

## 夏天喝水讲究多

随着炎炎夏季的到来,人体每天的排汗量会明显增加,如果不能及时补充水分,很容易造成身体缺水状态。那么,如何及时补充水分呢?

进入夏季以后,排汗量明显增加,饮水的时段应该分配在一天当中的任何时刻,少量多次,慢慢饮用,每次约200毫升。尤其是老年朋友,不能等到嘴巴发干才想起来喝水。每个人可能有自己的喝水习惯,但推荐大家长期坚持早晚各喝一杯水(约200毫升)。

夏季出汗流失的不仅是水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。尤其是在大量出汗后,饮用自来水、矿泉水、纯净水虽然能很好缓解人体缺水的状况,却补充不了流失的营养素。夏季大量出汗后,自制的绿豆汤、红豆薏米汤、果蔬汁都是不错的选择,不仅可以消暑降温、补充水分,还能起到补充维生素、蛋白质和矿物质的效果。

孙惠敏



## 夏日游泳谨防溺水

酷暑时节,不少人喜欢去游泳,感受夏日清凉。然而在感受畅游乐趣的同时,还要注意保护自己的安全,别让溺水身亡的悲剧在身边上演。

儿童溺水是备受家长关注的话题,所以为了防止儿童溺水事故的发生,应做好这些措施:

- 1.带孩子到合格的游泳场馆游泳;加强宣传教育,强调不要独自在河边、山塘边玩耍;不去非游泳区游泳。
- 2.游泳前要做适当的准备活动,以防抽筋。
- 3.鼓励孩子学会游泳,并告

诫其未学会游泳前,不要游到深水区,即使带着救生圈也不安全。

4.家长最好陪同孩子游泳,不陪同时视线不能离开孩子。

发现有人溺水后,可以将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边;若没有救护器材,可直接入水救护。接近溺水者时要转动他的髋部,使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

未成年人发现有人溺水时,不能贸然下水营救,应立即大声呼救或拨打“119”和“110”请求协助,或利用救生器材呼救。

溺水者上岸后,可以进行以下急救:

- 1.迅速清除溺水者口、鼻中的污泥、杂草及分泌物,保持呼吸道通畅,并拉出舌头,以免堵塞呼吸道。
- 2.将溺水者举起,使其俯卧在救护者肩上,腹部紧贴救护者肩部,头脚下垂,以使呼吸道内积水自然流出。注意不要因为呛水而耽误了进行心肺复苏的时间。
- 3.进行口对口人工呼吸及胸外按压;做好保暖,并尽快联系急救中心或送溺水者去医院。

张朝

## 美研究人员研发出一种胰岛素口服胶囊

美国研究人员最新研发出一种胰岛素口服胶囊,有望改善全球I型糖尿病患者的生存质量。

I型糖尿病患者由于体内胰岛素绝对不足,因此需要终身使用外来胰岛素治疗,注射胰岛素仍是I型糖尿病患者控制血糖的主要方法。但由于怕疼、恐针等原因,许多患者未能每日一次或两次按时注射,对健康造成严重影响。口服胰岛素难以制备,易降解,且在肠道中难以吸收。

美国哈佛大学和加利福尼亚大学圣巴巴拉分校的研究人员,在最新一期美国《国家科学院学报》上报告了一种肠溶胶囊,胶囊内的胰岛素由胆碱和香叶酸组成的离子液体携带。胆碱是美国食品和药物管理局推荐每日摄入的营养物质;香叶酸是小豆蔻和柠檬草中的常见组分,被广泛用于食品添加剂。

研究人员说,这种胶囊在小肠碱性环境中才会溶解,可防止胰岛素被胃肠道中的酶降解,帮助胰岛素渗入肠道,而且不会引发肌体排斥,易于生产且能在室温下保存2个月,保质期优于市场上常用的胰岛素注射液。研究人员下一步计划开展动物实验。

