日常生活中，只要有人身体不舒服，不少人都喜欢叮嘱一句“多喝热水”，不管是感冒发烧，还是拉肚子，或是女性痛经，仿佛多喝热水无所不能。那么，感冒、痛经、胃痛的时候“喝热水”到底有没有用呢？

生病应该“多喝热水”？

热水并不是万能药

虚寒体质和平和体质的人群适合喝热水

喝热水确实对人体有一定的好处。饮用温度适宜的热水，一方面可以为人体提供热量，另一方面能提高消化酶的活性，促进胃肠蠕动，同时也可扩张肠壁的毛细血管，加速血液流动，从而更利于胃肠道的消化吸收功能。

相反经常饮用凉水、冷饮容易损伤脾胃阳气，引起胃肠不适，长此以往还容易造成脾胃虚寒，形成虚寒体质，出现怕冷、手足不温、脘腹冰凉、胃痛胃胀、腹痛腹泻、痛经的症状。所以对虚寒体质或平和体质的人而言，饮用适宜温度的热水确有益处。

根据不同的证型和病因，风寒型感冒、脾胃虚寒或者是胃痛胃胀、阳虚内寒的痛经等，喝热水可以起到一定的作用。

热性体质不宜喝热水 温水最佳

但喝热水也不能包治百病，热水不是万能药，应该看个体情况。

中医认为，温饮入胃，有温煦中土阳气的作用，能促进人体的消化吸收、血液循环、新陈代谢等。

不只热水还有热汤，多数温热的食物都能散寒，尤其适合虚寒体质的人群，像老人、小孩、产妇等肠胃功能比较虚弱的人群，某些寒性疾病的治疗中喝些热水，也可以起到辅助作用。比如风寒感冒，多喝热水可以加速血液循环，抗击病毒，还能补充水分，有助于退热，可以喝热的姜汤驱散风寒。

治疗外感风寒的经典名方“桂枝汤”，在服用方法上就强调喝热稀粥来辅助发汗解表。

女性月经期间出现小腹冰凉，多喝热水有活血化瘀、缓解疼痛的作用，也可以饮用热汤、热的红糖姜茶来缓解经期不适。

但平素常有口干咽燥、眼睛干红、小便发热、小便黄、大便干结等症状的热性体质者，则适合饮用常温水。

同时，生病要及时就医，对症下药，没有任何一种方法可以包治百病，所有的养生条款都需要因人因时因地而异。

最后提醒各位，“喝热水”不代表喝“烫水”。口腔和食道黏膜非常娇嫩，能耐受的高温一般在50℃~60℃。在反复高温刺激下，容易引起食管黏膜慢性损伤和炎症。

中医养生讲究一个“度”字，过犹不及。喝热水不等于喝烫的水，不代表水越热越好，一定要注意水的温度。　（金岩）

相关链接

以下几类人不能多喝水

多喝水并不能替代治疗，更为重要的是，有一些患者需要限制水分的摄入，不能多喝水。

心脏功能不好的人

心脏功能衰竭、风湿性心脏病、冠心病、心脏功能失代偿的患者，不能多喝水。因为心脏是全身泵血的器官，通过心脏不停地跳动，将血液泵入全身组织。心脏功能不好的患者，如果摄入较多的水分，导致循环血容量增加，从而增加心脏的负担，容易诱发急性心衰，非常危险。所以，心脏病的患者，需要限制水分的摄入量，还可能需要长期口服利尿药，促进排泄。

肾衰的患者

肾功能衰竭，尿毒症的患者，也需要限制水分的摄入量。肾脏功能衰竭，肾脏排尿的能力减弱甚至丧失，这些患者每天的尿量很少，或者无尿，需要靠规律的透析治疗，排出体内的废物和多余的液体。这些患者也不能多喝水，因为无法通过尿液排出，大量喝水可导致水中毒。

肝脏不好的患者

肝硬化失代偿期，腹水的患者，也不能喝太多的水，需要限制水和盐分的摄入量，大量喝水会加重腹水的症状，导致腹胀加剧。肝硬化失代偿期的患者，常常合并肾功能不全，这些患者也需要限制水分的摄入量，需要利尿，排出腹水。

