



健康提醒

水是生命之源，每天我们都要摄入大量的水，可你真的知道该怎么喝水吗？如今，网上有很多关于饮水的说法，如喝隔夜水致癌、每天喝4升水会中毒、喝水垢较多的水容易患结石……众说纷纭，下面的解读能帮您把水喝得明明白白。

喝隔夜水和千滚水致癌？

“喝隔夜水、千滚水致癌”这个说法在微信朋友圈已横行多年，不少长辈对此深信不疑，该传闻称隔夜白开水和煮开过多次的水(俗称千滚水)中，均含有亚硝酸盐，此物为致癌物，事实真是如此吗？

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，人们担心的致癌物质——亚硝酸盐须在含有硝酸盐的物质中才会产生，而普通的饮用水中，要么只含有矿物质和微量元素，要么什么都没有，这种情况下致癌物质不会凭空出现。只要保证水的来源符合标准，理论上水再怎么烧也不会产生致癌物质。“大家完全不用担心隔夜水、千滚水中含有过量的亚硝酸盐。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示，隔夜水和千滚水常被扣上“亚硝酸盐超标”的帽子，进而和“致癌”扯上关系。真相是，即使反复烧开20次的水，亚硝酸盐的

含量都到不了国家饮用水标准要求上限数值的3%。实验同样证明，隔夜(甚至隔好几天)的水，其亚硝酸盐含量距离超标值还差得很远。

另外，阮光锋特别提示，虽然隔夜的白开水对人体无碍，但是喝隔夜的茶水对健康确实不利。“这主要是因为茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质，时间一长易滋生微生物。”他说。

每天喝4升水会中毒？

感冒?多喝水!头痛?多喝水!心情不好?多喝水水……在很多人中，多喝水似乎已成为解决一切问题的“完美方案”。

不过网上有传言称，世界卫生组织专家布鲁斯·戈登表示，每天饮水量超4升，就可能中毒，甚至导致大脑功能受损，严重时还可能危及生命，虽然世界卫生组织称该观点系误读，并及时做出了辟谣，但不少人仍会隐隐担心，多喝水会对健康造成影响吗？

正常成年人的体液量约占体重的60%，人获取水分主要有两个途径：其一是从食物中摄取，大约每日700毫升至2000毫升，它们主要由胃肠道吸收；其二是每日人体在代谢过程中会产生约300毫升水。这些水大部分会形成尿液经人体泌尿系统排出，也有少量以水蒸气或汗液的形式经肺部或皮肤排出。

相关专家表示，医学上确实有“水中毒”这一概念，当人体摄入量大大超过了排出量，以致水分在体内滞留，进而引起血浆渗透压下降和循环血量增多，就可能引起水中毒，它又被称为稀释性低钠血症，根据病情急缓，该病还可分为急性水中毒和慢性水中毒。

然而，水中毒在临床上其实很少发生，就算患者真出现水中毒的情况，多半不单是由于过量饮水，而是因为患者身体出现了其他问题或者接受了某些不恰当的治疗操作。比如，患者本身就有肾脏疾病，加之心脏功能不全，运动后又一次性饮水过量，同时医源性输液过多，这就可能导致水中毒。实际上，健康人肾脏的适应能力很强，不会因为多喝了些水就“罢工”，“只要不是短时间内猛喝，就不会对健康造成影响。”阮光锋说。

喝水垢较多的水易患结石？

烧水壶用久后，内壁会结下厚厚的水垢。网上盛传，长期饮用烧开后水垢很多的硬水，会增加罹患结石病的风险。那么这一说法究竟是真是假？

阮光锋表示，水垢的生成与水的硬度有关，我国北方的水相较南方会更“硬”一些，这主要是因为其中钙离子、镁离子含量较多(这样的水也被称为硬水)。水中所含的钙离子和镁离子在高温加热时会变成难溶于水的矿物盐，沉淀在烧水壶内，这样就形成了水垢。

