



# 喝水也会中毒？健康饮水这样做

## 你知道吗

最近频频出现高温天气，大汗淋漓后喝水也变得“海量”。但是，前不久微博的一条热搜“每天喝4升水可能会中毒”引起很多人的关注。这条热搜是源于世界卫生组织的一项提示：“每天饮用超过4升水可能会中毒，导致大脑功能受损甚至死亡。”现在是夏季，酷暑难耐，补水是人人都需要的。喝水真的会中毒吗？我们还能不能愉快地喝水呢？如何喝水更健康呢？

### 过多的水如果无法被肾脏代谢就会导致低钠血症

我们知道，人体内60%以上都是水，这些水对我们无比重要，能运输体内所需要的物质，也是各种生化反应的载体，比如出汗、排泄、呼气等。但是，如果喝水又多又快也可能带来危险。对一个健康成年人而言，如果短时间内喝过多的水，不仅不会让你变得更健康，还可能会有危害。

为什么呢？主要跟我们的肾脏代谢有关。健康的肾脏在正常状态下每小时可以排出800—1000毫升的水（尿液），因此在这个程度内摄入水分，肾脏“表示毫无压力”。但如果在短时间内突然饮用了巨量的水，肾脏来不及排出，那些多余的水就会大量进入细胞，导致低钠血症。

低钠血症，就是血液中的盐分不足，具体表现是血液中的钠的浓度低于135毫摩尔/升（正常为135—145毫摩尔/升）。血液中盐分减少，会使细胞变得“更加吸水”，一个个膨胀成球，这对大脑来说是非常危险的，会导致脑水肿、大脑膨胀，进而导致脑组织受损，突发昏迷、呼吸抑制、脑疝，甚至死亡。

### 水中毒事件在国内外部时有发生

曾有一位28岁的加利福尼亚女性在一场喝水大赛中，3个小时内喝了大约6升水，之后出现异常呕吐、爆炸性的头痛，并最终死亡。

在我国，水中毒的案例也不少见，甚至还有导致死亡的。比如，有一位37岁男性，住院期间到洗手间自来水管处大量饮用自来水，被发现时病人意识模糊、腹部膨隆、四肢震颤、喷射性呕吐。

还有一位44岁的女性患者，在例行妇科彩超检查前30分钟内饮用约3000毫升水后发生急性中毒，短时间内迅速出现头痛，主要位于后枕部，呈持续性，性质不清；伴恶心、呕吐后送医院抢救。

所以，大量饮水引起的中毒需要大家重视，关键是注意不要短时间内大量饮水。当然，一般人也不会这样喝水，因此发生中毒的可能性还是很低的，大家也不用过于恐慌。

### 每日喝水量并非固定不变

#### 根据自己的情况随时调整

我国的膳食指南建议，成年男士每天饮水1700毫升，成年女士每天饮水1500毫升。当然，这个量也不是固定不变的，可以根据自己的情况进行调整。比如如果运动比较多，流汗多，就可以多喝；若是进入炎热的夏季，还需根据劳动强度和出汗程度适当增加。

很多人想问，每天应该喝几杯水呢？一直有说法说每天要喝8杯水。其实，具体几杯，那还得看使用杯子的容量大小。一般我们喝水的普通杯子都是200—300毫升，所以一般是6—8杯。

当然，每个人的杯子容量都是不一样的，最好的办法就是根据自己杯子的容量大小，简单换算，并不用苛求必须达到8杯。

### 水只是搬运工

#### 本身不是营养来源

喝多少水大家大致了解了，但有人还是会纠结喝什么样的水比较好。市场上的水种类很多，白开水、矿泉水、矿物质水、纯净水，甚至还有磁化水、氢化水、富氧水等，让人眼花缭乱。

其实，喝水的根本目的是满足机体对水的需求。说白了主要就是体内营养物质和代谢废物的搬运工，它只是一个载体，无论你喝什么水都不可能把它当做营养来源，也不可能有什么神奇的功效。因此只要是符合国家标准的水都可以安全放心地饮用，不存在“哪种水更健康”的问题，大家完全不用为了喝什么水而纠结。

对于普通家庭来说，烧开后的凉白开就是非常好的选择，矿泉水、纯净水也都可以，至于富氢水、富氧水、磁化水、小分子团水……这些所谓的功能水，就不太靠谱了。这些吹上天的水不会让你更健康，只会让你掏更多冤枉钱。

### 如何喝水更健康？

除了上面提到了喝水应该根据自己的情况，适量饮用。还要注意少量多次喝水。对于绝大部分健康人来说，只要依据是否口渴来进行饮水，就可以充分满足所需水分摄入。当然，我们也可以有意识地主动喝，少量多次地喝，尤其是老年人的感觉变得不再那么敏锐，更需要及时主动地补充水。一般来说，早晨起床要喝一杯水，晚上睡前尽量不要喝太多水，以免频繁起夜。一些慢性病患者注意多喝水。比如，泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水，能降低疾病风险。

