

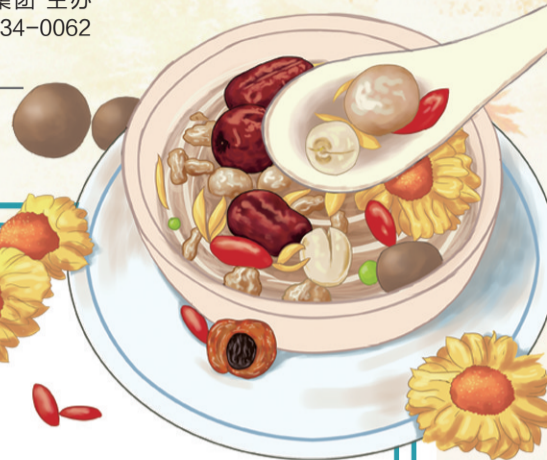
市场星报

安徽人的生活指南

2019.11.3
星期日 己亥年十月初七
今日4版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50



秋燥“防不胜防” 专家支招“除燥”

一天喝7至8杯水, 进补些滋润食物

秋天的气候干燥,空气中缺少水分,导致人体中也同样缺少水分,秋燥会给人的身体带来一些负面影响。安徽省中医院风湿病科专家王桂珍建议,每天要喝7至8杯水,进补一些滋润的食物,“对于口干眼干症状要保持警惕,防止是干燥综合征‘作怪’。” □ 记者 马冰璐

喝水有讲究

面对干燥,空气中水分含量较低的秋天,大自然的收敛让人体需要摄取更多的水分。一般每天要喝7至8杯水,对于一些特殊情况,比如患有高尿酸血症以及痛风的患者,一天的饮水应该比普通人更多一些,以加速新陈代谢。

王桂珍建议,每日起床就需要喝一杯水,“建议喝温开水,在阳气还未生发的早晨,喝凉水会打压身体的阳气,长此以往会对身体不利。在饭后和饭前都可以适当地喝一些水,值得注意的是,睡前的一或两个小时内,是建议不喝或者少喝水的。睡前多喝水会导致半夜起夜过多,过量的水在晚上代谢不出去会导致第二天身体的浮肿。”

进补滋润的食物

不同的季节人体所需要的元素与食材也是不尽相同的,在干燥的秋天,辛辣的食物应该尽量少吃一些,免得使身体更加干燥而造成不适。

王桂珍建议,在丰收的秋天人体也应

该相应的进补一些滋润的食物,比如百合、银耳、麦冬、山药、甘蔗以及红薯。多吃水分含量较高的水果与蔬菜,通过食补与饮水共同保证人体内水分的需求。秋天,人体排汗不像夏天那么多,盐的食用也可相应减少,王桂珍建议,秋季不需要补充盐水。一方面盐中含有大量的钠会引起血压的升高,另一方面老百姓对于盐水的浓度控制不好,有可能会加重肾和心脏的负担。

眼干口干要注意

“上班族”过长时间看着屏幕会对眼睛造成很大的伤害,甚至引发眼干,王桂珍建议,在上班过程中若感到眼干,应该及时地停止当前的工作,让眼睛得到足够的休息。过度的眼干会对眼角膜造成损伤,甚至导致穿孔。在工作中,喝一些枸杞或者菊花泡的开水会对眼睛有一定的呵护作用。同时,夏枯草与决明草也有明目的功能。如果眼干可以适当滴一些眼药水进行保护,如果口干可以喝一些养颜润护茶。需要注意的是,如果有眼干、口干或者关节痛等症状,且长时间无法缓解,应尽快就医,因为这些都是干燥综合征的症状。

小儿腹泻应清淡饮食、适量饮水

∟ 02版

别让隔代教育“断”了亲子教育

∟ 03版

肥胖的九大危害 你未必都知道

∟ 04版