“不过，目前尚无确凿证据表明，喝硬水会导致结石或其他健康问题。相反，如果人水喝得少、吃得多，其泌尿系统出现结石的可能性会更高。”阮光锋说。

“喝硬水会导致结石，完全是个谣言。硬水虽然口感不好，但它对人体无害，其所含的钙和镁都是人体必需的元素，而且现在多数人的钙、镁摄入量都偏低。从这个意义上来说，喝硬度高的水，还能给人体补充一部分矿物质。当然，硬水中的矿物质含量，远不够人体日常所需，补充矿物质的正道，还是均衡的膳食。”阮光锋说。

喝纯净水会骨质疏松？

有传言称，纯净水又被叫作穷水，它在被处理时，其所含滋养人体的“生命离子”也被去掉了，越喝这种水体液会越酸。而且，纯净水会把人体内的大量微量元素带到体外，如此一来人就会骨质疏松，还会患上软骨病。那么，这些说法是真的吗？

纯净水，是用反渗透方式或蒸馏方式制备的、去除了绝大多数杂质的水。华中科技大学同济医学院公共卫生学院副教授朱青在接受媒体采访时表示，纯净水并非不含任何微量元素，只是经过处理后，其中钙、镁、钾、钠等人体必需的矿物元素显著减少。

“人体体液正常的pH值在7.35到7.45之间，尽管机体在不断产生和摄取酸碱度不同的物质，但是体液的pH值并不会发生明显变化。纯净水属中性或弱酸性，经过人体胃液调和、肠道吸收，并不会改变脏器或其他组织的pH值。

因此，对人体来说，喝纯净水并不会让体液越来越酸。”鲁青称。

对于长期饮用纯净水会导致骨质疏松、软骨病的说法，科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示，持此观点的人对人体生理情况不了解。一个60公斤重的成年人，其体液重量约为36到42公斤，而他一天的饮水量通常不超过2升。这样的饮水量对其体内的钙离子浓度没有影响，导致人体钙流失的主要因素是年龄、激素水平和膳食摄入等。

另一方面，软骨病的发病原因为维生素D摄入不足、体内钙含量过低、日光照射不足等。人体摄入钙、镁等元素的主要途径是日常饮食，而非饮水。因此，饮用纯净水与软骨病的发生并无关联。

这样喝水更健康

最科学的喝水方式是什么?我们又该喝什么样的水?阮光锋给出如下建议：首先，喝水需适量。《中国居民营养膳食指南(2016版)》推荐，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，大家可以根据自己的情况进行调整。比如当天运动比较多、出汗多，就可以多喝；北方空气干燥，也可以适当多喝点水；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饮水量。

很多人想问，每天应该喝几杯呢?一直有种说法，建议人们每天要喝8杯水。其实，具体喝几杯，还得看使用杯子的容量大小。我们日常的杯子容量为200毫升到300毫升，所以一般是6杯到8杯。

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

其次，喝水要注意少量多次。阮光锋表示，不要等到口渴再喝水，应该有意识地主动喝，并保证少量多次。

此外，一些慢性病患者要注意多喝水，比如高尿酸血症、痛风、糖尿病患者多喝水，可在一定程度上减轻病症。(天 昊)



健康白城

接种疫苗前，接种者需要注意些什么？

第一、要如实汇报你的相关情况，例如存在什么基础疾病，这样就便于观察你不会发生过敏反应，可以提前准备预案。

第二、要按要求来接种，比如，一般都要求在接种以后就地观察半个小时后才能离开，这样就避免了发生严重过敏反应而没有医务人员在身旁提供帮助和救援。

第三、接种时因为是肌肉注射，局部的皮肤要保持干净、干燥。另外在感冒发烧或有其他急性疾病的时候不建议接种。

疫苗接种后有哪些注意事项？

1.接种后应在接种单位留观30分钟，留观期间，受种者如出现面色苍白、出汗、四肢湿冷、皮疹、脉速而弱、发绀、面部和喉咙肿胀、呼吸困难等症状，请马上找接种点医生处置。

