

# 水是人体第一大必需营养素

## 著名医学保健专家戴光强提醒：健康饮水应把握“关键”时间段

蛋白质、维生素……是人们常挂在嘴边的营养素，可鲜为人知的是，水在人体六大必需营养素中高居首位，因此，健康饮水是每个人每天，甚至一生最重要的事。著名医学保健专家戴光强建议市民，健康饮水应把握“关键”时间段，“尤其是早上起床后、饭前半小时、晚上睡觉前和洗澡前后，应适量‘补水’。” □ 记者 马冰璐/文 周诚/图

水、碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质是人体必需的六大营养素，“其中，排名第一的便是水，可是它常被人们忽视。”戴光强表示，日常生活中，人们会格外注重其他五大营养素的摄入，却容易忽略水。“在人体所有器官中，大脑是含水最多的器官，达到80%以上。”戴光强说，有研究表明，大脑的含水量一旦降低，人便会出现头疼、注意力不集中、头晕、记忆力下降、思维混乱等“连锁反应”，“因此，缺水是导致人‘犯糊涂’的一大原因，如何避免缺水呢，那就要多喝水。”

生活中，不少人总是等到口渴再喝水，“身体缺水后先是‘反映’给大脑，然后‘反映’给嗓子，人从而意识到要喝水，这便是‘口渴反应’。”戴光强提醒，等到出现“口渴反应”再喝水，其实已经迟了，特别是中老年人，“随着年龄增加，人的‘口渴反应’越来越迟钝，因此等到口渴再喝水便迟了，如果总是等到口渴再喝水，长此以往，身体便处于‘慢性缺水’状态，将大大影响身体健康，因此要养成主动喝水的习惯。”

戴光强认为，从健康保健的角度来说，人一天饮水量应不少于2000毫升。喝水的时间段很重要，健康饮水，应把握“关键”时间

段。戴光强建议，早上起床后，市民可在空腹的状态下喝水，“除了排毒、苏醒肠胃外，最重要的作用便是预防心脑血管意外的发生。”

据介绍，清晨起床到上午10点前是心脑血管意外高发的“魔鬼时间段”，戴光强建议，市民早上起床后，应空腹喝两杯水，以补充450毫升~500毫升水，“第一杯水宜为白开水，第二杯水可以用牛奶、豆浆等代替。”

“除了白开水，也可以喝柠檬水、蜂蜜水，但蜂蜜水不宜太浓，不建议喝盐水，盐水容易导致血压升高。”戴光强说，喝水的水温也很有讲究，以30℃为宜，“冬季，水微温，夏季，水微凉。”戴光强建议，睡觉前不喝水是不少人的习惯，甚至有的人在晚饭后便不再饮水。“究其原因主要有两点：一是，爱美人士担心次日有眼袋。二是，不少市民，尤其是老年人，担心频繁起夜。”“眼袋是正常生理现象，和睡前喝不喝水没什么关系，皮肤的修复和更新主要在夜间进行，而且离不开水的参与，因此，睡前应喝水。”戴光强表示，在睡梦中发生心脑血管意外的概率比较高，“这主要和夜间血流慢、夜间人体排水，导致缺水以及血液粘稠度高，容易形成血栓有关，因此，睡前喝水对预防心脑血管意外有帮助。”



花亭

花亭滴水提醒您 健康喝水 喝健康水

## 星报小记者游学夏令营启动招募

### 自然主题线路——桂林贵州任你选

星报讯(陈莹莹) 你想拥有一段新奇而富有挑战的小记者经历吗? 你想在暑假时走出合肥去看看世界吗? 千呼万唤的2019星报小记者游学夏令营来啦! 好山配好水, 好景让人醉。由本报精心设计的自然主题线路——“用脚步丈量漓江”桂林线和“天然课堂”贵州线正式出炉。本次夏令营我们将带领小记者观赏美丽的桂林山水、体验纯真的乡村生活、走进原生态苗寨、学习古法造纸、蜡画蜡染制作工艺、做攀岩冒险者、品特色美食! 准备好了去一探究竟吗? ……即日起正式开通报名通道。来吧, 你将拥有一个愉快而终生难忘的暑假。

