

也许您一把年纪了却连喝水都没学会

□石宝

“忙了一天，一口水都没喝。”在北京某会展公司工作的小宇说，他每天要辗转多个地方进行工作，“根本顾不上喝水，要喝也是在外头买瓶饮料。”

一直在电脑前办公的张丽平时喝水也很少。“饮水机离得远，接水太麻烦。我一般就是早上接一杯水，渴了喝一小口，到下班正好喝完，还不用常跑卫生间。”

对于以上两个事例，北京保护健康协会健康饮用水专业委员会会长赵飞虹感叹：“他们喝水的方式都不对，身体肯定处于缺水状态。现在的上班族喝水太少，老一辈都是拿着大搪瓷缸，一天至少4大缸。”

95.3%的人不会喝水

专家表示，很多人喝水的方式都有误区，比如饮水机从来不洗；自来水一烧开就喝；喝干滚水；用饮料代替水；不渴不喝水等。

据《中国水与生命质量认知调查报告》显示，有95.3%的人不会喝水；65.9%的人渴了才会喝水；定时定量规律喝水的人只有4.7%。久坐不动、经常熬夜、大运动量的人群，更容易出现缺水的状况。

缺水从头到脚伤害你

不少人认为，缺水就是口渴，喝几杯水就能缓解。对此，中国健康教育中心专家沈雁英表示，身体缺水还和许多常见疾病息息相关。

1.大脑萎缩

人的脑部有75%是水，缺水第一个影响到的就是脑，水分太少，会让人感到疲劳，反应迟钝。《人类大脑研究杂志》最新研究表明，青少年的大脑在缺水状态下会出现萎缩现象。若是长



期或严重缺水，则有可能损伤认知能力。

2.便秘

人主要靠肠道吸收营养。一旦缺水，肠道后半部分的蠕动就会减缓，水分被肠道吸收，排泄物就会失去水这个润滑剂，堆积于体内，从而导致便秘。

3.尿路感染

很多人认为尿液是人体的“垃圾”，它能够带走尿素、尿酸等多种“毒素”，也能帮助冲刷泌尿道，防止尿路感染和尿路结石。如果喝水太少，没有足够的尿液及时将细菌带走，就会增加尿路感染的风险。

4.皮肤病

北方地区，很多人在干燥的春、冬季会出现皮肤干痒等问题。北京大学第一医院皮肤科副主任医师胡淑霞表示，这是由于空气干燥容易带走皮肤表面的水分，皮肤的屏障功能减弱而导致。

5.心脑血管疾病、糖尿病

充足的水分有利于营养素在体内的吸收和运输，可及时将代谢物排出，便于血液循环。如果缺水，体内新陈代谢容易发生异常，加上其他不良生活习惯，一些慢性病容易找上门来。此外，肥胖、肾脏疾病、过敏以及一些精神类疾病也都与缺水有关。

好好喝水能防病

正确喝水不仅能促进人体正常的新陈代谢，还能够防治疾病。

防动脉阻塞

阻塞的动脉像堵塞的下水道一样，妨碍了心脏与身体的血液交换，多喝水有助于动脉的通畅。

降低心血管死亡率

美国科学院总结，当心脏供水不足时，血液循环会不太顺

畅，导致人体感到疲劳，而疲劳正是心脏病患者发病前常有的征兆。

预防大肠癌、膀胱癌

喝水可以增加排尿、排便次数，把可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质，如尿素、尿酸等排出体外。

喝水记住5个数字

如何判断自己身体是否缺水呢？《生命时报》综合美国“福克斯新闻网”的报道，总结出身体缺水的十大信号：口腔干燥、舌头肿胀、小便深黄、便秘、皮肤缺乏弹性、心悸、肌肉痉挛、头晕疲惫、感觉过热、没有眼泪等。

如果你发现自己已经出现这些信号，就要注意一下了。在生活中，专家建议牢记这5个数字，让身体喝够水。

1200毫升 2000毫升是人体一天所需要的水分总量，食物中可提供很大一部分，成年人每日需饮水至少1200毫升，也就是两瓶矿泉水。

21分钟 这是水进入全身细胞的时间。掌握好后可进行自我调节，比如饭前半小时喝水，有助于消化。

25摄氏度 25—37℃的水对人体健康最有利，太凉或太烫的水都不适合长期饮用。

5次 人体每天须排掉1400—1500毫升的尿量。膀胱每次的储存量大约是200—300毫升，因此，每天去5—7次洗手间，才表示喝够了身体所需的水分。

4种人

4种人要特别注意喝水方法。糖尿病、心脑血管疾病、肾脏疾病患者，都不能喝太多的水，更不能猛喝，以免加重心脏和肾脏的负担。刚剧烈运动后的人不能一下喝太多的水，容易引起意外。

