

调整喝水方式降低多种疾病风险



水是生命之源,是人体维持正常生理机能的必需物质,需求强度仅次于氧气。研究人员研究发现,喝对水,堪称一味良药。一份研究通过分析18项随机临床试验的数据后发现,以不同方式增加饮水量,能降低多种疾病的风险。

三餐前补水减体重

水对超重、肥胖患者控制体重有很大促进作用。

研究中,补水组的肥胖参与者在每次饭前30分钟摄入500毫升水,按一日三餐算,相当于一天喝1500毫升水。坚持12周-12个月后,相较于不补水的减肥组,补水组的体重多减了44%-100%。

此前,几所高校开展的研究同样发现,对超重或肥胖患者实施补水干预,能让他们瘦得更快。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,“喝饱了就不吃”是加速减重的主要原因。餐前适量喝水可在短时间内扩充胃体,增强饱腹感,从而削减后续正餐摄入的食物量,以及代替高热量饮料等。

每天多喝1升水控血糖

在一项研究中,一部分2型糖尿病患者要在每天原有饮水量的基础上多喝1升水,具体操作是早餐前喝250毫升、午餐前喝500毫升、晚餐前喝250毫升。

8周后,这些患者的空腹血糖比不补水的患者降低了17.6%,同时,体重指数(BMI=体重(千克)除以身高(米)的平方)、甘油三酯水平、低密度脂蛋白胆固醇(也称“坏胆固醇”)水平等均有下降。

另一个发现是,即使做到了每日多喝一升水,但不是饭前喝的人,并没有降糖效果。

研究人员表示,一方面,多喝水可增加血浆体积,从而稀释血液中的葡萄糖浓度;另一方面,2型糖尿病患者离不开维持健康体重,饭前饮水可减少食物摄入、减轻体重,达到降糖的效果。

勤喝多排消尿路感染

临床中,加大饮水量是尿路感染患者预防反复发作的生活处方之一。

加大液体的摄入量可通过多种机制降低尿路感染风险:

增加尿液生成,稀释尿液中细菌浓度,降低感染力;

促进排尿,从而对尿道进行自然冲洗,将细菌和其他有害物质冲刷干净;

频繁、大量排尿的冲刷力,可避免细菌附着在尿路上皮细胞上,减少感染的机会。

年轻女性的单纯性尿路感染患病率较高,增加饮水量的防治措施操作简单,是减少使用抗生素的安全有效之法。

每天多喝水防肾结石

尿液中的盐浓度高是肾结石形成的主要原因,多喝水可增加尿量、稀释浓度,防止钙盐、磷酸盐因过饱和析出结晶,从而减少结石形成。

还有一项研究发现,25-50岁的健康成年人如果在每天原有饮水量的基础上多喝2升水,可降低肾结石的形成风险。

另一项追踪调查5年的研究则发现,即使是已患特发性钙肾结石的患者,当通过饮水干预使其每日尿量达到2升时,结石复发率可降低一半。

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖建议,已患泌尿系统结石的人需增加水摄入量,至少达到每天2.5升的尿量。

持续多喝3个月少头痛

一项研究认为,3个月内在每天原有饮水量的基础上多喝1.5升水,可改善47%的复发性头痛患者症状,提高生活质量。

慢性轻度脱水可引发头痛,但“多喝水治头痛”的作用机制和效果目前尚不明确,需要更多研究数据来证明。

健康喝水小贴士:

多喝水虽是一味良药,也需科学有度,不建议“强行灌水”,以免得不偿失。

来源:生命时报

现在很多人喜欢泡脚养生,但你知道吗?泡脚看似简单,其实大有讲究。泡脚的最佳温度是多少?哪些人群不建议泡脚?这篇“泡脚攻略”,建议收藏。

几个泡脚误区

01 泡脚水不是越热越好

每次泡脚都要用很烫的水才感觉有效?其实这是一个误区!医生介绍,普通人长时间用过热的水泡脚,可能导致静脉曲张。尤其是糖尿病和静脉曲张人群,泡脚水温不宜过高。

小贴士:泡脚的水温尽量控制在40℃以下。儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚应当由家人先试水温,防止发生烫伤。

02 泡脚时间并非越久越好

泡脚时间久了可能会引起血液回流障碍,导致脚部皮肤受伤,排汗过多、大脑缺血则容易出现头晕、心慌等问题。

小贴士:每次泡脚时间控制在20分钟内,微微出汗即可。儿童的皮肤比较细嫩,不宜久泡,且泡脚时间过长,足底的韧带会变得松弛,不利于足弓的发育形成和维持,因此,儿童的泡脚时间可缩短为10分钟。

03 饭前饭后半小时不宜泡脚

泡脚建议选择饭后1小时再进行,或是晚上入睡前1小时泡脚,比如10点入睡,即9点泡脚比较合适。

04 泡脚不宜大汗淋漓

医生建议,泡脚后喝杯温水补充水分。泡脚时以微微出汗为宜,千万不要大汗淋漓,尤其警惕睡前泡脚出大汗。

泡脚出大汗时,气血会随着津液外泄,导致困倦、乏力、头晕、打不起精神。

05 泡脚后要马上擦干

如果泡脚后不及时擦干水分,湿寒容易从脚部进入体内,特别是秋冬季,脚底更易受凉。

小贴士:泡脚后应马上用干毛巾擦干水分,必要时涂抹润肤膏,体弱或生病者最好



再穿双袜子。

这些泡脚“搭子”你选对了吗?

