



掌握喝水常识 学会水润自己



本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

冬天,在暖气房、空调房里很温暖,同时也干燥。于是,大家都选择多喝水来“水润”自己。但您真的会喝水吗?其实被人们认为最简单的喝水,可是有一定讲究的。以下进行分类列举,帮您掌握喝水常识。

▶ 自来水

自来水可能含有高氯化合物,如果经较长时间放置(隔夜),水质会发生老化。因此,清晨拧开水龙头后,最初流出的自来水是不可饮用的。

▶ 久置的开水

开水久置后,其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐。尤其是存放过久的开水,难免有细菌污染,此时含氮有机物会加速分解,亚硝酸盐的生成也就更多。饮用这样的水后,亚硝酸盐与血红蛋白结合,会影响血液的运氧功能。所以,烧开后在暖瓶里存放多日的水,其成分已经发生变化而不能饮用了。水烧开后最好在24小时内饮用;瓶装、桶装的各种纯净水、矿泉水也不宜存放过久;瓶装或桶装的纯净水、矿泉水开封后超过3天最好就不要喝了。

▶ 饮料

晨起第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大多含柠檬酸,在代谢过程中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。而另一些利于排尿的饮料,在清晨饮用非但不能有效补充水分,还会增加机体对水分的要求,反而造成体内缺水。

▶ 利水食物

利水食物是指能增加身体水分排泄的食物,如西瓜、咖啡、茶等含有利尿成分,能促进肾脏尿液的形成;粗粮、蔬菜水果等含有膳食纤维,能在肠道结合大量水分,增加粪便的重量,利于排便。

▶ 淡盐水

有人认为喝淡盐水有益于身体健康,其实,在不适合的时间喝淡盐水同样对人体有害。夏天出汗后喝淡盐水是必要的,但如果是晨起后就喝淡盐水,就是一个危害健康的错误做法。因为人整夜睡眠滴水未饮,然而呼吸、排汗、泌尿仍在进行中,这些生理活动要

▶ 餐前应补水

西餐有餐前喝汤开胃的步骤,其道理在于利用汤来调动食欲,润滑食道,为进餐做好准备。那么,饭前补水也有同样的意义,进固体食

▶ 食物也含水

有的人一天到晚都不喝水也不缺水,那是因为他们食物中摄取的水分已经足够应付所需。食物也含水,比如米饭,含水量达60%;蔬菜和水果的含水量一般超过70%,

▶ 运动饮料

剧烈运动前后最好饮用运动饮料。因为饮水会使血液稀释,排汗量增加,进一步加重脱水;果汁中过高的糖分使果汁由胃排出的时间延长,造成运动中胃部不适;而运动饮料中特殊设计的无机盐和糖的浓度会避免这些不良反应,同时补充运动中身体所失及所需。但所喝的运动饮料的温度也有讲究,过高不利于降低体温散热,过凉会造成胃肠道痉挛,一般应口

消耗损失许多水分。早晨起床时,血液已是浓缩状态,此时饮用一定量的白开水会很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。此时再喝淡盐水反而会加重高渗性脱水,令人更觉口干。而且早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝淡盐水会使血压更高,危害健康。

物前,先小饮半杯水(约100毫升),可以是果汁、酸奶,也可以是温热的冰糖菊花水或淡淡的茶水,或者是一小碗浓浓的开胃汤。

即便一天只吃500克果蔬,也能获得300毫升至400毫升的水分。如果日常饮食讲究干稀搭配,从三餐食物中获得1500毫升至2000毫升的水分并不困难。

感清凉,温度在10℃左右。同时,运动补水要掌握以下原则:不能渴时才补,因为感到口渴时,丢失的水分已达体重的2%;运动前、中、后都要补水,运动前2小时补250毫升至500毫升,运动后再补150毫升至250毫升,运动中每15分钟至20分钟补120毫升至240毫升,运动后按运动中体重的丢失量即体重每下降1千克需补1升左右。(据光明网)

