

忽然疲劳 情绪急躁 尿液混浊

# 身体告诉你啥时应喝水

身体一旦缺水，就会慢慢“罢工”，严重时甚至可导致肾功能衰竭、脑水肿等。当你感到口渴时再补水却是为时已晚。幸运的是，身体会给你留下各种线索，暗示你需要补水了。美国“发现问题”网站为你总结了11个缺水的标志。

**嘴唇干裂。**缺水最开始就会表现为嘴唇干裂、吞咽困难。

**忽然疲劳。**身体缺水时会感到疲劳、反应迟钝，儿童则表现得不如往常活泼，忽然变安静。如果大量喝水后还口渴，可能是肾上腺疲劳导致，这类人应该保证每天摄入3.7升左右的水分。

**8小时没上厕所。**便秘和排尿困难是两个常见的缺水症状，如果成人8小时内、婴儿3小时内没有上厕所，有时还伴有抽筋等，就说明他们身体缺水。

**脸红。**如果没有运动或晒太阳，皮肤却经常微微发红，就是身体缺水的征兆。同样，皮肤干燥脱屑也是慢性缺水的表现。此时除了喝水之外，还需要适当在脸部及身体上喷些补水产品。

**头疼。**许多头疼都是缺水导致的，如果你感觉有些头疼，不必急忙拿出止痛药，不妨先喝杯水缓解。

**呼吸急促。**就同动物口渴会剧烈喘息一样，人缺水的时候也会表

现出呼吸困难，有时还会心跳加快，此时应及时补充水分，否则会增加心脏病发病率。

**注意力不集中。**缺水会使大脑缺血，进而导致头晕眼花、注意力不集中、思维混乱。如果经常这样，并呈逐渐加重的趋势，就必须引起重视，尽快到医院就诊。

**恶心。**如果你感觉恶心、没胃口，也表明你身体缺水了。这通常也是孕妇缺水的重要表现。

**易怒或抑郁。**如果你发现自己不明原因的情绪低落、总是对身边的人发火，此时急需一杯水来解救自己，同时还要配合适当的休息，让身体及情绪慢慢接受水分的调节。

**皮肤水肿。**按住或捏起皮肤，松开后不能迅速恢复原状，说明皮肤水肿，身体缺水，这也是医生来验证病人是否缺水的方法之一。

**尿色深。**观察尿液颜色是检查身体是否缺水最准确的标准。如果尿液呈暗黄色、较混浊，说明你严重缺水。

需要提醒的是，缺水后补水别操之过急，应小口慢慢喝，以免引起身体的排斥。尤其是婴儿，一次只能喂一茶匙。一旦缺水发展为严重腹泻，伴随呕吐、发烧、大便出血等，单纯补水不能解决问题，应及时就医。

(李方路)



美国一项最新研究警示

## 有些塑料制品 必须换掉

保鲜盒溶出有毒物 塑料袋污染肉制品

近日，发表在《环境卫生展望期刊》上的一项研究得出了令人震惊的结论：现实中根本不存在“安全”的塑料制品。美国得克萨斯大学的研究者分别用455个各种类型的塑料容器(包括塑料袋和婴儿奶瓶)进行了测试。所有的塑料制品中都装上了模拟食品，经过微波炉加热、湿热(如蒸煮)和紫外线照射处理后，检测其中析出的化学成分。

结果显示，约95%的塑料制品都会析出类似雌激素的化学物质，其中100%的食品包装和食品保鲜盒以及98%的塑料袋都有雌激素类似物析出。并且即使这些塑料制品没有经过任何处理，只是用它们来盛放各种溶液，也会析出类似雌激素的化学物质。标明不含双酚A的奶瓶和水杯甚至比用聚碳酸酯制成的塑料杯所表现出来的雌激素活性还要高。比如，装有盐水(用来模拟蔬菜和其他水分较高的食品)的塑料容器经微波炉加热后，会析出大量的化学毒素。用奶瓶盛装牛奶和其他脂肪含量较高的食物，并将其暴露于紫外线环境中，比在盐水中释放出来的化学毒素更多。

塑料制品之所以不安全，是因为在其加工阶段，融入了大量的化学药品、添加剂。一种塑料制品至少是由5~20多种化学物质合成的，它们虽以塑料聚合物的形式存在，但并没有真正融入到塑料制品的结构中去。构成塑料树脂和添加剂的物质都会从塑料制品中浸析出来。用来装饰塑料制品的脱模剂和着色剂的雌激素活性也非常高。

专家认为，这类雌激素会在长时间的积累后给健康埋下隐患。虽然塑料制品的身影无处不在，但人们还是可以替换掉一些不必要的塑料制品，来规避雌激素类似物带来的危害，主要包括以下几个方面：

**换掉塑料食品容器。**玻璃、陶瓷和不锈钢材质的容器完全可以替代塑料保鲜盒、塑料碗及塑料杯，在微波炉、冰箱或冷冻室中都能放心使用。即使使用塑料容器，也不要盛装含油脂的饭菜，尽量使用布袋，避免塑料袋将有害物质渗透到果蔬和肉类食品中。

**少用保鲜膜、塑料袋。**市售的大部分精加工食品都会用塑料材质进行封装，然而封装时食物大多是热的，会促进毒素、雌激素类似物的析出，因此最好少买。加热食品时，也一定要揭开保鲜膜，或撕开塑料包装袋。采购食物时，尽量使用布袋，避免塑料袋将有害物质渗透到果蔬和肉类食品中。