据新华社



## 营养专家每天都吃啥

想必很多人都非常好奇,营养专家有着怎样的饮食习惯,他们每天都吃什么?近日,美国《预防》杂志刊文,由多名营养专家“现身说法”。

开心果。美国注册营养师乔伊·鲍尔指出:“尽管我喜欢吃各种坚果,但开心果是我的最爱。你可以每天吃两把开心果,其所含的热量只有160千卡,还富含健康脂肪。”

咖啡。“咖啡对人体的很多部位,如大脑、皮肤和心脏有诸多好处,我几乎每天都会小酌一杯。”克利夫兰诊所健康研究所健康管理师克里斯汀·柯克帕特里克介绍道。

酸奶。西奈山医院高级临床营养师贾克林·伦敦认为:“酸奶属于高蛋白、低热量食物,营养丰富,非常适合与水果搭配,佐餐时用其取代奶油或蛋黄酱也非常棒。”

沙拉。“不论在家还是在外出吃饭,我几乎都先吃沙拉。自己做沙拉时,我会选用生菜、黄瓜、番茄、红洋葱、银杏仁,可以满足很多营养需求。”美国注册营养师克里·甘斯说道。

鸡蛋。美国注册营养师布鲁克·阿尔伯特说:“我几乎每天都吃鸡蛋,我发现鸡蛋是最佳早餐食品,吃鸡蛋是补充蛋白质的简单方法。而且,鸡蛋所含的胆碱对身体也很有益处。”

杏仁。“杏仁是我日常饮食中不可或缺的一部分,它能为人体提供每天所需的维生素E。不管是把杏仁当零食,还是加入燕麦片、酸奶、沙拉中,都是不错的选择。”美国女性健康撰稿人、注册营养师克里·格拉斯曼指出。

燕麦片和牛奶。美国注册营养师米兹·杜兰表示:“我没有天天吃同一种食物,但80%的时候会以燕麦片和牛奶作为早餐,因为它们能提供足够的蛋白质和膳食纤维,令我精力满满。”

邢芳



国家药品监督管理局近日通报,在飞行检查中发现,长春长生生物科技有限责任公司在狂犬病疫苗生产存在记录造假等严重违反《药品生产质量管理规范》的行为。这是该企业继去年10月被发现一批次百白破疫苗效价指标不符合标准规定之后,在不到一年的时间里,再次出现严重违法违规行为。

作为与老百姓生命和健康安全紧密相关的领域,疫苗行业在生产、运输、储存、使用等任何一个环节都容不得半点瑕疵。同时,也对构建更加完善的监管制度、更严格的惩戒体系、更畅通的信息发布机制提出更高的要求。

新华社发

## 丈夫吸烟妻子自然流产风险增加

我国科学家通过对约580万对育龄夫妇的备孕妊娠队列数据进行挖掘分析后发现,与丈夫不吸烟的妻子相比,丈夫吸烟的妻子其发生自然流产的风险可增加17%,且妻子发生自然流产的风险会随着丈夫吸烟量的增加而增加。

近年来,原国家卫生计生委科学技术研究所研究员马旭带领大数据分析团队,基于2010年至2016年参加国家免费孕前优生健康检查项目的约580万对备孕孕夫

妇的检查随访数据开展研究,研究结果近期已在线发表于国际期刊《流行病学与公众健康杂志》上。

研究通过对孕前检查、孕早期随访和妊娠结局三个阶段的随访发现,29%的丈夫为吸烟者。丈夫吸烟的妻子自然流产率为2.92%,丈夫不吸烟的妻子自然流产率为2.38%。在孕前丈夫吸烟的研究对象中,如果孕期丈夫仍然吸烟,则妻子的自然流产率为3.35%;若围孕期(怀孕前后)丈夫戒烟,其妻子发生

自然流产的风险下降为2.79%,但流产风险仍高于丈夫始终不吸烟的妻子。

科学家发现,即使在丈夫没有当面吸烟且自报无其他二手烟暴露的妻子中,丈夫吸烟仍可增加妻子自然流产的风险。马旭呼吁,控烟应该深入家庭,为了家庭成员的健康,每位公民都应增强戒烟意识。尤其是从促进母婴健康的角度,应该控制丈夫吸烟,建议丈夫最好从备孕期间戒烟。

