



春季干燥 你会正确给身体补水吗

□赵燕

坏习惯一： 饮水机从不洗

桶装水和饮水机无论在家庭还是办公、公共场所都已非常普遍，你有没有想过，用的饮水机自从放在那儿就再也没“洗过澡”。饮水机看似让人喝上好品质的水，实则“二次污染”很严重。每当打开饮水机龙头时，听到“咕噜”的声音，桶里翻出一串气泡，这就是有空气进入，灰尘及微生物就会被带入。有数据显示，桶装饮水机内的冷热水胆3个月不洗就会大量繁殖细菌。所以，最好一月清洁一次，夏天两周清洁一次。办公室的饮水机因为使用频繁，更得勤加清洗。

坏习惯二： 自来水一烧开就喝

国人喝白开水是种好习惯，但是你知道吗？水不能一烧开就喝。因为我们的自来水都经过氯化消毒，其中氯与水中残留的有机物结合，会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。专家建议，烧水时，不妨采取三步走：首先将自来水接出来后先放置一会再烧；水快开时把壶盖打开；最后，水开后等3分钟再熄火，就能让水里的氯含量降至安全饮用标准，是真正的“开水”。

坏习惯三： 爱喝瓶装水

携带方便、开盖能喝，在中国，瓶装水消费正在以每年30%的速度递增。然而，瓶装水所使用的聚酯瓶往往含有可能导致人体慢性中毒的物质，尤其是当瓶子在高温环境中，或开启后没及时喝掉，有害物质会渗入水中，危害健康。因此，瓶装水一定不能受热或暴晒。很多人喜欢在车里放一箱水，这是不对的。尤其夏天，后备箱温度非常高，容易让有害物质进入水中。专家建议，最好的办法是买个质量好的水壶自己带水，安全又环保。

坏习惯四： 不渴不喝水

国内一项调查数据显示，七成人都是发觉渴了才喝水。殊不知当你感到口渴的时候，你的身体至少已经流失了1%的水分。喝水不是为了解渴，而是让其参与新陈代谢，被人体吸收，长时间缺水会增加血液的黏稠度，诱发心脑血管疾病。同时，越不注意喝水，喝水的欲望就会越低，人就会变得越来越“干旱”。所以，不管渴不渴都要及时补水。外出时手里带上一瓶水，随时喝一口；办公室或家里多放上几个水杯，见缝插针，有

春天的北京空气依然干燥，这种气候条件下，很多女性早上起床时都感觉口干舌燥嗓子疼。还有一些人会感觉身上燥热，皮肤干燥，甚至连眼睛都发干。面对这种情况大家一般都会“补水”，但“补水”这事要注意内外兼修。不要等到渴了再喝，而是每餐饭前和两餐之间都主动补充水分。因此，我们在日常生活中要养成科学的饮水习惯，远离生活中的坏习惯。

机会就喝，慢慢地就养成了爱喝水的好习惯。

坏习惯五： 晨起不喝水

早上起来的第一杯水是真正的救命水，中老年人更应该注意。人体经过一夜代谢之后，身体的所有垃圾都需要洗刷一下。饮用一杯水可降低血液黏度，增加循环血容量。早晨这杯水最好选以下三种：第一种是清澈的水，白开水、矿泉水皆可，能够降低人体血液黏稠度；第二种是柠檬水，柠檬酸能够提升早晨的食欲；第三种是淡盐水，它对便秘的人非常有益。俗话说：晨起不喝水，到老都后悔。

坏习惯六： 不按体质喝水、饮料代水

白开水没味，还是喝饮料吧……很多人常常这样选择。很多孩子每天可乐、果味饮料不离手，用饮料代水，无异于花钱买身病。不但起不到给身体补水的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收。专家建议，如果一定要喝有味儿的水，也要根据自身体质，适当改善。比如便秘的人可以喝点蜂蜜水或者果蔬汁，能够促进肠道蠕动；而胃寒的人要少喝性寒的绿茶、凉茶、果汁，多喝暖胃的红茶、姜糖水。

