消耗大,“只出不进”,身体内的钾逐渐失衡,缺钾信号悄然浮现。

◎缺钾的典型症状

缺钾初期,身体会通过多种症状发出“警报”,若未及时干预,可能发展为

严重低钾血症,甚至危及生命。

神经肌肉症状:身体感觉疲惫,肌肉无力感从下肢蔓延,蹲起费力、爬楼梯腿软,严重时连抬手梳头都觉吃力;肢体肌肉突然“打结”,小腿、脚趾抽筋频繁发作,尤其夜间或运动后更明显。

心血管症状:心脏像“乱了节奏的鼓点”,出现心慌、心跳忽快忽慢,甚至莫名胸口发闷、刺痛;严重时可因心脏电活动紊乱引发致命性心律失常,甚至突然心脏骤停。

消化系统症状:腹胀如鼓、食欲减退、恶心想吐,因低血钾导致胃肠道肌肉“偷懒”,蠕动变慢,食物消化吸收“卡壳”。

其他表现:稍动即浑身乏力、头晕眼花,对高温耐受力变弱,更易中暑;呼吸肌因缺钾“罢工”时,还会导致呼吸困难。

◎如何科学补钾

1.饮食优先
中国营养学会推荐,健康人每日钾的适宜摄入量为2000毫克,预防慢性病则需3600毫克。调查显示,我国居民日均钾摄入量仅1421毫克,远低于推荐值。但大量摄入含钾药物或口服钾制剂,可能会引起心脏传导阻滞、心跳减慢。相对而言,通过饮食补钾更安全。

每日250克水果。大部分水果高钾低钠,对改善每日膳食中的钾钠比例十分有益。能有效补钾的水果有橙子、哈密瓜、木瓜、香蕉等。

用薯类代替部分米饭。土豆、红薯、芋头和山药等薯类,钾营养素密度特别高,还富含维生素C,对控制血压十分有益。各种杂粮也是补钾高手,比如,小米和红小豆的钾

含量,分别是大米的5倍和14倍。

常吃菌类和绿叶菜。蔬菜的钾含量都很高,比如菠菜、芥蓝、苋菜等绿叶菜的钾含量都超过香蕉。菌类蔬菜的钾含量尤其突出,如口蘑钾含量为1655毫克/100克、蘑菇(鲜蘑)312毫克/100克、双孢蘑菇307毫克/100克。
用低钠盐代替普通盐。低钠盐中含大约25%的氯化钾,用其代替普通的盐,不但有助减钠,还能够增钾。

少吃加工食品。在加工过程中,食物中的钾会流失,并且有些食品还会添加大量盐,因此加工食品往往“高钠低钾”,对控制血压不利。

2.用药谨慎
根据自身血钾情况,选择口服或静脉补钾治疗。若血钾检测显示严重缺乏(如血钾<3.0mmol/L)并伴随肌肉麻痹、

心慌等症状,需立即就医。

3.补钾“雷区”千万别踩

钾并非多多益善,健康人每日摄入2000~3600毫克即可(每日膳食中多摄入果蔬易达标),过量补钾制剂可能导致高钾血症(表现为手脚麻木、心跳减慢)。

吃香蕉补钾需适量:需每日食用约4根香蕉(800克)才能满足需求。

补钾后症状不会立即缓解;神经肌肉症状需24~48小时恢复,心脏传导阻滞需3~5天。

特别需要注意的是,肾功能不佳者(尤其肾小球滤过率<30ml/min)排钾能力弱,血钾过高是透析患者的急症之一,务必严格遵医嘱控制饮食,避免钾在体内蓄积成为“定时炸弹”。



(综合自人民网科普、东莞市人民医院、西安交大第一附属医院)



生活提示

每到夏天,菜市场就成了瓜类蔬菜的天下:脆生生的黄瓜、清甜的西葫芦、爽口的丝瓜,还有带着独特风味的苦瓜……

瓠瓜一旦发苦千万别吃

很多人认为“苦味能去火”,即便吃到苦味的瓜也不会在意。但事实上,除苦瓜外,其他葫芦科瓜类,如丝瓜、瓠(hù)瓜、黄瓜、冬瓜、甜瓜、西瓜等,一旦有明显苦味,就可能“有毒”,需停止食用。因生活中误食苦味瓠瓜而导致中毒的事件较常见,今天给大家重点讲一下瓠瓜。

瓠瓜是什么瓜?