(阮光锋)

## 缤纷家居

# 餐具煮十五分钟才灭菌

外出聚餐，拿热水烫餐具已成了必备“仪式”，人们认为这样能消毒。我们常用的消毒方法真的有效吗？怎么做效果最好？

开水烫餐具消不了毒。餐厅茶水为避免烫伤，一般都不到100℃，倒进凉餐具后水温进一步下降。另外，烫餐具的时间也只有几十秒钟，没有达到热力消毒所需的时间和温度。大肠杆菌、沙门菌、霍乱弧菌等，多数要经100℃作用5分钟，或80℃作用10分钟才能死亡；乙肝病毒在100℃中至少10分钟才能被灭活。一些不怕“烫”的细菌芽孢需煮沸更长时间，如破伤风杆菌芽孢需60分钟，肉杆菌芽孢则需3小时。不过，烫餐具可以冲走一些肉眼可见的脏东西和少量细菌。

一次性餐具最好别用开水烫。一次性筷子上的硫磺、一次性纸杯内壁的石蜡、一次性塑料碗杯中的塑化剂遇热都容易融化释放，长期使用对身体健康不利。塑化剂会干扰人体的内分泌系统，尤其对男性生殖系统有很大的影响。有PET标识的塑料容器，加热超过70℃就可能析出塑化剂；不符合PET标准的材质，析出的温度点可能更低。

不要用湿纸巾消毒餐具。市面上的湿纸巾按用途分为三类：第一类是只有清洁作用不能消毒的普通湿纸巾，主要用于皮肤清洁湿润；第二类是带有抑菌功能的卫生湿纸巾，能抑制细菌生长，但不能达到消毒水平，多用于皮肤；第三类是消毒湿纸巾，能够达到消毒水平，用于皮肤或物体表面的消毒。前两类不能起到消毒餐具的作用，第三类虽然有消毒功能，但其中的化学成分不能入口，用来擦碗反而增加安全隐患。

虽然外出就餐难以保证餐具洁净，但在家中，我们可以给餐具做好消毒，避免交叉传染。家庭餐具消毒首选煮沸，简单方便、经济适用、效果可靠。让清洗后的碗、筷、碟、勺等浸泡在水中，然后加盖，从沸腾后开始计时，一般15分钟能杀灭多数细菌芽孢。还可以“隔水蒸”，即把餐具放到锅里的蒸格上，将水烧开，隔水蒸10分钟，靠蒸汽杀灭细菌。

近年来，洗碗机、消毒柜越来越多地走进了家庭中。部分洗碗机除热力消毒，还具有机械冲刷作用，有的还使用消毒剂，三者协同工作。使用洗碗机一般水温应控制在85℃以上，冲洗消毒时间应在40秒以上，才能保证效果。用消毒柜前，餐具必须先洗干净，将水擦干或晾干后再放入。紫外线消毒不适合餐具，购买消毒柜时应尽量选择有臭氧、红外线等多组合功能的。

餐具消毒后要注意避免二次污染，不可乱堆乱放，最好放进专门的橱柜或其他清洁容器。同时，餐具应干燥存放，若没有擦干，放在碗柜中易滋生细菌。

(徐敏)



# 跑步前怎么吃

## 教你一招

运动营养学家们认为，想要跑得好，首先要吃好。近日，美国《女性健康》杂志总结了各种跑步前的饮食策略。

长跑前。长跑（10公里以上）前要吃饱腹感强和能量供应充足的食物，可以选择红薯和新鲜果蔬或者任何含有300—400千卡热量的碳水化合物，如豆制品、全麦面包、燕麦粥等，但不要吃乳制品，因为它需要较长时间才能被肠胃分解。这顿饭应在跑前3小时到30分钟内食用。另外，若跑步时间超过1小时，需提前在腰包里放些零食，如干果、能量棒等，每隔一小时补充30—60克碳水化合物为宜。

冲刺跑前。跑前要吃清淡食物，就餐时间在跑前2小时左右，或在跑前30分钟吃些简单的碳水化合物，如面包、能量棒等。冲刺跑最好安排在下午，或是吃完早餐后，因为此时体力充沛，不至于耗尽糖原。

参加比赛前。比赛前不要尝试任何没有吃过的食物。比赛前几周可多吃碳水化合物，如米饭、面条、红薯、全麦面包、各类水果等，让肠胃顺畅起来。比赛前一天的晚餐，可以选择米饭、意大利面、馒头等主食，还要摄入一定的蛋白质和健康的脂肪，如鸡肉、鱼肉等。比赛日当天，起床时先喝一杯温开水，帮助肠道排空；早餐应在开赛前2—3小时吃完，可以选择全麦面包、燕麦粥等；前往比赛现场和热身时，可喝点运动饮料，保持血糖稳定，但不要喝咖啡，因为咖啡因是一种利尿剂，容易让你在比赛期间产生尿意。