生活小窍门



你会挑选菠萝吗？

□郭旭光

春季是吃菠萝的大好时节。菠萝含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸和柠檬酸，含有维生素C、B1、B2、烟酸及钙等元素，还含有丰富的食物纤维。研究表明，菠萝中所含的蛋白质分解酵素可以分解蛋白质及助消化，对长期食用过多肉类及油腻食物的人来说，是一种很合适的水果。另外，菠萝的诱人香味则是来自其成分中的酸丁酯，具有刺激唾

液分泌及促进食欲的功效。那么，人们该怎样挑选好吃、味甜的菠萝呢？首先要找那些矮并且体粗的菠萝，因为这些“矮胖子”果肉结实，比瘦长的好吃；然后就看大小，大的比小的好吃，因为大个的熟得比较透，也可以说“发育好”，而且味道比较甜；从硬度上来说，轻轻按压菠萝鳞甲，微软有弹性的就是成熟度比较好的，

硬邦邦的则是还没有熟的，要是能压出汁液，那就是熟烂了，最好不要买；从颜色上，熟菠萝的叶子一般是青褐色，如果想当天就吃，就买鳞甲橙黄、九分熟的，要是想放两天再吃，就买亮黄色、两端微带青绿光泽的，这样的一般是八分熟；从味道上辨别，熟得正好的菠萝从外皮上就能闻到淡淡清香，如果还没切开就浓香扑鼻，那说明熟过了。

■心理咨询

因朋友买房借钱
我和老公大吵了一架，怎么办？

□本报记者 陈曦

职工问题：老师，最近我的好朋友想买房跟我们借钱，可我们这段时间确实手头也比较紧张，卡里最多还有5万块钱，要还房贷。我老公不同意借给他们钱，想把这些钱留下炒股。但是我觉得还是应该借。这位朋友是我的发小，而且在我们需要帮助的时候，都会出手相助，所以我想不管多少，能借就借一点。我算了算，借给他2万块钱应该不影响我们生活，就告诉他了。

第二天早晨吃饭的时候，又说起这个事情，我老公大怒，说我没有跟他商量好就答应借钱。我也很生气，我们大吵了一架。我觉得我的好朋友需要帮助的时候，我能出多少力就出多少力。这个比炒股自己挣钱要更重要。虽然我们手头不宽裕，可是2万块钱也不是大钱，他冲我发火，我很诧异。而且之前，他的朋友买房跟我们借钱，虽然我们手头也不是多宽裕，可是能借我们都借了。为什么轮到我朋友，还是帮助过我们的朋友借钱的时候，他那么吝啬。难道自己挣钱真的要比帮助朋友更重要？我们俩现在谁也不理谁，我觉得我们俩的人生观已经出现了严重的分歧。我觉得他太自私了。

北京华益社会工作促进中心心理事、心理专家苑媛教授解答：您好！你们夫妻之间发生争执的真正原因并非“借钱”，而是心里都感觉不被对方尊重，不被对方理解。所以，这不是人生观的问题，也不是“自私”的问题，而是如何沟通，如何表达，如何建设亲密关系的问题。

谈到“借钱”时，有很多建设性的沟通方式。例如，您抱着尊重丈夫的态度跟他商量，也许他的反应不会这么大，甚至会有所不同。您可以说：“我知道咱们的存款不多，还要还房贷……只是这次借钱的是我非常好的朋友，人家也帮过咱们，所以我感觉很为难，想听听你的意见。”或者，“虽然我不知道怎么处理这个事是最妥当的，但是，我会尊重老公你的想法。”

又如，您还可以真诚地表达自己：“在不影响咱们生活的情况下，我想借他们一点，哪怕1万也好，否则我心里会难受，毕竟两家关系这么好，非常希望老公能理解我。”

再如，您也可以表达对丈夫的认可，“老公想用这些钱去炒股，也是为了家里好。”当老公感觉被尊重和被认可时，他也会将心比心地去理解您。那么，即使你们商量的结果是暂不借钱，或者只借一部分，再或者，用其他的方式提供帮助，你们也不会为此发生冲突。

从您朋友的角度来说，倘若他们知道，你们因为这件事发生了冲突，心里会不安。“不安的”他们和“冲突的”你们，将来要如何相处呢？我相信，这不会是您的本意——您只是想尽可能地帮助他们，借此也表达感恩。希望您能将“借钱”引发的冲突转化为建设亲密关系的良机！

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com