**丢掉塑料筷子。**塑料筷子受热后易变形，产生有害物质，并且有的塑料筷子会出现掉色、脱漆等现象，与食品或嘴唇直接接触，很容易将有害物质吃进体内。从安全、节约和卫生方面综合考虑，应首选竹筷。(臧恒佳)

## 药食同服七个禁忌

30多岁的李先生和朋友聚会，一瓶啤酒下肚，突然感觉喘憋、呼吸困难、浑身出汗、头痛、恶心，送到医院抢救，心率高达每分钟120次。接诊医生详细询问病情，原来李先生近日感冒，正在服用抗生素，酒精和抗生素在体内发生了冲突。

解放军总医院第一附属医院药剂科主任药师罗艳介绍，很多食物和药物之间会产生冲突，或影响药物吸收，或破坏药物结构，有的还会增加药物的毒性和不良反应。罗艳提醒，在日常生活中，以下常见的七种禁忌要特别注意，以免引起不必要的伤害。

**抗生素、阿司匹林不能与酒同服。**酒在体内先被氧化成乙醛，然

后成为乙酸，而有些抗生素如头孢菌素类药物和阿司匹林都会妨碍乙醛氧化成乙酸，造成体内乙醛蓄积，导致头颈部血管剧烈搏动或搏动性头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛、心肌梗塞、急性心衰、呼吸困难、急性肝损伤、惊厥，严重的会出现死亡。同时，抗生素也不能与牛奶、果汁同服。服用抗生素前后2小时不要饮用牛奶或果汁，因为牛奶会降低抗生素活性，使药效无法充分发挥；而果汁(尤其是新鲜果汁)富含的果酸会加速抗生素溶解，不仅降低药效，还可能增加毒副作用。

**黄连素不能与茶同服。**茶水含有约10%的鞣质，在体内易被分解

成鞣酸，而鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱，降低其药效。因此，服用黄连素前后2小时内不能饮茶。

**布洛芬不能与咖啡、可乐同服。**布洛芬(芬必得)对胃黏膜有刺激，咖啡中的咖啡因和可乐中的古柯碱则会刺激胃酸分泌，加重布洛芬对胃黏膜的副作用，甚至诱发胃出血、胃穿孔。

**钙片不能与菠菜同时吃。**菠菜含有大量草酸钾，进入体内后电解的草酸根离子会沉淀钙离子，妨碍人体吸收钙，还容易生成草酸钙结石。服钙片前后2小时内不要进食菠菜，或将菠菜先煮一下再食用。

**止泻药不能与牛奶同服。**服止泻药不能饮用牛奶，因为牛奶不仅

降低止泻药的药效，其含有的乳糖还容易加重腹泻。

**维生素C不能与虾同时吃。**服用维生素C前后2小时内不能吃虾，因为虾中的铜会氧化维生素C，使其失去药效。虾中的五价砷易与维生素C发生反应，生成具有毒性的“三价砷”。

**降压药不能与西柚同服。**服降压药时不能饮用西柚，因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏某种酶的功能，而这种酶和降压药的代谢有关，容易造成血液中药物浓度过高，增加副作用。

此外，有些食物则是可以和药物同服的，不仅可以增强药物的效果，还能降低药物的毒性和不良反应。如长期服用利尿药往往引起血钾降低。如果同时吃一些含钾丰富的土豆、冬瓜、西瓜等蔬果，有助于缓解低钾血症。(张献怀)



## 饮茶的九个误解

程，而白茶的嫩叶被采摘后，只经过杀青，不揉捻，之后晒干或文火干燥。

**误解二：白茶绿茶不分上下。**在所有茶中，白茶的抗氧化剂含量最多，咖啡因含量则最少。

**误解三：牛奶不会抵消茶的健康功效。**《欧洲心脏杂志》上一项近期研究发现，牛奶中的酪蛋白会结合茶叶中的儿茶酚，因此，喝茶加牛奶会破坏茶叶预防心脏病的功效。

**误解四：茶叶的咖啡因含量比咖啡高。**美国农业部研究发现，一

杯茶所含的咖啡因是一杯咖啡所含咖啡因的1/3。

**误解五：喝茶太多容易导致脱水。**虽然茶是利尿剂，但由于咖啡因的缘故，茶的利尿作用会逐渐下降。另外，茶水中99%为水，可以保持身体有足够的水分，防止脱水。白茶为身体补水的效果最好。

**误解六：喝茶损害牙齿。**茶是氟化物的自然来源，而氟化物可增强牙珐琅质，防止龋齿。常喝茶还有助于防止细菌斑与口腔中的糖分结合产生酸性物质，避免牙齿损伤。

**误解七：喝茶导致胃酸过多。**茶属于碱性食物，“喝茶导致胃酸过多”之说纯属无稽之谈。其实，红茶有预防胃溃疡的功效。

**误解八：煮过的茶叶味道更好。**茶叶只需要热水冲泡即可，无需沸水煮，煮过的茶水味道会更苦。

**误解九：喝茶会导致失眠。**茶叶中含有咖啡因，的确有提神作用，过量摄入会影响睡眠。但越来越多的研究表明，茶叶中的氨基酸L-茶氨酸具有提高睡眠质量的积极作用。(陈宗伦)