健康闻汇

■ 中美研究人员近日表示,他们从传统中药材延胡索(又名元胡)中找到并确认一个新的镇痛活性成分,以此为基础或许可研制出副作用小、无成瘾性的止痛药。

■ 慢性肾病已成为现代人健康的一大杀手,而现有的治疗药物会产生极大的副作用。德国科学家发现,火山灰形成的黏土如果用来制药,可能有助于治疗慢性肾病。

■ 日前,荷兰莱顿大学医学中心所做的一项新研究称,外表看起来年轻的女性可以获得更长的寿命。研究者以514名平均年龄为63岁的成年人作为测试对象,患心血管疾病风险较低的女性群体,比患心血管疾病风险较高的女性群体要年轻两年以上。据该研究团队称,这是人类历史上第一次证实人的寿命与皮肤年龄有直接关系。(据新华社、英国《每日邮报》)

美食美刻

健康美味腊八粥



(资料图片)

今日是腊八节,记得喝碗腊八粥。在河南,腊八粥又称“大家饭”,是用小米、绿豆、豇豆、麦仁、花生、红枣、玉米等多种原料配合熬成,粥稠味香。

以下为大家介绍一种既营养又美味的腊八粥食谱:

原料:大米50克、黄小米50克、黏黄米50克、糯米50克、黏高粱米50克、红小豆100克、莲子100克、桂圆100克、花生米100克、栗子100克、小红枣100克,白糖适量。

制作方法:
1.先将莲子去心放入碗中加水浸没,再放入蒸笼,用旺火蒸约1小时,熟后取出备用。

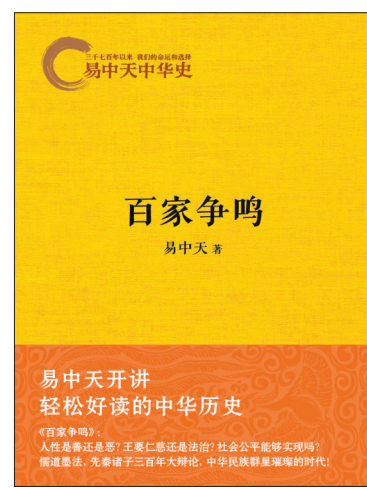
2.将桂圆去掉皮、核,将栗子剥掉壳及衣。

3.锅内放入适量的水,然后把黏高粱米、红小豆、花生米、小红枣洗净倒入锅内煮,待煮半熟时,再将大米、黄小米、黏黄米、糯米洗净倒入锅内一起煮,待粥开后,再用微火煮。等粥熬到七八成熟时,把蒸熟的莲子倒入粥内搅拌均匀,开锅后再煮一会儿就成了。食用时可以撒些白糖。

如今超市里有配好的腊八粥原料,但您也可根据自己的饮食习惯以及身体状况选择腊八粥的配料,熬出的腊八粥会独具特色。

温馨提示:糖尿病患者,燕麦、荞麦为首选;老年人,可多放点大豆;中青年,可多放些不同的米;孕妇产奶,香香软软最适宜;儿童,原料尽可能丰富。(本报综合)

读家



百家争鸣

易中天讲
轻松好读的中华历史

3 儒家的药方

孔子的主张,是“克己复礼”。“克己复礼”,是孔子对颜回提出来的,原文是“克己复礼为仁;一日克己复礼,天下归仁焉”。我们知道,仁,是孔子的核心价值;礼,是孔子的政治主张。颜回,是孔子的得意门生。因此,这段话是儒家的纲领。然而孔子所处的时代,“礼坏乐崩”,更具有讽刺意义的是,这四个字还是他学生宰予说出来的。宰予是言语科的学生,能言善

辩,也喜欢较真,常常让孔子下不了台。有一次他居然说,父母亲去世,为什么要守丧三年呢?时间太长了吧?一个君子,“三年不为礼,礼必坏;三年不为乐,乐必崩”啊!

