

十个时刻最该喝水

人离不开水，但对喝水的时机似乎从未在意过，大多数人只是渴了才喝。其实，从健康角度来说，人体在某些时刻最需要水，若此时能及时补水，才有利于保证水分平衡。

早上起床后。人体水分每晚约流失 450 毫升，早晨起床后会处于一种生理性缺水的状态。在尚未进食之前，空腹喝下一杯晾温的白开水是最好不过的了，这样能使血液得到迅速稀释，改善夜间脱水。如果条件允许，可以加一片新鲜柠檬，能起到清除宿便、排除毒素的功效。

晚上睡前。睡前不能喝太多水，否则频繁起夜会影响睡眠，但也不能不喝水，应该抿两口再睡

觉。因为当人熟睡时，体内水分丢失，造成血液中的水分减少，血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，从而降低发生脑血栓的风险。此外，老年人睡前最好在床边常备一杯水，感觉口渴需马上喝几口。

下班离开办公室前。上班族常常会因忙碌的 8 小时工作而忽略了饮水，建议这些人养成下班前喝几口水的习惯。因为长期饮水不足，膀胱和肾都会受到损害，容易引起腰酸背痛，影响工作效率。此时不需要喝太多，一纸杯的量就足够了，否则容易在下班路上“尿急”。

吃咸了后。吃太咸会导致高血压、唾液分泌减少、口腔黏膜水

肿等。如果吃咸了，首先要做的就是多喝水，最好是凉白开或柠檬水，尽量不要喝含糖的饮料或者酸奶，糖分反而会加重口渴感。淡豆浆 90%以上都是水分，并且含有丰富的钾，可促进钠排出，也是一种很好的选择。

饭后半小时。饭后不要立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，使蛋白酶的活性减弱，影响消化吸收。建议一般人饭后半小时饮水，200 毫升左右。喝时要小口小口地喝，否则频繁、大量饮水容易烧心。容易烧心的人宜在饭后 2 至 3 小时，每间隔 20 至 30 分钟喝 3 至 4 小口。

开空调半小时后。空调房内空气干燥，容易造成人体水分流

失，鼻腔等处黏膜过干，甚至引发支气管炎。因此，在空调房逗留超过半小时以后，就要及时补充水分，白开水、矿泉水、柠檬水等即可，水温以 104℉左右为宜。

洗澡后。洗完澡，很多人常常觉得渴，端起一杯水一饮而尽。殊不知，洗完热水澡后，身体受热血管扩张，血流量增加，心脏跳动会比平时快些，喝太快会对健康不利，尤其是老人，应该小口、慢速喝下一杯温水。

便秘时。缺乏水分是便秘的原因之一。便秘的人可以适当多喝点水，一定要大口大口地喝，吞咽动作快一些，这样水就能尽快到达肠道，刺激肠蠕动，促进排便。在补充水分的同时，还可以吃

些韭菜、芹菜、苹果等富含膳食纤维的果蔬，缓解便秘的效果更佳。

发烧时。人在发高烧时，会以出汗的形式散热，以致消耗大量水分，严重的会引起脱水。因此，发烧期间及时补水十分重要。可以少量多次地喝温开水或温葡萄糖水，大概每半小时喝一次。喝点小米粥、绿豆汤也是不错的选择。

心情烦躁时。肾上腺素通常被称为“痛苦激素”，当一个人痛苦烦躁时，肾上腺素就会飙升，它如同其他身体毒素一样，可以随着水分排出体外。

因此，在心情烦躁时，不妨倒一杯温开水，坐在座位上慢条斯理地把它喝完，心情会因此放松许多。

老人心情不好不妨看看儿童节目

生活中，老人难免出现抑郁烦躁的情况，这时不妨看看儿童节目，舒缓心情。

这是因为儿童节目轻松活泼，古怪可爱，尤其是幼儿天真浪漫的言语和憨态可掬的行为，对于老人而言，无疑能一扫晚年暮

气。

其次，儿童节目能唤起老年人的童心，回忆起年少的往事，能使精神振奋。

第三，儿童节目大部分是益智节目，能开动老年人的脑力，对延缓衰老很有好处。



感冒时 喝点浓汤

感冒时要吃清淡些，但到底要怎么吃才算清淡？近日，台湾《康健》杂志载文指出，“清淡”是指容易消化吸收的食物，其目的是为了降低肠胃的负担，让身体全力与病毒打仗。感冒时饮食应遵循 3 个要点。

多喝浓汤，少喝清汤。感冒时应该以最少量、浓缩的饮食获取最高热量，如浓汤所含的热量及营养素就比清汤多。或者在豆腐和稀饭上撒点肉松和海苔，蒸蛋时加些香菇丁和肉末。这些都是在少份量食物中增加热量和营养素的方法。

多吃豆腐，少喝牛奶。感冒时选择高品质的蛋白质能增加身体修复能力。高品质的蛋白质包括豆腐、豆浆、蛋类和深海鱼等。但牛奶容易生痰，有些人的乳糖耐受性低，也容易拉肚子，不建议以牛奶作为摄取蛋白质的来源。