■生活资讯

丰台工商“5S”工作法推进投诉举报工作

为更好地营造放心消费环境，提升居民幸福感和满意率，丰台工商分局丰台工商所建立“5S”工作法。

一是“诉”，第一时间明确诉求。通过对去年投诉举报单进行分析，部分投诉人诉求没有正确或完整体现在工单内，丰台工商所通过再次明确诉求，第一时间将非工商职能类单子投诉开展合理疏导。既降低来电人不满意情绪，又帮助来电人尽快解决问题。

二是“速”，投诉举报提速解决。力求“接诉即办”的工作准则，真正做到“民有所呼、我有所应”，丰台工商所每日晨会通报办理情况，实时跟进投诉举报解决进度，分析问题，找准“痛点”，再次“加速度”。

三是“述”，典型案例评述。面临新兴事物不断涌现，消费维权出现了“新概念”。同时，因丰台工商所投诉举报处理量较大，为缓解增量存量压力，定期在消保干部内开展典型案例分享。所内负责消保的干部各自分享近期处理的案例，分享心得，总结问题，拓展思路，群策群力解决问题。

四是“数”，建立所内数据库。完善台账内被诉主体信息、信用情况及赔偿金额，方便后期进行统一数据分析。建立投诉主体联系方式数据库，提升因被诉方电话查无导致投诉解决效率低下的情况。

五是“梳”，梳理重点企业。定期对投诉举报单进行分析，对于投诉量大的企业开展走访约谈，出具解决方案，提前介入，保障消费者的合法权益。

（张蕾）

工商行政管理

丰台工商分局

养胃这个话题，是很多人感兴趣的一个话题。现实生活中，由于各种各样的原因，很多人总是感觉自己的胃不是很好，故而社会中就流传出小米粥、生姜、面条等养胃食物。这些食物真的可以养胃吗？对于养胃来说，怎样做会更加靠谱呢？

喝再多小米粥 不如做好5事更养胃

面条、稀粥真的养胃吗？

其实，这两类食物并不会养胃。对于胃来说，如果您经常不用（不让它工作），那它的消化能力就会减退变差，这时就容易出现一些问题。如果您经常吃面喝粥，那胃的休息时间就会很长，久而久之自然就会减退它的消化能力。所以，靠长期喝粥吃面并不靠谱。

哪些食物可以真正的养胃？

*新鲜蔬菜水果。*建议您在每天的生活中都要保证新鲜蔬菜水果的摄入量，保证蔬果的摄入，可以补充丰富的维生素C和膳食纤维，从而就可以起到很不错的促进代谢、增强还原能力的作用，对于胃癌也会有一定的预防作用。

*少盐少刺激食物的菜肴。*高盐、高刺激食物的菜肴更容易刺激肠胃，所以在生活中应该多吃新鲜的食物，减少各种调味品的添加，减少腊肉、烤肠等腌制食品的摄入。

除了饮食，你该如何做？

*按点吃饭，养成规律的饮食作息。*养成靠谱的进食习惯，每餐适当进食，少食多餐，每餐七分饱，避免过于饥饿或者过于饱食，让您的胃保持有规律的活动。

*饮食温度需适宜。*靠谱进食，不可过凉，也不可过烫，避免对于胃粘膜造成损伤和刺激，建议食物温度不超过60℃。

*细嚼慢咽更靠谱。*充分咀嚼食物，可以让您的饭食变得更加“细致”好吸收，这样就会降低胃部的工作强度，也会让您的胃更加健康。

*饭后不立即饮水。*餐后不建议立即饮水，避免稀释您的胃液，避免汤泡饭等高水分饭食的进食。

*增添衣物，防寒保暖。*根据天气增减衣物，拒绝食用寒凉餐食，别让您的胃部着凉，避免导致胃部出现痉挛等症状。

除了这些以外，生活中也要科学拒绝伤胃习惯，比如抽烟、喝酒对于胃部会造成较大的刺激，久而久之就会诱发一些疾病的发生；另外请按时休息，别让您的胃部超负荷运动；此外多做自己喜欢的事情，无论是运动还是兴趣爱好，好心情是胃部健康的催化剂。　（刘畅）