



夏季喝水有讲究 警惕低钾血症

大量出汗的夏季，身体水分流失严重，人人都知道需要多喝水。白开水固然是最健康的饮品，但只喝水可能还不够。对于出汗多的人来说，体内的电解质也随之大量流失，尤其是钾元素，流失过多可能会导致低钾血症。

作用。非高钠膳食导致的高血压患者，不会因补钾而致血压降低。血压本身就正常的人，摄入钾也不会使血压降低。

5个“小毛病”是缺钾信号

为维持血钾的稳定，肾脏就像一个“后阀门”，当钾摄入过多或细胞内的钾大量外溢时，它会通过尿液排出多余的钾；摄入不足，便会减少钾的排出。缺钾时，身体会用一些看似“小毛病”的症状来提醒你：

疲劳 缺钾最常见的症状就是疲劳和虚弱，会出现疲乏无力感、思绪混乱、意识模糊等表现，甚至导致抑郁或幻觉。

抽筋 钾能帮助肌肉与神经相互沟通，还能帮助肌肉收缩。缺钾会导致抽筋、肌肉痉挛、疼痛。

心脏不适 缺钾会导致心悸、心跳不规则、心律失常、头晕眼花等症状。

消化功能紊乱 钾含量偏低会导致食欲不振、恶心、呕吐。



大量出汗后警惕低钾血症

据媒体报道，近日一男子早晨醒来后发现下不了床，且全身无力、四肢抬举困难。医院检查发现该男子为重度低钾血症。医生表示，其因为在大量出汗后，只饮用白开水解渴，才导致了低钾血症。

正常情况下，由汗液排出钾的比例约3%，但大量出汗时，钾的排出量会明显增加。此外，钠、氯等电解质也会随着汗水流失，只补充水分，会加剧电解质缺乏。

钾是人体不可缺少的一种微量元素，心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸等生理功能，都需要正常浓度的钾离子来维持。正常的血清钾浓度为3.5-5.5毫摩尔/升，低于3.5毫摩尔/升，人会出现肌肉无力、松弛、瘫痪等症状，甚至出现呼吸肌麻痹，严重时会有生命危险。

“钾”对人体的作用

维持正常代谢 心脏搏动和肌肉收缩，都依赖于钠、钾等离子的协同作用，碳水化合物和蛋白质的代谢也需要钾的参与。

保证电解质平衡 钾对于维持细胞的完整性和电解质平衡十分重要，血钾浓度过高过低都会影响人体健康。

有助降血压 钾对预防高血压等慢性病具有重要作用，但只有在摄入高钠（高盐膳食）而导致高血压时，钾才会发挥降血压

烦躁不安 缺钾会导致神经系统症状，比如烦躁不安、倦怠、头晕等。

除了大量出汗的人，比如进行大量运动或户外活动者，长时间呕吐或腹泻者和正在服药的人，也要注意补钾。

呕吐或腹泻会引起人体大量脱水，引发电解质紊乱；服用利尿剂和类固醇药物的人，也容易缺钾。

补钾，从食物中就能吃够

对于钾摄入不足或流失过多的人来说，需要在生活中重点补钾。中国营养学会推荐，健康成年人钾的适宜摄入量为2000毫克/天；要预防慢性病，钾的建议摄入量是3600毫克/天。

日常饮食中多吃含钾丰富的食物，就能起到补充作用。选补钾食物时，不能只是看钾含量高，而要看“钾营养素密度”，也就是用钾含量除以热量的值。

每天吃够半斤水果 很多人认为香蕉补钾效果最好，它的钾含量的确高，但热量也高。如果按照上述指标来衡量，100克香蕉含钾256毫克，热量为93千卡，钾营养素密度是2.75。如此计算，橙子的钾营养素密度是3.31，哈密瓜为5.59，木瓜为6.06。大部分水果高钾低钠，大家在选择时，可以参考个人喜好食用，并注意种类丰富。

杂粮代替部分主食 日常饮食中用薯类杂粮代替部分主食。比如土豆、红薯、芋头和山药等薯类，还有小米和红小豆等杂粮。

菌类和绿叶菜不能少 一些蔬菜更能高效补钾，菠菜、芥蓝、苋菜等绿叶菜的钾含量都很高。菌类蔬菜的钾含量尤其出众，可以多吃些口蘑、平菇、双

孢蘑菇等。

烹饪选择低钠盐 低钠盐是适当降低了食盐中的钠含量，增加了钾含量，其中含约25%的氯化钾，不但有助减钠，还能够增钾。

尽量少吃加工食品 在加工过程中，食物中的钾会流失，并且往往会添加大量盐，因此加工食品往往“高钠低钾”。

夏天喝点有“料”的水

白开水被称为“最适宜的饮用水”。不过，在汗液大量流失的夏天，可以喝些带“味”的水。

淡盐水 身体汗液流失较多后喝点淡盐水，能及时补充电解质。可以在1升白开水中，加入0.15克（调味勺一小勺）盐，使水有微微咸味即可，也可以选择天然矿物质水或运动饮料。没有大量出汗、口重的人没必要喝淡盐水，以免导致钠摄入超标。