瓠瓜又称瓠子、葫芦、蒲瓜、扁扁、夜开花,属葫芦科葫芦属,原产于印度和非洲,现是我国主要瓜类蔬菜之一,也可作为蔬菜嫁接的砧木使用。其果实形态多样,有长棒形、长筒形、短筒形、扁圆形或束腰形。嫩瓜果皮淡绿,果肉白色柔嫩,以食用嫩瓜为主;成熟后质地变硬,不适合食用,多用于制作容器或饰品(如盛水的葫芦瓢、乐器、酒器或玩具)。

瓠瓜含水量高,据《中国食物成分表》数据,其含水量达95.3%,与黄瓜相近,热量仅16千卡/100克,是典型的“低卡蔬菜”,在夏秋季餐桌上十分常见,清

炒、做汤皆清爽可口。

瓠瓜为什么会有毒?

正常嫩瓠瓜口感清甜,但在特殊情况下会产生毒性。如:作为嫁接砧木使用的瓠瓜本身味苦不可食用;种植过程中若与携带苦味基因的品种发生天然杂交,导致后代基因变异;生长过程中遭遇异常气温、光照、土壤条件;结瓜期瓜藤受损(如被踩踏)等情况,均可能诱发瓠瓜产生葫芦素,导致味道变苦。

葫芦素是一种高度氧化的葫芦烷型四环三萜类物质,其中葫芦素B和葫芦素D是导致瓠瓜发苦及中毒的主要成分,毒性极强。

更关键的是,葫芦素耐高温,日常炖、煮、蒸等烹饪方式无法破坏其结构,且漂洗、加盐等处理也无法去除毒素。



吃了瓠瓜,有这些症状马上去医院

葫芦素中毒潜伏期为10分钟至2小时,一般症状为胃部不适、恶心、呕吐、头昏、头痛,部分进食3~4小时后出现腹痛腹泻,偶有手脚发麻、脉缓、浑身无力等症状。中毒严重一点会有强烈的催吐和肠道

刺激作用,损伤消化道,也会导致急性肝损伤。

轻度症状:口干、头晕、恶心、乏力。
重度症状:剧烈呕吐、腹痛腹泻、脱水、便血,甚至晕厥,严重时可损伤消化道,引发急性肝损伤。

一旦怀疑中毒,请立即前往正规医院就诊,需向医生说明食用过瓠瓜,避免被误诊为普通肠胃炎。

如何安全放心食用瓠瓜?

烧制前必做“苦味测试”:切开瓠瓜后,用舌尖轻舔瓜肉,若尝到苦味,需立即将整根瓠瓜丢弃,并彻底漱口,切勿食用。

厨具彻底清洗:若不慎切到苦瓠瓜,接触过的菜刀、砧板、锅具等必须反复冲洗干净,避免毒素残留。

警惕其他葫芦科蔬菜:丝瓜、冬瓜、黄瓜等葫芦科蔬菜若出现异常苦味,同样可能含有毒素,需避免食用。

(综合自科普中国、央视财经)

我的健康我做主

床,通常被认为是家中最干净的区域,可当一周没洗床上用品时——你的床已成为“微生物乐园”,无数你看不见的“小居民”正悄悄影响着你的健康。

科学使用床上用品

床就像一个巨大的培养皿,汗液、唾液、头皮屑、死皮细胞甚至食物残渣,都是细菌的“美味佳肴”。美国国家科学基金会实验室研究显示,如一周不洗床单,床上可滋生上亿的细菌。那床上用品(以下简称“床品”)怎么用才健康?我们来看看。

多久换一次床品才健康?