王宾

## 老年人和孕产期妇女有抑郁症状应留心

随着现代社会节奏加快,抑郁症已成为不容忽视的问题。专家指出,老年期抑郁和孕产期抑郁应引起公众注意。

北京安定医院院长王刚在近日举行的药物经济学应用与发展座谈会上表示,对于老年群体来说,抑郁症常常是老年痴呆症等老年疾病的前驱期表现。研究证明,老年期抑郁会使老年痴呆症患病风险增加近4倍。老年期抑郁患者会表现出情绪低落、回避社交。如果家里有老人出现上述症状,应警惕其抑郁症的患病可能。

对于老年期抑郁用药,王刚指出,在老年期抑郁治疗完成后,不建议像中年患者那样过早中断治疗,应根据医嘱进行维持治疗,在抑郁症状完全消失后,治疗时间应适当延长。

孕产期抑郁也应引起相关人群注意。孕产期抑郁是指在妊娠期及产褥期出现的以情绪低落为核心特征的精神障碍。王刚指出,处于人生特殊阶段的孕产妇,除面临工作和生活压力以外,还面临着严

峻的生理心理变化,更容易产生情绪障碍。以北京市为例,北京新生儿死亡率、孕产妇死亡率低至发达国家水平,但越来越多的孕妇存在不同程度的情绪障碍。

对于孕产期抑郁的治疗,王刚指出,同其他抑郁症患者一样,孕产期抑郁强调药物、心理、物理等综合治疗。如果是轻度的情绪变化,应优先选择心理咨询和心理治疗。如果病情严重,建议咨询精神科医生寻求解决方案。

据新华社

## 痛风患者多吃点瓜

经常有人问,痛风患者适合吃些啥?营养师推荐,有一类食物特别适合痛风患者,那就是瓜,它们的特点是水分含量高、嘌呤含量低。尤其是以下几种瓜,痛风患者可以适当多吃。

冬瓜。冬瓜性味甘寒,具有良好的清热利尿、生津解毒等功效,有助于排除体内的尿酸,而且热量和含糖量较低,非常适合痛风合并糖尿病患者。冬瓜最好带皮吃,因为其不仅含有多种维生素和矿物质,还具有清热、利尿、消肿等功效。

南瓜。南瓜虽然是瓜类中含糖量偏高的蔬菜,但含糖量也仅有5%左右,比普通水果要低很多。南瓜中膳食纤维、钾、胡萝卜素含量丰富,对保护血管有益,特别适合痛风患者。南瓜可以跟大米、小米等粮食一起熬粥,也可以炒着吃。

黄瓜和冬瓜类似,都是水分含量较高的食物,都可以消肿利

水控糖,只要肠胃好,适当多吃黄瓜对减肥、控糖和排尿酸都有帮助。黄瓜特别适合生吃,但脾胃虚寒的人要少吃生黄瓜,最好熟食。

小瓜(西葫芦)。小瓜的水分含量比冬瓜高一点,但膳食纤维更丰富,饱腹感更强,对痛风合并糖尿病患者特别有益。小瓜吃法多样,可凉拌,炒后味道更佳。

西瓜。西瓜不算蔬菜,但与冬瓜一样都是消肿利尿的食物,有助于尿酸代谢。只是,西瓜含糖量偏高,不适合痛风合并糖尿病患者。如果血糖高,可以用西瓜皮炒菜、包饺子吃。

需要注意的是,不太推荐痛风患者大量吃苦瓜。因为苦瓜维生素C含量较高,每百克高达57毫克。维生素C在体内代谢后产生草酸,而草酸较多时会影响尿酸代谢。当然,少量吃可以,但痛风急性发作时最好不吃。

于仁文



## 质地粗糙不舒适 病菌聚集伤皮肤 别拿旧衣当睡衣

很多家庭勤俭节约,不喜欢或破旧的衣服舍不得扔,当成睡衣。要注意,旧衣服穿久了,质量已不如以往,常出现粗糙、泛黄等情况,反复洗涤会变硬,也积累了较多病菌,直接接触皮肤对人体有害。