漫步漓江, 用脚步丈量举世无双的喀斯特地貌, 用眼睛去发现自然和人文的美, 用心去学习和体会历史、地理及中华文化的精髓, 在五场主题生活秀中, 记录成长, 并实地考察品尝舌尖上的美味——桂林米粉, 让成

长路上多一片行走的天空。

走进贵阳村寨, 通过对大自然的探索与体验式的活动, 感知自然, 激发潜力; 畅游依山傍水的天然课堂, 享受清贫、锻炼意志的磨砺之旅; 丰富视野, 欣赏民间艺术; 看世界最大的射电望远镜模型, 听宇宙的声音……一场艺术鉴赏之旅、一场特色体验之旅、一场爱心公益之旅, 等待你发掘。

据了解, 本次夏令营研学活动将于6月底发团, 为了扩大我省中小学生的参与面, 本报今年将再次面向星报小记者以外符合条件的学生报名, 凡我省各地小学三年级(含)以上, 初中三年级以下的学生均可报名参加。报名热线: 0551-64376949 18656590399 18655199771 陈老师 谢老师或搜“星报育人”微信公众号加关注, 了解具体行程, 私信后台留言。

### 竞聘公告 25期

安徽银河于5月27日(周一)下午2时30分在花都宾馆4楼会议厅(长江中路与花园街交口), 对合肥市庐阳区天水路荣苑苑小区第二批(54户)门面房3年租赁经营权竞价租赁。面积、租金等以目录、规则及注意事项内容为准。

看样登记: 公告日至竞价会当日上午11时止(到账)  
注意事项: 凭有效证件办理登记手续。原租赁户凭物业介绍信办理。报名时需注明业态, 不接受联合体报名。以区同价一次性密封报价, 同等价位原租赁户有优先承租权。保证金: 3万元/间(1个门牌号为1间), 每人限报1户, 原租赁户凭原租赁合同原租赁的房屋。竞租成功保证金冲抵租金, 竞租不成不计息退还(原租赁户另行办理)。禁止经营违反国家法律法规、餐饮等影响周边居民生活的项目。

公司地址: 长江中路55号老省委办公厅服务楼4层、13856934193 张  
银河官网: www.ahyh123.com

2019年4月30日

(合)医广[2018]第12-18-145号

合肥友好医院 妇产科  
生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)

(合)医广[2018]第12-18-145号

合肥友好医院 妇产科  
生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)

(合)医广[2018]第12-18-145号

合肥友好医院 妇产科  
生育保险定点医院

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)

## 宝钢金属·巢湖市大交通轻量化项目集中签约

星报讯(张发平) 4月28日下午, 宝钢金属·巢湖市大交通轻量化项目集中签约仪式在巢湖市举行。在签约仪式上, 宝武集团宝钢金属有限公司总裁祁卫东与巢湖市人民政府市长张生签署大交通轻量化项目框架协议、大交通轻量化项目一期项目投资合作协议; 竹田(无锡)汽配制造有限公司与该市签署年产3000万件新能源汽车零部件项目投资合作协议。

据了解, 宝钢金属·巢湖市大交通轻量化项目, 规划占地面积约1000亩, 计划总投资30亿元, 根据宝武集团战略规划, 分阶段投资新建汽车冲压件、车身结构件

及镁合金压铸件等项目; 其中, 一期项目占地260亩, 主要是宝敏科搬迁车身结构件、轻金属应用技术中试项目及研发平台建设。项目建成达产后, 将形成以合肥、南京为中心从原料到总成全汽车产业链的产研中心, 为后续新能源产业项目提供人员、技术支持。年产3000万件新能源汽车零部件项目, 占地面积约80亩, 总投资约2亿元, 其中固定资产投资1.6亿元, 新上汽车(被动安全系统、锁体、儿童座椅)冲压生产线3条、表面处理、热处理和电泳线各1条。项目建成后, 年产值约2.5亿元, 年纳税约1600万元, 解决就业约300人。