【健康红绿灯】

绿灯

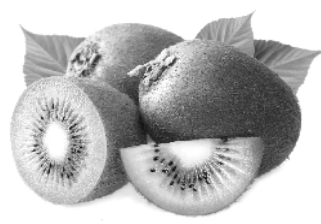
橄榄油可护肝脏



研究发现，在以橄榄油取代黄油等食用油的地区，心脏病、癌症和肾病等发病率都明显更低。橄榄油含有丰富的抗氧化剂，有助于对抗自由基对人体的损害，减少动脉炎症。

红灯

猕猴桃吃多伤胃



猕猴桃属寒性，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸、加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状。

“三个强化”狠抓双打工作落实

自开展打击侵犯知识产权和制售假冒伪劣商品专项执法行动以来，丰台工商“三个强化”狠抓“双打”工作落实，取得了阶段性成效。一是加强组织领导，强化整治领域。各工商所成立双打工作小组，明确人员分工，落实责任制；重点检查家居建材、汽车配件等重点商品，务求实效。二是加强宣传，营造良好社会氛围。通过橱窗展览、悬挂横幅、在市场内和居民区发送宣传资料

等多种宣传方式，大力宣传商标知识产权保护法律法规和政策规定，营造良好的氛围。三是推进商标战略实施与“双打”工作相结合。加强辖区品牌建设指导，引导市场主体注册商标，运用商标战略打造知名品牌，提高市场竞争力。截至目前，丰台工商检查市场经营者285户，立案5起，查获假冒运动鞋、建材等800余双/件，有力地维护了消费者合法权益和市场的公平交易环境。（吴建纲）

“昱铭红木工厂直销惠”清仓风暴惹“火”北京，价格跳水，震惊同行！

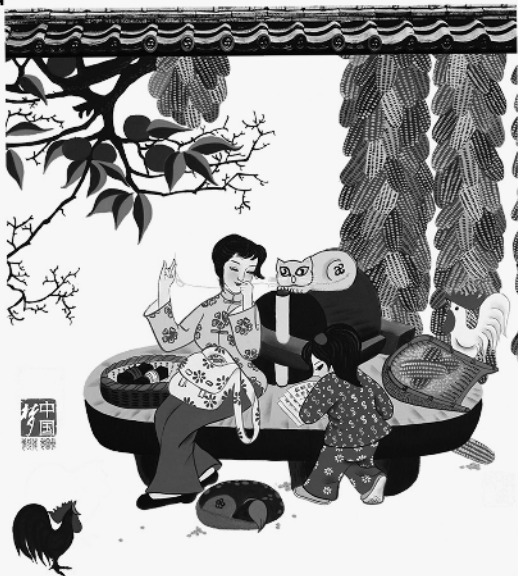
最后4天，亏本清仓！错过这一次，再也没机会！

近日，昱铭红木在北京公主坟新兴宾馆二楼举办的“红木家具工厂价直销惠”取得了圆满成功，在即将离开北京之际，主办方经讨论一致认为：与其花费不菲的运费将剩余家具拉回厂家，不如将价格一降到底，甚至亏本回报北京市民，真正实现消费者得到实惠，工厂快速回笼资金的双赢局面。

自即日起至本周日，清仓现场所有家具全部在清仓价上再打折进行甩货，现场有的家具仅剩一套，有的剩两套，工厂

顶着业内的压力，大幅低于市场售价，尤其那些成套组合家具中剩下的单件，在最后撤场的4天时间里，特价处理，一件不留，价格更是低至“白拣”。有沙发、床、餐桌、茶几、电视柜、书柜、梳妆台、圈椅、五斗柜、各种椅凳等等家居实用款式，终身质保和一年上门服务承诺依然适用于以上货品。活动最后4天清场，所有货品一件不留，给钱就卖！数量有限，先到先得，售完即止，不补货！不延期！敬请广大市民尽早入场。咨询专线：010-88583186

讲文明树新风 公益广告



中国精神 中国形象
中国文化 中国表达

读书·劳动·圆梦