用果汁代替新鲜水果。流质食物能减少肠胃消化负担。因此，感冒时应该以果汁代替新鲜水果，虽然果汁缺少膳食纤维，但能降低肠胃负担。猕猴桃汁、橙汁等果汁都含有丰富的维生素 C，且酸酸甜甜的味道能够刺激食欲、有利于去除口中的苦涩味。

过敏食物红黑榜

过敏和食物有密切的关系，有的食物对预防过敏有好处，有的却会让过敏反应加重。近日，《赫芬顿邮报》撰文总结了对预防过敏有益和有害的食物，值得参考。

有益:苹果。每天吃 1 个苹果可以预防花粉过敏。因为其中的维生素 C 可以预防过敏和哮喘。而苹果皮中的抗氧化剂槲皮黄酮（洋葱和番茄中也包含此种物质）也和提高肺部功能大有关系。

此外，橘子、红椒、草莓和番茄之类的食品，也对预防过敏尤为重要。

有益:红葡萄。红葡萄皮中含有一种著名的抗氧化剂——白藜芦醇，它具有消炎的功效，可以显著减轻过敏症状。曾有研究指出，每天都吃葡萄、橘子、苹果和番茄等蔬果的儿童，出现哮喘和鼻腔

过敏症状的概率也会下降。

有益:热饮。如果发生过敏时会鼻塞或咳嗽，不妨试试喝点热饮。不管是热茶还是鸡汤，都可以减少人体黏液分泌，缓解鼻塞。

另外，这种方法还可以让人不上火。要是不想喝汤，泡个热水澡也可以达到同样的效果。

有害:芹菜。芹菜有可能引发口腔过敏综合征，其症状并非鼻塞或打喷嚏，而是口腔或喉咙瘙痒。

有害:辣味食品。有人在生活中有过如下经历：因为吃了辣的东西而患上鼻窦炎。辣椒中的辣椒素会引发类似过敏的症状，如鼻腔充血、流眼泪、打喷嚏等。

有害:酒精。喝酒之后会感到鼻塞吗？酒精会让血管膨胀，就像让人的脸蛋红起来一样，也会让过敏性鼻炎越发严重。

小常识

观汗察病

出汗是一种正常的生理反应，跟气候、劳动、情绪、年龄等因素有关。但如果有这些因素以外的出汗，则可能是疾病信号。

现代医学认为，异常出汗的部位不同预示着某些疾病。比如，头颈部长期局部出汗，提示可能有甲亢；鼻翼持续出汗，多见于过敏性鼻炎及免疫力低下；长期手足多汗是交感神经过度亢奋，如紧张、激动、恐慌等所致；前胸和颈部局限性多汗，则可能是血液循环系统和内分泌功能出现障碍；腋下多汗并带狐臊气味，是腋窝部的大汗腺分泌异常；外生殖器局部异常出汗则可能是有阴道炎、阴囊皮炎等疾病。

一旦发生异常出汗，应到医院检查，寻找病因，积极治疗原发病。

玉米糝比玉米面有营养

作为一种粗粮，玉米以其清香的口感、丰富的营养颇受人们喜爱。现在市场上各种各样的玉米加工产品也越来越多，玉米糝、玉米粉、玉米片……哪种更营养，吃时又有什么需要注意呢？

1、玉米糝营养最高。玉米糝常被人们用来熬粥。它是玉米经除杂、脱胚、研磨等工序加工而成的颗粒状产品。玉米糝基本保留了玉米中所有营养物质，虽然加工过程中去掉了玉米胚芽，损失了一定量的维生素 E 和不饱和脂肪酸，但提高了其贮藏性，不容易发生氧化变质。在市面上所有的玉米产品中，玉米糝的营养最高。

2、玉米面要买“全”的。玉米面可用来做玉米糊、窝头等，可分为脱胚玉米粉和全玉米粉。从营养价值的角度讲，脱胚玉米面损失了较多的膳食纤维、维生素 E 和不饱和脂肪酸，而全玉米面基本保留了玉米的全部营养。因此在购买玉米面时，要注意标签，尽量购买全玉米面。

3、玉米片要买原味的。玉米片是玉米糝或玉米面经过蒸煮、

调味、压片、烘烤等制成的新型快餐食品。食用时可用沸水调制成玉米片糊，或作为煮粥原料。比起玉米糝或玉米面，玉米片又多了一道加工程序，营养损失稍微更多一些。购买时要注意，其中是否添加过多辅料，如食盐、糖、香精、色素等。

4、玉米面条要买煮食的。玉米面条一般以玉米粉或玉米淀粉为主料，经挤压成型，分为需要煮食的“钢丝面”和直接冲泡的方便面。一般来讲，需要煮食的玉米面条，原料为纯玉米面，基本保留了玉米的营养价值。而直接冲泡的玉米方便面，还需要添加许多其他的淀粉和添加物，营养价值也就差一些。

最后要注意的是，这些玉米加工品的营养价值都不如新鲜的玉米好。

一般人都可以吃玉米产品，尤其适宜高血压、心血管疾病患者及中老年人食用。肠胃功能较差的人一次不要吃太多。玉米不宜作为长期食用的唯一主食，而应该与其他主食搭配食用。