



YING YANG YU JIAN KANG 营养与健康 栏目协办:四川省营养学会

炎炎夏日,随着汗液排出的增加以及新陈代谢加速,人体水分的需要量会有所增加,大家尤其要注意水分的补充。本栏目将分两期为大家讲解如何健康地饮水。

夏日饮水有讲究

(上)

赵蓉萍

人体重的60%以上由水构成,儿童甚至可达70%~80%。受职业、劳动强度以及健康状况的影响,水的需要量在不同个体间有所差异。为身体补水的效果更受到饮水的时间、数量以及饮水方式的影响。此外,不同生理状况下,水的种类选择也有所区别。

合适的饮水量

正常人对水的需要量和排出量基本会处于动态平衡中。一般来说,轻体力活动的健康成年人每日水的摄入量与排出量维持在2500ml左右。体内的水分除了来源于饮水之外,还来源于食物和人体代谢产生的水,这两部分水加起来约有1300ml。因此,对于轻体力活动者而言,每日饮用1200ml左右的水量即可。然而,在夏季,身体会排出大量汗液,假设经尿液和呼吸道排出的水量不变,经皮肤丢失的汗液增加也就意味着水分的排出量增加,为了保持体内的水平衡,水的需要量

也应该增加。出汗是人体散热的重要途径,缺水会导致机体散热能力下降,耐受力下降,以致发生中暑。高温作业者每日的出汗量可达4~8L,高者甚至可达10L。因此,饮水量应根据出汗量适量增加。另外,判定饮水量是否充足的重要指标之一是尿液的量及颜色深浅。正常情况下,每日肾脏排出的尿液大约有0.8~2L,且应该是无色清亮或仅呈很淡的黄色;但缺水的情况下,尿量会减少,尿液颜色会加深,因此尿液颜色的加深就说明饮水量不够,需要增加饮水量。

饮用水的种类

市面上售卖的饮用水,种类繁多,如纯净水、天然水、

矿泉水、矿物质水……此外,还有各种运动专用的能量饮料。

纯净水。是将水中矿物质和微量元素都滤掉的饮用水,并有国家的强制标准。

饮用天然矿泉水。是选用地下水源,有国家强制规范的饮用水。

饮用天然泉水、饮用天然水。则是选用地表水或地下水,但没有国家强制规范的饮用水。与饮用天然矿泉水不一样,不能混杂。

矿物质水。是在水中人工添加了矿物质的饮用水。需要指出的

是,无论哪种水,矿物质含量都很少,人体矿物质的主要来源是谷物、蔬菜水果、鸡蛋大豆和肉类等日常膳食,对于一般轻体力活动者而言,合理的膳食加白开水可以满足人体矿物质的需求量。

(四川省营养学会供稿)



认清这几种防脱发“妙招”!

几年来,打着“防脱发”口号的洗护产品种类愈发多样。但据了解,大部分防脱发洗发水的配方和普通洗发水相比,只是增加了姜汁、何首乌、侧柏叶等成分。中国医科大学航空总医院皮肤科主任医师刘永生说:“从我国传统医学来看,这些成分确实具有一定的促进生发、固发、黑发作用,但是作用有限,而且这些洗发水中可能存在其他未知风险,如添加激素等,因此建议慎用。”北京大学人民医院皮肤科副主任医师周城表示,防脱洗护用品市场巨大且目前缺乏相关的监管机制,部分产品没有进行科学研究,所宣传的“防脱发”功能缺乏依据。况且,病理性脱发的种类很多,诊断治疗本应对症下药,不存在任何一种处方能够根治所有类型的脱发。因此,建议广大消费者不要盲目跟风。