01 茶叶水泡脚

你知道吗?茶叶水泡脚不能抗菌,反而易感染。由于茶叶中的抗菌成分比较微弱,泡脚水也非完全无菌,而且,趁着泡脚这10-15分钟,细菌还可能从脚癣等破损处进入,从而增加感染的风险。

02 生姜水泡脚

驱散寒气:生姜水泡脚能温通经脉,帮助改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果明显。

需要注意的是,阴虚火旺的人群不宜用生姜水泡脚,以免加重手脚多汗的情况。

03 艾叶泡脚

温经散寒:艾叶泡脚有温经活血、散寒止痛的作用,有利于促进血液循环及经络通畅,还能祛除黑眼圈。

除脚癣、脚气:艾叶外用有抗菌消炎、抗过敏等作用,用来泡脚可有效改善脚气、脚癣等脚部皮肤疾患。

04 白醋泡脚

促进血液循环:适合高血压、高血脂、慢性疲劳综合征等。

软化角质:白醋有活血散瘀作用,经

常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况。

05 柠檬泡脚

促进新陈代谢:柠檬含有丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,缓解疲劳及延缓衰老。

去除脚气:经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

并非人人都适合泡脚

01 下肢静脉曲张或血栓患者:不建议泡脚 泡脚可能会对下肢静脉血栓产生刺激,导致下肢静脉血栓脱落,甚至还可能会引发病情加重。

02 糖尿病患者:注意水温

泡脚时要特别注意水温,水温控制在38°C-40°C为宜。

03 心脑血管病患者:泡脚需谨慎

如果泡脚时间过长或水温过高,会使更多血液流向下肢和体表,可能引起心脏、脑部等重要器官的缺血,出现头晕眼花、心慌、胸闷等症状,甚至引起不良的后果。

04 妊娠期和经期:谨慎泡脚

尤其在使用中药药浴时,一定要在医生的指导下进行。

来源:央视一套综合《生活圈》

想长寿,晨起三不要,饭后三不急,睡前三不宜!

世界卫生组织的研究表明,生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,大概占60%。剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。可见,要想健康长寿,生活方式有着重要影响。建议平时做到:晨起三不要、饭后三不急、睡前三不宜。

晨起三不要

1.不要着急起床

早晨醒来不要马上起床。尤其老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。

建议先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

2.不要不吃早餐

北京大学第一医院内科及心脏中心主任霍勇介绍,早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。如果人们空腹时间比较长,会导致早晨血压升高。若是常年不吃早餐的话,会导致相关激素的紊乱。

3.不要太早晨练

北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南曾提醒,老人不宜过早锻炼。过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的秋冬季,建议太阳出来一个多小时后再出门健身。推荐在上午八、九点或下午四、五点太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

饭后三不急

1.不要着急散步

中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任徐浩2021年刊文提醒,老年人群餐后低血压的发生率很高,特别是对患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害等老年人,更容易发生。用餐后别着急做剧烈运动,餐后应保持坐姿或者半卧位,或餐后20-30分钟间断进行低强度的运动。

2.不要着急睡觉

北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师彭家胜2022年刊文介绍,饭后犯困是正常生理现象,吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢,不能使食物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病人,饭后2小时内不要立马平躺。

3.不要着急喝茶

江苏省连云港市妇幼保健院营养师主任医师张晓燕2017年刊文谈到,饭后马上喝茶并不是好习惯。茶中的鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃液和肠液的分泌,对肠胃不太好的人而言,易引发消化不良。最好在饭后1小时后再喝茶较合适。

睡前三不宜

1.不宜吃太多

一般推荐大家23点前入睡。中医认为,“胃不和则寝不安”。专家表示,进餐时间最好不要迟于晚上8点。因为人们很快会进入睡眠,肠胃的蠕动下降,摄食过多将会影响睡眠。

2.不宜剧烈运动

南京脑科医院心理医学科主任医师欧红霞表示,人运动后,大脑皮层非常兴奋,这种兴奋度,一般需一段时间才能渐渐平稳,所以短时间入睡会比较困难。建议入睡前2个小时内最好不要锻炼,有条件者最好还是将锻炼时间改在白天。

3.不宜看手机

东南大学附属中大医院心理精神科主任医师袁勇贵指出,在床上使用1个多小时的手机,其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠。

建议在夜晚使用手机时,尽量调低亮度,并且控制手机使用的时间,最好别超过45分钟。

来源:健康时报