柠檬水 天气炎热时往往食欲不振不好，喝点带酸味的柠檬水可以开胃助消化。将鲜柠檬切薄片放入杯中，倒入温度以不烫手为宜的水，一大片带皮柠檬可以用1升水冲泡。

蜂蜜水 蜂蜜可将水分子带入小肠、大肠以延长其在肠道内的停留时间，有助补水。500毫升水中加1勺蜂蜜，并适当减少正餐主食的量，以减少糖分摄入。但糖尿病患者、痛风患者、未满一周岁婴儿不宜饮用。

苦瓜水 苦瓜含有的苦味素、苦瓜皂甙、类黄酮等化合物有助清热解暑。鲜苦瓜片放入60℃左右水中浸泡，或将其煮沸放凉饮用，每天不宜过多，300-500毫升即可。脾胃虚寒、低血压、低血糖的人要慎饮苦瓜水。

(中新)

【健康红绿灯】

绿灯

大蒜煮冰糖水可以治咳嗽



风寒咳嗽有一些食疗偏方，其中最简单又对人体没有不良反应的应该算是大蒜煮冰糖水了。具体做法是：取大蒜7-10瓣，拍碎，放入碗中，加半碗水，隔水炖25-30分钟。喝的时候加冰糖或者蜂蜜即可。大蒜吃多了容易上火，所以要加冰糖或者蜂蜜润一下。每天喝2-3次就好。

土豆是个养生宝



土豆貌不惊人，营养价值却十分出众：钾含量堪比香蕉；维生素C含量能跟番茄媲美，富含维生素B1、B2；低脂、低热量；此外，还含有膳食纤维和多酚类物质。经常吃土豆能为身体带来不少好处，如保护心血管、控制血糖、促进食欲、预防肥胖、让肌肉更有力量等。

红灯

两种座椅最毁老人的腰



凳子：凳子由于没有靠背，老人需自然弯腰或直腰坐着，这两种情况都会让腰椎周围的肌肉与韧带保持紧张状态，久坐易导致腰椎周围软组织劳损；**软沙发**：太矮太软的沙发使臀部和腰部深陷其中，坐久了会腰酸腿麻。骨科专家推荐老人选择硬背椅子。椅背要宽大、坚固，最好腰部位置向前凸出。靠背下方放一个软靠垫，可使腰椎保持生理曲度。

打喷嚏不要猛扭头



打喷嚏时，有些人为了避免飞沫四溅的尴尬，出于礼貌会习惯性猛地扭过头去。但如果扭头太过突然，转头和打喷嚏外力相加，椎动脉会受到明显牵拉。如果动脉本身恰好存在一定的缺陷，就可能导致动脉夹层分离，诱发脑梗。

教育部提醒：警惕“野鸡大学”招生诈骗陷阱

□本报记者 任洁

当前正值高考招生录取阶段，个别不法机构和人员通过炮制并不存在的学历教育“学校”，发布虚假招生信息，发放虚假大学录取通知书，骗取考生钱财。为此，教育部提醒广大考生和家长，不要相信任何“走捷径”“不用填报志愿”“低分上名校”等谎言，在报考高校或接到高校录取通知书时务必进行详细核实。

教育部提示，一是核查学校。2022年全国具有普通高等学历教育招生资格的高等学校共计

2759所，名单已在教育部政府门户网站、官方微信公众号“微言教育”、以及“中国教育发布”客户端发布。考生和家长可通过访问官网（网址：<https://hudong.moe.gov.cn/qggxmd/>）、官微“微言教育”“高校名单”栏目、“中国教育发布”客户端首页“更多服务”中“全国高等学校”栏目查询核实。

二是核查志愿。各省级招生考试机构都将具备高考招生资格且在本省招生的高校纳入了高考

志愿填报系统。考生必须且只能在生源所在地省级高校招生志愿填报系统填报院校和专业志愿。

三是核查录取。考生和家长收到高校发放的录取通知书后，可通过生源所在地省级招生考试机构官网查询核实录取情况。

近年来，教育、公安、网信等部门持续加大招生诈骗整治力度，严厉打击未经教育行政部门审批、不具备高等学历教育资格的“野鸡大学”开展的违法违规招生活动。