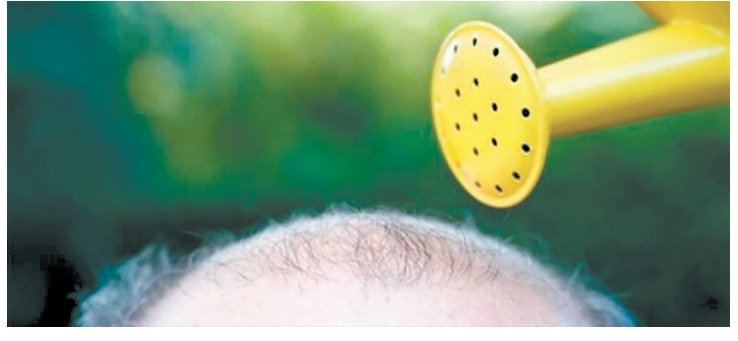
当被问及剃光头有助于新发浓密是否存在科学依据时,刘永生和周城两位专家的回答都是否定的。周城解释说,毛干是由皮肤下

面的毛囊结构产生的,只要毛囊没有变化,只将毛发剃掉,对新毛发的数量和质量都不会有任何影响。那么用生姜汁擦头皮对于防脱育发有用吗?周城指出,姜汁对头皮有一定的刺激性,这种刺激可能对斑秃患者有轻微的辅助生发作用,但对于大部分脱发患者来说,使用生姜汁擦头皮很可能会引发头皮刺激性皮炎,严重时甚至会损伤毛囊,因此,不建议大家使用。

现在比较流行的植发是怎么回事呢?植发其实是通过提取脱发者自身(一般为后枕部或者头部两侧区域)的毛囊,将其移植到

脱发区域,待新毛囊与周围循环系统建立联系后,原脱发区域便可长出新发。但植发的基本原理并不是增加毛发的数量,而是毛发密度的重新分布,而供区毛发有限,因此现有的植发技术均不能解决毛发缺失范围大且供区不足患者的困扰。此外,植发还存在毛发生长速度不一致、方向性欠佳等问题。而且植发并不是一劳永逸的办法,术后仍需服用口服药物、外用药物治疗,并注意头皮的养护,否则头顶部的原生发还可能继续脱落,植发效果也难以维持。

(于紫月)



书香天府 SHU XIANG TIAN FU 全民阅读 书名:《一的力量》 [澳]布莱斯·考特尼 著 The Power of One 一个男孩的成长传奇,关于尊严和勇气 一,它最小,但最大。 一个想法,一种信念,这就是“一”的力量。有了它,你便无所畏惧。 推荐理由: 在澳洲,很多家庭从小就会让男孩看这本书。书里的主人公从小处处受到歧视,在一次离开学校的归途火车上,他结识了生平的第一个朋友哈皮,一名列车车长兼业余拳击手。哈皮让小英雄明白:只要用脑子、用心,小也可博大,弱者也能具有震撼众人的能力。告别了哈皮之后,皮凯的人生中陆续遇到很多教他成长的人,从他们身上学到更多的“一的力量”:一,它最小,但最大,拥有最大的力量。从5岁到15岁整整十年,一个小男孩以自己独特的视角,书写了一部关于“一的力量”的传奇。

科普彝区行 KE PU YI QU XING 栏目|四川省民族科普工作队 协办|凉山州科协

藿香正气水不能治中暑

夏季,不少家庭常备藿香正气水作为解暑特效药。那么,藿香正气水真的可以缓解中暑吗?

中暑可分为三类:先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。其中先兆中暑患者可出现头昏、头痛、口渴多汗、全身乏力、心悸、注意力不集中、动作不协调等症状,体温正常或略有升高。轻症中暑患者可出现面色潮红、大量出汗、脉搏快速等表现,体温升高至38.5℃以上。最严重的是重症中暑,分为热射病、热痉挛和热衰竭三型,若不及时急救会危及生命。

那么,藿香正气水可以缓解中暑吗?从中医角度上来说,中暑是因为暑热内侵,治疗应当以清热泻火、养阴解暑为主。而藿香正气水具有辛温解表、散寒、除湿的功效,属于温热药,根本就不适合治疗中暑。同样从西医角度分析,中暑时最关键在于尽快降低体温(如在阴凉处休息、补充含糖或电解质饮料等),肌肉痉挛可以冰敷或按摩,如出现意识丧失(如热射病),体温>40℃应立即拨打急救电话抢救,及时进行补液治疗。而藿香正气水中含有40%~50%的酒精,对于过敏及重症中暑者来说,会加重病情。所以,藿香正气水并不适合用来缓解和治疗中暑。(齐颖)