夏季,出汗较多,建议每周更换一次床单和枕套,被套每两周更换一次。
冬季,建议床单和枕套每两周更换一次,被套每月更换一次。
对于皮肤容易过敏,或家有宠物的人群,建议每周更换一次所有床品。
如发现床单上有明显污渍、汗渍或异味,应及时更换清洗,不必等到固定的更换周期。

该选什么质地的床品?

棉质床品:柔软舒适、透气性好、吸湿性强,适合各种肤质人群,但易吸汗需注意更换。

亚麻床品:透气抑菌,但质地较硬。
化纤床品:不透气易滋生细菌,且化纤材质易产生静电,对皮肤敏感人群不友好。

床品的认知盲区和误区

螨虫是怎么跑到我床上的?
通过空气传播,从外界环境进入室内,附着在床品、家具和地毯上。室内环境是螨虫的滋生地,人体脱落的死皮细胞、潮湿的环境和适宜的温度为螨虫繁殖提供了条件。

晒被子能彻底消灭螨虫吗?
可以,但对于深藏在被子内部的螨虫,晒被子的时间和温度很关键:正午11点~15点阳光直射下,被子表面温度可达60℃~70℃,30分钟能杀灭深层螨虫。晒完被子后,要用吸尘器清理表面灰尘和螨虫排泄物,以免再次吸入。

床品用冷水机洗还是加热机洗?
建议选择55℃~65℃加热机洗模式,可有效杀死清除大部分细菌、真菌和螨虫,包括它们的卵和排泄物。(来源:央视科教)

公告

2025年7月16日,我局在邛崃市文君街道南江路天堰(成都)食品有限公司旁边,一辆车牌号为川AAC6812的凯马牌轻型封闭式货车上,查获卷烟:南京(炫赫门)187条。
请物主于本公告发布之日起60日内到邛崃市烟草专卖局(地址:邛崃市文君街道长松路383号,联系电话:028-88792676)接受调查处理。若逾期不接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。
特此公告。
邛崃市烟草专卖局
二〇二五年八月一日

公告

2025年7月21日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇皂角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:钻石(荷花)、南京(炫赫门)、中华(双中支),合计23个品种71条。并依法予以先行登记保存。
请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。
特此公告。
简阳市烟草专卖局
2025年8月1日

公告

2025年7月25日,我局执法人员根据群众举报,联合成都市青白江区交通运输局执法人员、成都市邮政管理局,在成都市青白江区桂平大道四川韵仓供应链,查获一批利用无标识纸箱、绿色编织袋纸箱包装运输的电子烟产品、雾化物、电子烟用烟碱:QUIK POD(WATERMELON)60个、QUIK POD(DRAGON WELLTEA)40个、QUIK POD(GREEN APPLE)40个等,共计18个品种440个。
根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条之规定,请当事人于60日内前往我局接受调查处理,逾期未到我局将依法处理。
电话:028-83668302
地址:成都市青白江区新河路9号
成都市青白江区烟草专卖局
二〇二五年八月一日

科学辟谣

喝红酒能软化血管?

这是一种误区。“软化血管”并不是一个医学名词,它通常被用来描述延缓或改善动脉粥样硬化。

有种说法,红酒中的白藜芦醇含量极低,可能需要每天喝上百瓶红酒才能达到实验中的有效剂量。而且红酒中含有的酒精是一类致癌物,它会带来肝损伤和心血管疾病等风险。红酒喝得越多,摄入的酒精就越多,带来的伤害远比白藜芦醇等可能带来的“好处”要大得多。

因此,喝红酒并不能起到“软化血管”的作用,要想保护血管健康,最好别饮酒。

作者:薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员
审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任、中华预防医学会健康传播分会委员

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829
本报法律顾问:江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字[2021]0002号 零售2元