

(即梦AI制图)

“喝大水”≠拿起水桶猛灌

这样喝更健康

最近，一种叫“大水理论”的生活方式在网络上引发热议。

一批年轻人开始主动戒奶茶、戒咖啡，改为随身携带1.5升甚至2升的大瓶水。但一味地多喝水就能达到理想的养生效果吗？怎么喝才能更健康？

喝白水是对的 但勿过量

《中国居民膳食指南(2022)》明确推荐，喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。白水是指自来水、经过滤净化处理后的直饮水、经煮沸的白水、桶装水以及包装饮用纯净水、天然矿泉水、天然泉水等各种类型饮用水。

有些人尤其是儿童不喜欢喝没有味道的白水，可以在水中加入新鲜柠檬片或薄荷叶等增加水的色彩和味道，也可以自制一些传统饮品，如绿豆汤、酸梅汤等，注意不要添加糖。

人体排水的主力器官是肾脏。健康的肾脏，每小时大约只能排出800~1000毫升水。“喝大水”的年轻人抱着2升的大瓶子一口气喝半瓶，已经超出上述建议的范围。

《中国居民膳食指南(2022)》建议在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升，成年女性每天喝水1500毫升。

需要说明的是，这只是“喝水”的部分。我们每天还会从谷薯、蔬菜、水果等食物中获得约1000~1300毫升水。两部分加起来，成年男性每日摄入水约3000毫升，女性约2700毫升。

怎样喝水才算喝对了？注意这四点：少量多次地喝；每次喝100毫升；1~2小时主动喝水一次，不要等口渴才想起来喝水；全天喝水。

注意这三个黄金时段：

晨起一杯温水(约200毫升)：补充夜间呼吸、出汗丢失的水分，帮助身体平稳“重启”。

睡前小半杯(约100~150毫升)：维持夜间的水分平衡，但别多喝，以免频繁起夜。

餐前半小时(约200毫升)：有助于消化液分泌，也能增加一点饱腹感。

塑料瓶装水尽量烧开饮用

每升塑料瓶(桶)装水中，平均约含有24万个可检出的“纳米级塑料”(小于1微米的塑料颗粒)。这些细小的“纳米塑料”可以通过我们肠道或肺部细胞，进入血液，甚至抵达心脏和大脑。对于孕期女性来说，这些塑料颗粒还会穿过胎盘，进入胎儿体内。

当瓶装水的瓶身被挤压或暴露在高温下时，塑料颗粒可能会随着碎片脱落而进入水中，甚至在反复开关瓶盖时，许多塑料颗粒也会进入水中。

虽然饮用塑料瓶(桶)装水会让我们摄入微塑料，但其实不用太担心，只要把水烧开后，再喝就能最大化地减少微塑料进入人体。有研究表明，把水烧开，再简单过滤，就可能去除高达84%的微塑料。这是因为煮沸的过程让微塑料能够与水中的某些化合物共沉淀，容易被水垢包裹住沉淀在容器底部，从而更好地起到去除效果。

建议大家水烧开后多沉淀一段时间，并使用过滤装置。外出可自带水杯，最好使用玻璃杯、搪瓷杯，或不锈钢水杯等饮水。

这几类人喝水须限量

对于反流性食管炎患者来说，一次性喝大量的水，可能使胃部过度扩张，增加胃酸反流的风险。

对于其他胃肠道疾病导致消化能力偏差的人群来说，尤其不建议饭前喝太多，以免占据胃容量、加重胃部负担，影响正常进食以及后续对食物的消化。

老人对水分代谢效率逊色于成年人，因此不建议一次性大量饮水。

孕妇要足量饮水，但坚持少量多次；婴幼儿在母乳或奶粉摄入充足的情况下，不需要刻意喂水。

肾脏有问题的患者，身体对水分的过滤、排出、重吸收等功能会发生异常，如果一次性饮水量太大，可能会导致水分储留，引起水肿等情况。

心脏有问题的患者，体内水分的循环运输功能可能会发生异常，一次饮水量太大可能加重心脏负荷，引发心脏不适。

剧烈运动后的人群会大量出汗，损失水分、钠、钾等电解质，此时补水应该尽量选用含有电解质的水，而不是猛灌几大桶纯净水。这种情况下，大量纯水一次性进入体内可能会进一步稀释血钠、血钾浓度，导致出现头晕、恶心、呕吐、乏力、心慌等情况。

