

夏季注意科学饮水保健康

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

夏季已至,气温升高,饮水问题格外受关注。市疾控中心专家提醒市民,注意正确饮水,学会看涉水产品标签及说明书,保证饮水健康。

饮水时间有“道道”

水是生命之源,可你知道何时喝,喝多少吗?

专家建议,晨起适量饮水,可补偿夜间失去的水分;上午10点和下午3点左右饮水,可有效补充汗水、尿液等排泄流失的水分,体内囤积的废物也可顺利排出;晚上8点左右饮水被认为是最适宜的时间,因睡眠时血液浓度增高,

饮水可冲淡血液,加速血液循环。

最有效的饮水方法为空腹饮水,水直接在消化道中流通,被身体吸收。

最适宜的饮水量为每日分散喝2000-2500毫升,即8-9杯水。

如何选择饮用水?目前市面上的蒸馏水、太空水、离子水等“乱花渐欲迷人眼”,不同程度存在过纯、过软问

题,长期饮用软水易得心血管病。具有一定硬度和溶解性固体的自来水不仅能很好地被人体吸收,而且可以阻止人体对有毒有害物质的吸收。自来水经过混凝、沉淀、过滤、消毒等净化工艺科学性处理,符合人体健康要求。专家说,烧开的自来水不仅饮用方便,而且卫生安全性好,对人体健康有利,是性价比最高的饮品。

涉水产品标签和说明书不得标注“功能性”

眼下,净水器走进了千家万户,部分商家在竞争中大打“概念牌”,各种功能性的标注出现在产品标签(铭牌)上。

专家提醒,涉水产品标签及说明书应符合《涉及饮

用水卫生安全产品标签说明书管理规范》。

涉水产品标签和说明书中不得标注下列内容:明示或暗示具有防治疾病作用的内容;虚假、夸大、使消

费者误解或者欺骗性的文字、图形以及与生活饮用水无关的内容;“酸性水”“碱性水”“活化水”“小分子团水”“功能水”“能量水”“富氧水”等内容;法律法规及

标准规范禁止标注的内容。

因此,一些商家对涉水产品标注的“功能性”是不符合国家规定的。消费者在选择涉水产品时应注意,谨防上当受骗。

开盖后的瓶装水最好在一天内喝完

对于有车一族来说,在后备厢放一箱瓶装水较为常见。近日,有关“瓶装水中的材料双酚A在高温下会释放有毒物质,可能会致癌”的说法在网上流传。这让许多有车一族感到担忧。对此,烟台市疾控中心专家认为,把癌症和喝车内放置的瓶装水联系在一起

缺乏科学依据。

如何判断车里的瓶装水能不能喝?专家说,先看瓶子是否合格。瓶装水的底部如果标有“PET1”,表明这是最常见的塑料材质聚对苯二甲酸乙二醇酯。这类瓶子属于非常纯净的高分子材料,盛饮用水无毒无害。合格的“PET1”类水

瓶能够耐受一定温度,正常情况下,车内温度40℃~50℃,不能使其融化、分解、发生化学反应。更重要的是,PET材质的包装水瓶基本不会采用双酚A成分。

再看瓶装水是否开封。从理论上讲,车内的温度会导致瓶身变软,但不至于让毒素分解。瓶装水被打开

后,会有细菌进入。高温催生细菌繁殖,饮用水开封后存放越久,细菌越多。

烟台市疾控中心提醒,传言虽不可信,但保存瓶装水仍应注意瓶身标注的适宜存放温度、保质期和“避免高温和阳光直射”等存放要求。开盖后的瓶装水,最好在一天内喝完。

老年人运动应避免这些误区

踏春入夏,气温适宜,公园里、街道旁开展运动的老年人越来越多,但不少人存在运动误区。对此,记者采访了辽宁省沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所所长张立洁。

运动时间越长效果越好?张立洁表示,延长运动时间可增加能量消耗,对于需要控制体重的老人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险。对于老年人来说,每日累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜。

运动强度越大越健康?对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生指导下逐步提升至中等运动强度;而没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管事件发生的风险。

“筋长一寸,寿长十年”?张立洁认为,所谓“筋”的长短反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会使肌肉、肌腱损伤。老年人进行柔韧性练习时,应避免弹震式拉伸,静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷,每个动作保持30秒即可。