2.接种后应多休息，多饮水，注射部位保持清洁卫生，不清洗、不挤压按摩接种部位，以防局部感染。

3.接种后应查看接种预约，掌握下次疫苗接种时间。

4.接种后如有发热、局部红肿疼痛等反应，除对症处理外还应及时告知接种单位医生做好相关记录；极个别人可能会出现高热或持续发热数日或出现其他更严重的情况，应及时去医院就诊，以防延误病情。

5.接种疫苗是预防新冠肺炎的主要措施之一。接种后仍应坚持戴口罩、勤洗手、测体温等防控措施。(君 君)

初春

这几处冻不得



你知道吗

男女有别，最该保暖的部位也会不同，如果冻着了，极有可能留下难缠的老病根。

女人的脚冻不得

走在大街上，经常看到小姑娘们露着脚脖子在外面，似乎很时尚，但这样追时尚，是要付出惨痛代价的。

据专家介绍，脚踝虽然并不起眼，可是它上面分布着近10个重要的组织。并且，脚部同时被称为人体的第二心脏，脚踝可以说是联系两个心脏之间的一个重要 的接通枢纽。如果脚踝受凉，直接会对身体造成一系列的损害。

不单单是脚踝，因为脚离心脏最远，是全身阳气最难到达的地方，而多数女性气血比较虚，会有足部冰凉的症状，倒春寒时节，脚部的保暖就更加不能忽视了。

男人的背冻不得

男性以阳气用事，阳气在体表发挥防护作用。而背为一身之阳，循行于后背的足太阳膀胱经就像铠甲一样保护着内在脏腑。如果忽略背部保暖，寒邪趁虚而入，铠甲就会崩塌寒冷可通过背部穴位影响局部肌肉或传入内脏，引起腰膝背痛。

另外，还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏，导致各种不适。肺心病、哮喘等也常与背部着凉有关。

腰部也在后背，该部位是肾之腑，肾喜温恶寒，男性一旦觉得冷就会立刻“闹情绪”，出现腰膝酸软，阳痿早泄等。此外，腰部受寒还常常会表现为腰部酸痛、刺痛、不能弯腰、活动受限等情况。而腰椎方面的疾病不是短时间内能治愈的，甚至会造成永久的伤害。

因为经过一冬的养精蓄锐，开春后毛孔从封闭状态开始舒张，阳气也从五脏六腑向体表发散，若这时被寒风吹到或被湿冷的雨水淋湿，风寒或寒湿长驱而入，会引起发烧怕冷、头痛身痛、鼻塞喷嚏、咳嗽咽痛、关节疼痛等，而且刚刚升发的阳气也会被扼杀，对一整年的健康影响很大。(敏 华)

爱生气伤肝是真的吗？

常听人说坏情绪伤肝，这是真的吗？在中医理论中，五行中的木、火、土、金、水分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”是人类正常的心理活动，但失度就可能引发疾病。

喜，在五脏属心；怒，在五脏属肝；忧、悲，在五脏属肺；思，在五脏属脾；恐、惊，在五脏属肾。因而中医有“大喜伤心”“多忧伤肺”“大怒伤肝”“多思伤脾”“多恐伤肾”的说法。

其中，“大怒伤肝”是指经常发怒的人容易出现肝气郁结、肝阳上亢，继而造成一系列疾病症状。尤其是原本有肝脏疾病的人

长期情绪不佳，更易加重病情，长此以往就是恶性循环。同时，肝病患者对疾病的思虑、忧伤，也使得脾、肺受到损害。这样一来，五脏中有三脏都将受损，可见不良情绪对于肝的影响。

中医认为，不良情绪与肝脏疾病的发生关系密切。情绪低落时，免疫力会下降，疾病就会乘虚而入。情绪抑郁使血液流动淤滞，还能影响肝细胞的再生及肝脏的代偿能力，不利于肝病恢复。所以，少生气、不生气，保持良好的心情和乐观的心态，对身体百利而无一害。同时，人要保持一颗平常心，不给自己施加超出承受范围的压力。(婉 茹)



很多人会

认为感冒是小事，吃两片感冒药就好了。其实在我们的日常生活中，许多人或多或少曾踏入感冒药的使用“陷阱”。服用方法不当会造成药效减轻，甚至会危及生命。那么，怎样避开这些“陷阱”呢？如何正确服用感冒药？