“大水理论”真正值得我们学习的，不是拿起水桶就猛灌，而是养成主动喝水、喝够水的好习惯，切莫让一场看似养生的网络风潮损伤了自己的健康。

(据央视新闻微信公众号)

@老年人

做好秋冬健康防护 这些隐匿信号需警惕

据新华社电(记者张建新、栗雅婷)秋末冬初，气温变化较大，老年人血管调节、呼吸道防御能力下降，是秋冬老年急症多发、住院增多的原因之一。如何做好老年人秋冬健康防护？

天津医科大学总医院老年病科(保健医疗部)主任医师张伟三提醒，在日常生活中，有的老年人外观状态平稳，自述无明显不适，家属也认为一切正常，可一旦发病，往往已经发展为重症、急症。针对老年疾病沉默起病、隐匿进展的突出特点，建议家属要经常对照老人既往常态观察变化，一旦察觉异常，要摒弃“再等等看”的侥幸心理，及时就诊评估。

张伟三表示，随着年龄增长，人体神经感知、体温调节、炎症应激等生理功能逐步衰退，相当于身体自带的“健康报警器”灵敏度下降。与此同时，多数老年人合并高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性基础病，长期服药，也会在一定程度上掩盖原发疾病的典型表现。

“加之不少老年人生理耐受度较高、习惯隐忍，担心给子女增添负担，不愿主动诉说身体异常，多重因素叠加，导致老年疾病极易被漏察。”张伟三说。

专家提醒，随着秋冬季节的到来，呼吸道感染、心脑血管急症在老年群体中进入高发期，家属日常不能只关注发热、疼痛这类经典症状，老人自身状态出现反常改变，本身就是重要预警信号。

张伟三表示，有几种核心信号需要格外警惕，一是精神状态突变，表现为嗜睡、表情淡漠、莫名烦躁、反应迟钝；二是食欲显著下降，进食意愿减退、饮水量明显减少；三是体能持续减退，轻微活动即气喘，长期乏力难以缓解；四是无诱因出冷汗、头晕、站立不稳；五是意识状态波动，时而清楚时而迷糊，尿量明显减少。

除此之外，睡眠节律颠倒、夜间言语紊乱、下肢水肿、反复跌倒等表现，同样属于容易被忽视的隐匿信号。

专家建议，应为老人建立个人“基线状态档案”，记录其日常精神、饮食、活动、血压、血糖、体重等基础情况，坚持慢性病规范复诊与定期健康筛查。

“老年健康评估的核心原则就是‘和平时不一样’，这类变化往往比单一疼痛、发热更具有警示价值。一旦出现上述反常表现，即便没有发热、胸痛、咳嗽等典型症状，也应当尽快就医排查。”张伟三说。

@青少年
儿童

流感高发季来临 医生支招科学防护

新华社长沙10月25日电(记者 帅才)秋冬季节是呼吸道疾病高发季节。儿科医生提醒，近期，一些医院收治的流感患儿增加，青少年儿童需要做好科学、规范的个人防护。

“主动预防、科学应对，是抵御流感侵袭的关键。”湖南省人民医院儿童医学中心主任医师曾赛珍介绍，接种流感疫苗是预防流感的有效手段，可显著降低感染概率，有效减少重症及并发症发生风险。

曾赛珍介绍，三价灭活流感疫苗适用于普通人群。老年人、青少年儿童以及一线医务人员属于流感易感群体，建议优先接种，尽早筑牢免疫屏障。针对3至17岁儿童和青少年，除常规灭活疫苗外，还可选择鼻喷式减毒活疫苗，接种方式更为便捷。

曾赛珍介绍，流感病毒主要通过呼吸道飞沫传播，也可经被污染物品接触传播，易造成校园、公共场所聚集性传播。

儿科医生提醒，规范佩戴口罩、坚持勤洗手，是阻断流感传播最简单、高效的方式。进入学校、商场、交通枢纽等人员密集密闭场所，应全程规范佩戴口罩，阻隔飞沫传播；外出归来、接触公共物品后及时洗手，有效切断接触传播链条。

曾赛珍提醒，流感可防可控，易感人群应及时完成流感疫苗接种，保持良好卫生习惯、规律作息、适度运动，增强机体免疫力，科学防控流感。