“礼坏乐崩”,出处就在这里。宰予恐怕是诡辩。然而丧期不能作乐,包括不能饮酒、夫妻不能同房,这倒是事实。

孔子气呼呼地对宰予说:“一个君子在居丧之时,吃不下饭,睡不着觉,听不进音乐,这才要披麻衣,吃粗粮,住草庐。你既然心安理得,那就为所欲为好了!”

宰予听完,一声不吭就出去了。孔子却不能平静。

在他看来,宰予真是没有爱心。孔子说,丧期为什么定为三年?就因为“三年乃免于父母之怀”。是,孩子长到三岁,父母亲才不抱了。爹妈抱了你三年,你不该为他们守丧三年吗?何况实际上也只有二十五个月。这样合情合理的事,宰予怎么就想不通呢?

然而这场不了了之的辩论,为我们开启了智慧之门,也为礼乐制度找到了人性的根据——爱必须得到回报。

这一点,人同此心,心同此理。因此,爱与爱的回报就必须设定为道德,这就是仁;必须设立为制度,这就是礼。礼是仁的制度保证。因为爱,或者仁,或者孝,都是无形的,内在的。

不彰显出来,就无法确认;不诉诸行为,就无法培养。礼,岂能可有可无?而更重要的是仁。

仁为礼之本。孔子曾经反问:“礼,难道就是牺牲和玉帛吗?乐,难道就是钟鼓和舞女吗?”当然不是。那是什么?爱。因此孔子说,一个人如果没有爱心,就不会拿礼乐当回事。这层意思,他是用反问的语气说出来的:“人而不仁,如礼何?人而不仁,如乐何?”那么,爱心从何而来?

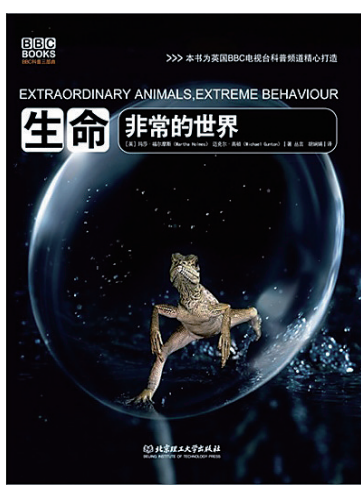
出自天性的爱,叫天良。没有天良,就不是人,叫“人而不仁”。因此,孔子很奇怪宰予为什么会反对三年之丧。他甚至反思:宰予难道就没得到过三年之爱?应该也得到过吧。或许,他真没得到过?

总之,“礼坏乐崩”绝不是礼乐制度不好,而是人心出了问题。但只要人性依旧,天良尚存,这世界就有救。只不过,救世先得救心。

仁爱,就是拯救世界的“速效救心丸”。问题是,这药丸找得到吗?

孔子认为找得到。因为它的原材料是每个人心里都有的,这就是对父母、子女、亲人的爱,叫“亲亲之爱”。这种爱是天然的,固有的,不需要讨论和证明的。只要纳入古已有之的礼乐制度,就万无一失。

这既合逻辑也没问题,但墨家、道家、法家,全都反对。



10 长寿的狐尾松

在美国西部的怀特山区,冬至太阳升起时,一棵孤独的树在雪地上投下了一年中最长的影子。这是狐尾松,它们已经存活了很多年,而其中的一棵以4740年的高龄称得上是地球上存活时间最长的树了。埃及人开始建造金字塔之初,狐尾松还都是小树苗,耶稣诞生时,它们才开始成熟。狐尾松和它们的后代生活在

加利福尼亚东锯齿山海拔3048米的地方,这里环境非常恶劣;极寒、干旱,土层很薄,土质呈碱性,环境恶劣到差不多只有狐尾松生活在这里。

狐尾松在不同的生长时段呈现出不同的状态。狐尾松的生长速度极其缓慢,100年的时间才能长出2厘米左右的年轮。最大最高的狐尾松能长到18米高。这些树在最优湿的环境中反而很容易在1750岁的时候死亡。