首先，来看看我们在饮食方面避免踏入哪些误区。服感冒药不能就蜂蜜水，两者易“打架”。蜂蜜有润肺止咳作用，是很多感冒的人会一面喝蜂蜜水，一面吃感冒药，但其实这样做是不可取的。

感冒药不能随便吃

这些禁忌要注意

(4~6)小时。此外，含蜂蜜的中成药，如止咳糖浆、川贝枇杷膏等都不宜和上述感冒药同服。

再者，吃了感冒药不能喝酒。医生通常建议患者服用感冒药时不要喝蜜水，不仅仅是影响药效，甚至可能损害肝脏。一些感冒药中的对乙酰氨基酚在体内转化时，会产生有毒的代谢物质，这些代谢物质需要与谷胱甘肽

结合才能降低毒性，而酒精会消耗大量谷胱甘肽，若缺少谷胱甘肽，乙酰氨基酚产生的代谢物会增加肝脏在处理代谢物时的压力，从而增加肝脏衰竭的风险。

此外，患者要控制好对乙酰氨基酚的用量，过量会损害肝脏。一般来说，儿童摄入对乙酰氨基酚按体重计算，应是每次(10—15)毫克/千克，每4小时一次，一日最多4次，疗程不超过5天，3岁以下婴幼儿应避免使用。成人摄入对乙酰氨基酚一

次不应超过500毫克，两次用药间隔时间不宜低于6小时，每日摄入最大量不应超过2000毫克，疗程不应超过3天。患者服用药物时，可以对照药物说明书查看对乙酰氨基酚的含量，成人同时服用时几种药物时，对乙酰氨基酚的总和应当小于500毫克。(娜 娜)



家庭医生

不吃主食能不能减肥？



造成热量差始终是减重的根本原因。

小结1.对于处在减重期的人来说，主食仍然要按正常量去吃，碳水化合物在热量总摄入中占到45%—65%比较合适，可根据个人对碳水的喜好进行调整，尽可能选择那些消化慢、高膳食纤维的主食，比如燕麦、荞麦、黑米、豌豆等。2.早餐一定要吃主食，因为身体

已经十几个小时没有能量摄入了。我个人有时会在中餐选择不吃主食，但是晚上肯定会吃，因为晚上不吃主食会导致半夜很饿，影响睡眠。3.如果你选择了不吃主食，却把吃主食的这个空间留给了炸鸡腿或者零食，那么等于拆东墙补西墙罢了。

(淑 萍)

新冠肺炎疫情防控常识

4.什么是“健康码”？

“健康码”是针对新冠肺炎疫情防控推出的个人健康信息、活动信息追踪研判系统，是经过个人自行网上申报，经后台审核后生成的个人专属二维码，数据是实时更新的。疫情期间，白城市个人“健康码”为“吉事办”小程序中的“吉祥码”。

5.什么是“吉林家庭医生”？

“吉林家庭医生”指的是一个微信小程序，是由吉林省卫生健康委主办的家庭医生服务平台。疫情防控期间，居民登录小程序通过人脸识别验证后，可以通过“全员集中核酸检测”入口进入，实现核酸检测个人及家人信息登记及核酸检测结果查询。核酸检测工作人员登录后可以通过扫码实现个人信息提取，极大节约检测时间，助力全员核酸检测有序开展。

6.什么是新冠肺炎，主要症状和表现是什么，潜伏期多长时间，主要传染源和传播途径是什么？

新型冠状病毒肺炎简称“新冠肺炎”，是指2019新型冠状病毒感染导致的肺炎。新型冠状病毒属于β冠状病毒，对紫外线和热敏感，56℃30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

新冠肺炎患者以发热、干咳、乏力为主要表现。部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状，少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

基于目前的流行病学调查和研究结果，新冠肺炎潜伏期为1—14天，多为3—7天。传染源主要是新型冠状病毒感染的患者和无症状感染者。主要传播途径为经呼吸道飞沫和接触传播，在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能，其他传播途径待明确，人群普遍易感。(待 续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办