

每天8杯水,别等口渴再喝

安徽中医药大学第二附属医院中医专家提醒: 少喝冰饮料,呵护脾胃

星报讯(李晋 记者 马冰璐) 常言道,水是生命之源,健康饮水关系着每个人的身体健康。安徽中医药大学第二附属医院中医专家王涛认为,从健康养生角度来说,“每天8杯水”理论非常有道理,但别等口渴再喝,而且碳酸饮料应少喝,“中医认为,脾胃喜温,因此,冰饮料不宜饮用。”

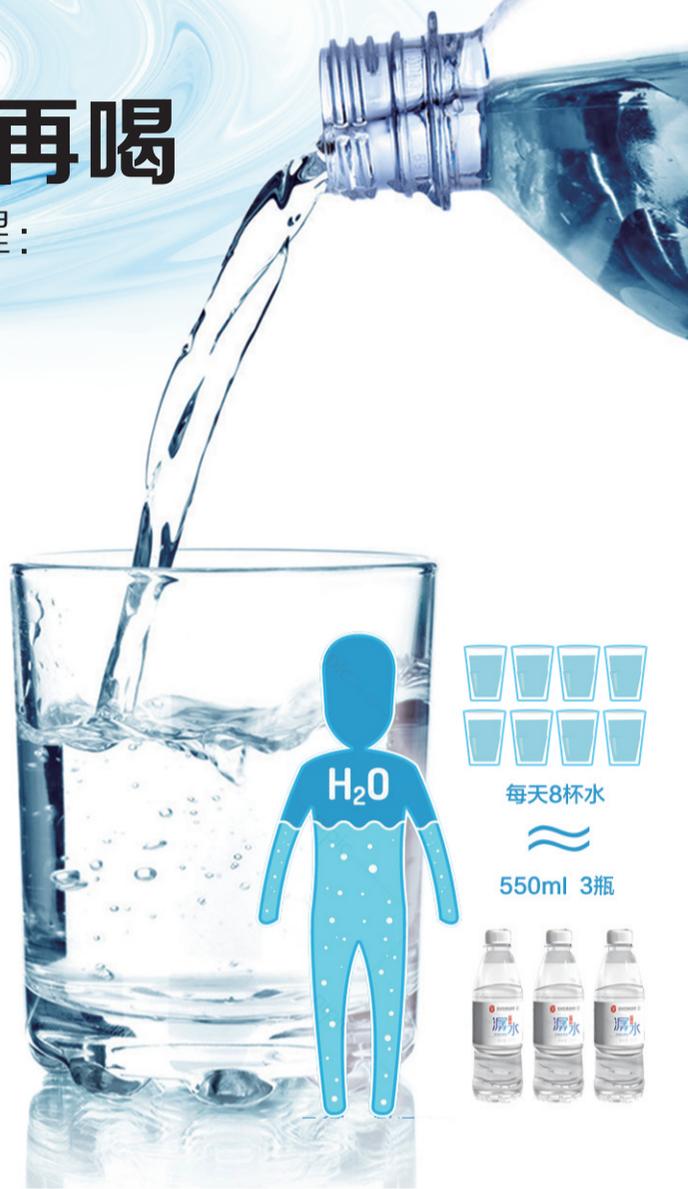
人体70%左右的重量都是水贡献的,因此,人们常说,人是水做的,多喝水也自然成为保健养生的关键一环。“按照中国营养学会膳食指南的推荐,每天要喝够1.5升左右的饮水,这差不多就是所谓‘8杯水’的量。”王涛说,从医学角度来说,“8杯水”理论非常有道理,平日里,市民应按需喝水,但不要等到有口渴的感觉时再喝水,“比如,早上起床后,可喝一杯淡盐水,补充水分,运动后可以适量在喝的水里加一些盐或者糖,缓解口渴的感觉,补充电

解质,此外睡前也可以适量喝水。”

需要注意的是,市民不必拘泥于“每天8杯水”的刻板标准,“切记,喝水应因人、因地、因时、因季而异。”王涛提醒,从中医角度来说,水润万物,肝肾脾胃等器官的运转都离不开水,“水可以说是生命健康之源。”

不少人喜欢喝碳酸饮料,甚至在炎热的夏季或运动后,捧着一瓶冰饮料一饮而尽,“大家都知道,碳酸饮料不宜多喝,从中医角度来说,脾胃喜温,因此,冰饮料也应尽量避免,此外从止渴的角度来说,喝温水更止渴。”