树龄很老的树的生长环境都很恶劣,它们每年的生长时间大约60天,并要遭受每小时160千米的狂风吹打以及只有25厘米的年降雨量供给。

大约1000年后,这些狐尾松不出意外地都被蹂躏得不成样子。这也告诉了我们狐尾松的生存策略。

据说,狐尾松长寿的秘诀就在于它们要耗费相当长的时间才能死去。树龄少于几百年的小树看起来十分与众不同。它们有着红棕色的树皮,枝叶整齐而密集地排列着,树枝上的松针闪闪发亮,并呈螺旋状优美排列,整个枝叶的尖端看起来很像狐狸的尾巴,狐尾松也就由此得名。

狐尾松在4000多年的生命中所遭受的风沙洗礼在它们身上留下

了很多可怕的疤痕,它们看起来历经沧桑,半死不活。最老的狐尾松树上没有几个活的枝杈,也没有完好无损的树皮。

对于这12米高的狐尾松来说,仅仅依靠几条活树皮来存活是很正常的。存活的组织如此小,只需要很少的食物和水供给,再加上能存活30年的松树针,由此便可以保证狐尾松能维持生命并存活下去,而且几乎不需要消耗什么能量。

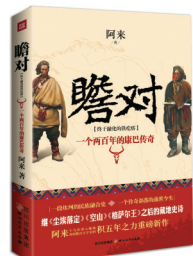
我们很难知道到底是什么导致了狐尾松的寿终正寝。这些老树木质结实,树脂很多,实际上它们并不会受到木材穿虫和各种菌类的影响。

因此,即使它们死了,仍可以完好地保存数千年而不被腐蚀,只有被风沙冲刷过的外皮惨白惨白的。

它们是如此坚韧,就像石头一样慢慢风化。它们的高龄和几乎无法被摧毁的木质使得狐尾松成为自然界中的奇迹。

同样,这也使它们成为研究冰川时代末期气候历史的宝贵的自然档案。

狐尾松树干中每个年轮之间的差距都向我们昭示着它们所经历的每个夏天的干旱和温度之间紧密的联系。



★作者:阿来
★出版社:四川文艺出版社

《瞻对:一个两百年的康巴传奇》

从雍正八年(1730年)开始,到光绪二十九年(1903年),清朝政府六次出兵征讨一个只有县级建制的弹丸之地;民国年间,此地的归属权在川藏,双方在相互争夺、谈判打打、打打谈谈中摇摆不定;直至1950年,解放军未经战斗将此解放……

200多年来,清廷官兵、西部军阀、国民党军队、西藏地方军队乃至英国军队等,都以不同的方式介入这个地方,搅得风生水起。

这就是瞻对!瞻对地处康巴,康巴人以强悍闻名,而瞻对在康巴人中更以强悍著称。当地人也以此自豪:瞻对就是一块铁疙瘩!

本书以瞻对200多年的历史为载体,将一个民风强悍、号称铁疙瘩的部落“融化”展现出来,讲述了一段独特而神秘的藏地传奇。同时也展现了汉藏交会之地的藏民独特的生存境况,并借此传达了作者对川属藏族文化的现代反思。

300K\$ 新书快讯

★作者:王立新
★出版社:江苏文艺出版社

《一部手机打天下:人类最后的掘金机会》

这是一本从经济、营销、哲学角度分析手机时代商业法则和赚钱之道的预言书。

手机是继铁器、蒸汽发动机、计算机之后,人类的第四大文明工具。在这个人人都依赖手机的年代,你是选择被手机操控还是利用手机成为世界巨富?答案不言而喻,本书对中国移动互联网的

未来趋势进行预言,总结手机时代的七大商业法则,概括手机时代成为世界巨富的七大条件。

本书通过触目惊心的案例,警示在手机时代,我们的隐私和数据在“裸奔”!本书告诉你如何选择、使用手机,通过手机怎么赚钱,而我们的生活将会发生怎样的改变。