(陈雪莹)

# 夏季开车，怎么穿鞋既舒适又安全？



## 车行天下

夏季到来，一些车主为了凉快穿拖鞋或高跟凉鞋开车，由此引发了不少事故。7月15日，浙江杭州法院通报的去年引发热议的杭州女司机陈某驾车致5死7伤的严重交通事故，就是穿拖鞋开车造成的，陈某最终因交通肇事罪被判处6年有期徒刑。那么，夏天开车到底怎么穿鞋才能安全舒适两不误呢？

拖鞋、高跟鞋、厚底鞋不能穿

天热为了图凉快，很多人喜欢穿着拖鞋出门，而高跟凉鞋也是女性的夏日日常，穿这两种鞋开车，都存在安全隐患。

此外，从安全的角度考量，鞋底较厚的平底鞋也同样不适宜开车时穿。这些鞋款在开车时容易影响脚感、脚腕的灵活性，控制车辆时没有着力点，常出现卡在制动踏板下的情况。有些车主认为，这样穿平常并不耽误开车，但多数事故都是由于紧急情况下的操作失误造成的。

交警指出，穿鞋不当是非常危险的驾驶行为，男性驾驶员穿拖鞋容易出现打滑、踩不实或者刹不住的情况；女性驾驶员穿高跟鞋或厚底鞋容易出现踩不到踏板或用力过多的问题。这些对于行驶过程中的车辆而言都是非常危险的。

### 光脚开车也不靠谱

“既然拖鞋、高跟鞋不让穿，脱了鞋光脚可以吗？”车主刘女士提出了自己的看法。在实际开车过程中光脚操作真的安全吗？有过光脚开车经历的王先生说，之前曾尝试过光脚开车，但是发现光脚与穿鞋相比，在对油门和刹车踏板的控制上并没有那么轻松。脚掌的摩擦力有限，肯定不如橡胶底的鞋子，长时间光脚驾驶更容易疲劳，肌肉会失去对制动和油门踏板的力量反馈，再加上出汗的话更容易打滑。

光脚开车同开车打电话一样，会被视为妨碍安全驾驶的行为，之前就有过司机光脚开车被交警处罚的案例。不仅在国内，有着多年国外驾车经验的宋先生介绍，在欧美等发达国家，光脚开车的行为也可能被当地交警以“危险方式驾驶机动车”处罚。

### 穿什么鞋开车最合适

到底开车穿什么鞋合适，不同职业的车主都有自己的选择。刚上班不久的小孙介绍，自己平常上班都是穿运动鞋和休闲鞋居多，全都是平底的，但是和薄底的休闲鞋比起来，稍微厚点的运动鞋踩油门更省力。

专业人士总结了开车穿鞋的几个要点：鞋底不能太软，太软不能帮助脚底板分担压力，容易让脚掌疲劳；鞋底也不能太硬，否则不利于找到稳定的离合或油门支点；鞋不能太紧，太紧不仅会压迫脚面使血液不畅通，还容易出汗，所以鞋垫的吸汗性也要好；鞋帮不能高，高帮的鞋卡在脚脖子处会非常不舒服，来回摆动还容易磨破脚后跟；鞋后跟最好是带点弧度的，这样方便鞋跟作为上下左右摆动的支点，直角跟肯定没有弧形跟来回摆动来得顺畅。

据了解，目前还有专门针对司机推出的“专业驾驶鞋”，针对驾驶者在刹车和油门频繁转换操作采用特殊材料和设计，具有分段式鞋底、无底边设计、曲弧度高等特点，可以大大减轻驾驶疲劳和失误风险，增强行车安全性。

(耿子腾)

# 0-6岁儿童健康管理服务规范 答疑二

5.对6月龄或8月龄、18月龄、30月龄免费测血常规（或血红蛋白），能不能只对血红蛋白项免费，其他项收费？

答：原则上都应免费。若只测血红蛋白一项，免费；若测血常规，除血红蛋白项外还包括其他项的，其他项也应免费。

6.《规范》关于0-6岁儿童健康管理明确，12月龄指满12月至12月29天，在这期间任何一天进行儿童健康管理都算规范健康管理吗？

答：是的。《规范》明确了“月龄”是一个时间段而不是特定的某一天，以便于操作。其他时间段类推。

7.新生儿访视率的分子计算，是按照《规范》要求接受过一次新生儿家庭访视或新生儿满月健康管理的儿童人数吗？

答：是的。有其中一次就算1人，两次都有的也算1人。

8.基层工作时，常常将儿童健康管理工作和儿童中医药健康管理融合在一起，表格能否融合在一起便于填写？

答：可以，只要表格内容不少就行，根据各地的实际情况掌握。（完）

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办