“多喝水没问题,但喝多了,也未必是好事。”王涛提醒,水不是喝得越多越好,短时间内摄入大量水,可能导致急性水中毒,因此,每次饮水以100毫升到150毫升为宜。



花亭水

花亭水提醒您 健康喝水 喝健康水

右肺有阴影,不是肺癌是异物 男子笔头“安家”气管好几年

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 男子胸闷、心慌,到医院一查发现右肺有阴影,进一步检查发现,不是肺癌,而是气管有异物所致。昨日,安医大四附院呼吸内科主任医师赵磊提醒,一旦有不明原因引起的咳嗽、胸闷等症状,千万不能草率服药,应尽快就医。

4月中旬,40岁的聂先生出现胸闷、心慌,来到安医大四附院检查,结果发现肺部有阴影。聂先生不敢耽搁,来到呼吸内科就诊。CT显示,右肺有高密度阴影,管腔狭窄,有炎症。

呼吸内科主任医师赵磊怀疑患者的支气管有异物,4月23日,使用气管镜进行检查发现,造成聂先生胸闷心慌的罪魁祸首是卡在支气管的异物。呼吸内科副主任医师曹晓慧小心翼翼地剥开

异物周围的肉芽,把它取了出来,原来是一个柱状金属物体,高度1厘米左右,看起来像圆珠笔笔头。赵磊介绍,能形成现在这样的病灶,可见这异物进入气管至少有四五年了。

在找到了元凶后,聂先生的胸闷现象也随之明显好转,“真想不起来这个小东西是怎么进去的,这几年应酬比较多,可能是在饭店吃饭时不小心吃下去的。”

赵磊提醒,对于一些容易误吸的小物件,家长尽量不要交给孩子玩耍。日常生活中,成年人在进食的过程中尽量不要说话,注意力要集中,以避免吸入食物残渣。一旦有不明原因引起的咳嗽、胸闷等症状,千万不能草率地服药,应尽快到正规的医院就医,确诊病因后再治疗。

乱吃黑药丸病情加重

72岁老人关节置换后恢复行走

星报讯(费素茹 记者 马冰璐) 72岁的李大妈膝关节疼痛6年,听信邻居介绍服用所谓秘方黑药丸,怎知疼痛没有缓解还多出不少别的毛病,最终病情恶化到无法行走时,李大妈才到合肥市一院关节骨科就诊,医生通过膝关节置换手术帮助她重新下床行走。

李大妈自从发现膝关节疼痛后一直讳疾忌医,症状逐步加重,偶然间听村里邻居说有一种祖传中药秘方制成的黑药丸,专治各种腰腿痛,效果很好。抱着试一试的态度,李大妈悄悄买了一些,疼痛时候吃一些,不痛就放放,反反复复吃药,最近吃药也没有效果了,几乎不能行走,而且面背部向心性肥胖,胃口差,身体弱。

无奈之下李大妈来到合肥市一院关节骨

科就诊,“患者是双侧髌臼发育不良导致的骨性关节炎,关节间隙严重狭窄,骨质增生严重。”关节骨科副主任医师江华说,虽然先天性因素较大,但李大妈长期口服不明黑药丸,危害很大,内有激素、止痛片等成分会加速关节退变、内分泌紊乱,导致骨质疏松及骨坏死,另外生产卫生条件差,口服药丸也有胃肠道反应等一系列后果,医生建议进行人工关节置换术。

由关节置换经验丰富的副主任医师江华主刀,殷浩博士协助,顺利完成了李大妈的右侧髌关节置换术,手术仅1小时,出血150毫升,患者目前恢复良好。李大妈表示,等一侧恢复良好后,明年还要做另外一侧关节置换。

女童不慎将螺丝钉塞入下体 医生急诊手术3分钟取出

星报讯(鲍瑾 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,最近,安徽省妇幼保健院东区微创妇科医生接诊了一位3岁女童,女童不慎将长2.5厘米的螺丝钉塞入下体,经医生急诊手术救治,患儿已转危为安。

丫丫(化名)玩耍时无意间把一枚螺丝钉塞进下体,开始她无哭闹,无疼痛,无流血,家人发现螺丝钉不见后,赶忙带她到安徽省妇幼保健院东区就诊。医护人员在无损伤宫腔镜下行阴道异物取出术,短短3分钟,一枚长达2.5厘米的螺丝钉被取出。

专家提醒,家长如果发现孩子有异常的分泌物,流血、流水甚至臭味,在排除相关疾病外,要高度警惕阴道有异物,一定要及时到医院就医,接受检查和治疗。



昨日,肿瘤筛查活动走进合肥市贾大郢社区,医护人员向40~69周岁的居民提供了免费肿瘤筛查。据了解,肿瘤筛查是针对目前尚没有异常症状的健康人群进行的一系列癌症相关检查。通过各项指标分析当前以及未来患癌的几率,并做出一系列的预防措施,尽可能地避免癌症的发生,减少肿瘤对身体的损害。□ 沈永芝 记者 马冰璐 文/图