选择合适的睡衣可以促进睡眠,提高人体免疫力。睡衣要求宽松舒适,而不是平常穿着的贴身款;面料也要保证不过敏,以纯棉、真丝等温和柔软的材质为主。具体来说,夏季睡衣要透气清凉,女性可选择吊带式的真丝睡裙;秋冬睡衣建议选择分体式的,对人体有保暖的作用,肩部不好者不要选择露肩款,以免受寒。

款式上,不要选择装饰多的,尺码应选择宽松一点的。厚款的睡袍虽然保暖,但是会增加摩擦力,不利于翻动身体,妨碍调整睡姿,让人越睡越累;穿连帽睡衣,帽子会压在身下,影响颈部舒适度,引发酸痛、落枕等,影响睡眠质量;紧身款的款式影响皮肤排汗及体温调节、血液循环,也不推荐使用。

需要特别提醒的是,家居服要和睡衣分开,进卧室或到床上休息时一定换上专用的睡衣。在家里吃饭做饭、看电视、上厕所等都穿着的家居服,接触的细菌等有害物多,穿着进被窝不卫生。

栗倩雅

## 洗涤用品也伤娃 家长要藏好

孩子学会走路,全家人都高兴,这是成长路上的里程碑。但随之而来的安全问题,也牵动着全家人的心。《儿童伤害预防倡导》报告显示,儿童是儿童伤害发生的高发地,除了跌落、碰撞伤、割伤、烧烫伤,家长还要特别关注儿童中毒,因为0~14岁人群中,86%的中毒发生在家中。

全球儿童安全组织中国区首席代表崔民彦近日接受记者采访时表示,儿童中毒是中国儿童伤害死亡的主要原因之一。《2016中国卫生和计划生育统计年鉴》显示,2015年,有1400名0~14岁儿童因中毒死亡。为避免幼儿误服洗涤用品,家长可测试《居家洗涤用品安全手册》中的测试,测一测你家的洗涤用品是否摆放安全了。

- 1.我把家中的洗涤用品放在孩子接触不到的高处或锁在远离食品的地方,坚决不放在地上或角落里。
- 2.我将洗涤用品放在原装的容器里,不去掉产品标签,保持标签完好无损。
- 3.我不把洗涤用品混合在一起使用。
- 4.我在使用洗涤用品前认真阅读并遵循产品说明,尤其注意“警告”“危险”等字样,了解不当使用后的预防措施。
- 5.我用完洗涤用品后立即关闭容器,扣上盖子,放回原处,远离儿童。

6.我不用空的洗涤用品容器存放其他物品,尤其是儿童物品。

7.我仔细、快速地处理空的洗涤用品容器,按标签说明处理,丢弃在有固定盖子的垃圾桶(或可回收垃圾桶)中。

8.我会立即清理溢出的洗涤用品。

9.我使用完洗涤用品后,立即清洗双手和任何使用过的量杯等器具。

如果对照上述测试,发现居家安全中有疏漏,家长一定要尽快处理,以防万一。崔民彦提醒家长,幼儿成长过程中首先用嘴来认识世界,家中摆放和使用化学用品应遵循安全基本原则:放置在高处,远离儿童;放在有标签的包装中,阅读说明书与警示;如果洗涤用品用完了,用清水冲净容器后再丢弃。为杜绝幼儿误服洗涤用品,还要做到“四不”:1.不混合使用洗涤产品,否则可能因化学反应释放刺激性或危险性雾气;2.不重复使用洗涤容器;3.不让幼儿误服洗涤用品;4.不把洗涤用品放在洗衣机顶部或洗衣机旁。

如果孩子皮肤或眼睛不小心接触到洗涤用品,应立即使用大量流动清水冲洗,时间一般不少于15分钟;如果不小心口服少量洗涤用品,应立即喝适量牛奶、豆浆或蛋清,保护消化道黏膜,并观察数小时,若仍有不适感,应立即就医。

张冕