倒走锻炼 姿势一定要正确

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办:四川省科学技术普及服务中心

在公园和广场,我们经常能看到倒走锻炼的人,很多人认为倒着走对人体有好处,但是,你知道倒着走也是讲究姿势的吗?下面就让我们来看看倒着走的正确姿势是怎样的。

小步倒走的动作要领是站稳立正,挺胸收腹,双手叉腰或自然下垂,前后摆动双臂。身体自然向右后方倾斜,此时身体重量全部落在右腿上,左脚顺势提起,右腿不能弯曲,左脚脚尖略离地面,也可以轻擦地面,后退一步,左脚跟自然平稳地缓慢着地。此时全身的重量已完全在左腿上,左腿保持挺直,身体随之向左后方微倾,右脚跟离开地面,后

退一步,如此反复。倒走的动作要领是站稳立正,双手握拳呈跑步预备姿势,左腿膝盖弯曲向后跨一步,双脚同时腾空离地,左脚着地时由脚尖过渡到整个脚掌,重心落在左腿。右腿重复左腿动作向后跨出,以此反复。

与正常走相比,倒走时膝关节活动度、内外翻及屈伸范围都比较小,对于早期膝关节退变的患者,倒走有积极的一面。但膝关节炎较重的情况下,建议不要进行倒走。因为倒走时,为保持身体平衡,需要膝关节增加伸直位的支撑,这样对膝关节产生的冲击较大,容易加重膝关节的疼痛。此外,老年人也不适宜倒走,因为不少老人患有颈椎病、腰椎骨质增生等疾病,倒着走时要注意后边的障碍物及行人,要经常转头或扭腰,颈部转动时易导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少,出现大脑供血减少、缺氧等,严重者甚至引起突然晕倒。(杨超凡)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号



请本报刊登漫画图片作者与本报联系,以付稿酬。

崇尚科学 反对邪教 CHONGSHANG KE XUE FAN DUI XIE JIAO 栏目协办:四川省反邪教协会

不堪回首的“消业”噩梦

便饭。6月的一天,冯建萍的邻居刘红娟(化名)对她说:“跟着我练‘法轮功’,可以祛病强身,练得好还可以得‘圆满’。”冯建萍一听就被吸引住了。于是她一头扎进了“法轮功”里,开始了她的“消业”噩梦。随着她“修炼”的深入,变得愈发痴迷。一段时间后,冯建萍自我感觉身体有好转的迹象,于是便擅自决定不再到医院检查和吃药了。家人劝她不要相信“法轮功”的歪理邪说,有病要去看医生,可她把亲人的劝说当作耳旁风。国家依法取缔“法轮功”邪教组

织后,冯建萍未能及时醒悟过来,反而在“法轮功”的蛊惑下,变得更加痴迷。无论家人亲友怎么劝说,她仍然我行我素。随着“练功”时间的加长,她所受的毒害越来越深,与亲朋好友的交往越来越少,原本性格开朗的她,渐渐变得与家人和朋友格格不入,整日陶醉在虚无缥缈的幻想中。由于冯建萍拒医拒药,身体一天不如一天,高血压病日渐加重,时常出现头痛、头晕等症状。2007年10月12日,正在家中“练功”的冯建萍突然晕倒在地,幸好家人发现及时,将她送到医院。医生诊断为脑出血,在医生

的精心救治下,冯建萍终于保住了性命。死里逃生的冯建萍原本满心期待着“消业”治病,没想到反而使病情加重,险些丧命,她恍若做了一场噩梦,陷入了深深的反思中。后来,在反邪教志愿者、家人和亲友的教育帮助下,她终于醒悟过来,彻底认清了“法轮功”的邪教本质。

现在,冯建萍彻底告别了不堪回首的“法轮功”噩梦,过上了正常平静的生活,曾经痴迷的“修炼”带给她的只有悔恨和伤痛。或许要很久以后,才能驱散她内心的阴霾。(中反邪网)