“除了控制运动时间和强度,老年人还应选择适宜的运动方式。比如,可以通过慢走促进胃肠蠕动,缓解和改善便秘;可以长期坚持打太极拳、做八段锦,改善身体内部循环、缓解慢性疾病;可以跳广场舞,增强记忆力、改善身体协调。”张立洁说。

据新华社

按需哺乳或影响婴儿的生长发育

母乳是婴儿最天然、最完整的营养来源,含有丰富的营养和免疫物质,可以满足婴儿生长发育的各种需求。5月20日是“全国母乳喂养宣传日”,专家建议,提倡母乳喂养,共筑亲子温暖。

青海省人民医院妇产科主任俄洛吉说,母乳喂养不仅有助于婴儿的生长发育,还对母亲自身的产后恢复有诸多益处。此外,哺乳期间,妈妈和宝宝有更多时间待在一起,有助于双方感情的深化。

“很多新手妈妈对于母乳喂养存在很多误区,比如不少人觉得母乳和奶粉的营养成分没啥差别,或者给婴儿按需喂奶等,其实是错误的。”俄洛吉说,初乳富含抗体和营养物质,对婴儿健康至关重要。只要妈妈饮食均衡,乳汁的营养价值是足够的。此外,按需哺乳可能会影响婴儿的生长发育和消化功能,应建立规律,定时哺乳。

哺乳时有些细节需注意。例如,每次哺乳前用温水清洗即可,不要过度强调哺乳前的消毒工作,避免有益菌群流失,不利于婴儿构建健康的消化系统。同时,哺乳时需注意采用正确的哺乳姿势,及时进行哺乳后的乳房护理,避免乳房胀痛和乳腺炎的发生。据新华社

间歇性高强度减重不可取

随着生活品质提高,人们越来越注重追求健康的体型管理,有不少人在曲折困难的减重之路上感到迷茫、失去信心。那么,怎样才能科学减重?首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长张能维表示,超重的根本原因是体内能量“入大于出”,减重关键在于控制饮食、坚持锻炼,应在专业指导下选定个性化减重方式,谨慎用药和选择手术。

张能维说,健康体重的衡量标准不仅包括体重,还有肌肉与脂肪的比例、体内含水量等多方面指标。大家可通过身体质量指数(简称体质指数)进行简要估算,即用体重(千克)除以身高(米)的平方。亚洲正常成年人的体质指数在21-22.9范围内为正常,低于

18为营养不良,超过25则为轻度肥胖。对于常年锻炼、肌肉健壮的人,体质指数偏高属正常情况;对于长期卧床、肌肉力量弱的人,体质指数可能偏低;儿童需积聚生长能量,体质指数偏高无需过度担忧;老年人体质则需用脂肪厚度、肌肉比例等指标来衡量。

腰腹部的脂肪堆积情况也可反映肥胖程度,站立时出现“游泳圈”,平躺时肚皮并未凹陷,肚脐或腰侧鼓起,便是肥胖的表现。可通过腰臀比(腰围/臀围)来具体衡量,腰围应比臀部最粗部位的值小,男性超过0.9、女性超过0.85为异常,黄金分割比例为0.68。

“管住嘴,迈开腿”是控制体重的关键。“管住嘴”:在保证必需的蛋白质和脂肪摄入的基础上,减少糖类摄入量,重点控制主食;循序渐进,逐

步调整饮食,别让身体感到饥饿难耐,以免产生应激反应;降低接触喜爱食物的频率,尽量减少聚餐活动。“迈开腿”讲究持之以恒、循序渐进,制订适合个人体质的运动方案。张能维表示,若空腹进行剧烈运动,可能引发横纹肌溶解症,产生大量毒素。

张能维认为,减重最大的误区是过于关注体重,这会让人苦恼、失去信心。另一误区是认为短时间内实现体重减少便“大功告成”了,开始放纵饮食、犒劳自己。实际上,间歇性、高强度减重不可取。当人体内能量“入不敷出”时,身体首先消耗糖原,其次是蛋白质,人会感到头晕、全身乏

力,如此三五天后体重可能大幅度减少,但至少坚持1-2个星期后才开始消耗脂肪。如果总是半途而废,不仅没能燃烧脂肪,而且再进食时,脂肪警觉性提高,储存的速度越来越快,造成体重反弹,脂肪含量甚至可能不减反增。

据人民网

