

七類老人不宜多喝水

進入三伏天，走幾步路就已衣衫盡濕，甚至有的人還因脫水導致中暑，所以，很多人都經常提醒親友“注意多補水”。水確實是好東西，但不是喝得越多越好，尤其對一些老年人而言，喝水要掌握好分寸。記者採訪相關專家，為大家詳細解析老年人的“補水之道”。

飲水，老少有別

生命一刻都離不開水。我們吃的食物，需要溶解在消化液中才能被身體吸收；吸收的營養成分需要溶解在血液中才能被運送到大腦、心臟、肝臟等臟器。我們思考問題、心臟跳動、坐臥行走等需要的能量，均需要在體液中代謝產生。而代謝所產生的廢物又需要溶解在水中通過尿液排出體外……所以，我們時常鼓勵大家每天一定要喝夠水。

北京大學公共衛生學院營養與食品衛生學系教授馬冠生介紹，身體內的水，一部分是喝進去的，還有的是吃進去的，以及機體代謝產生的。我們喝的白開水、各種液體飲料如礦泉水、茶水等是水分主要來源之一。飲食中的湯類食品也是重要來源，例如紫菜湯、面條湯、餛飩湯等，一些即使看起來是固體食物，其含水量也很高，如蔬菜類含水量一般在90%~95%，新鮮水果含水量在85%~90%，新鮮肉類含水量為80%左右，米飯含水量約70%，饅頭含水量約44%。因此，推薦飲水量是在保持均衡飲食前提下，每天額外喝1.5~1.7升的水。

“雖然每日人體所需水量基本都差不多，但老年人在飲水方面却有一些特殊‘要求’。”北京老年醫院消化科主任、中國老年醫學學會消化分會委員付萬發說。第一，適當“多”一點。老年人隨着年齡增長，腎臟濃縮尿液的能力減退，還可能伴隨認知能力的輕中度損傷，身體對缺水的感知能力減弱，口渴感較遲鈍，老年人容易喝水不足，所以老年人需要比自己感覺的要“多”喝一點。第二，不能“大量喝”“太快喝”“太涼喝”。短時間內大量飲水或飲用冰水，會對身體腸胃、心臟產生刺激。年輕人身體耐受力好，但老年人身體機能衰退，代謝調節能力較差，容易造成人體電解質紊亂，引發頭痛、水腫、血壓升高等不適，對一些有基礎性疾病的老年人，危害更大。

七種情況控制飲水量



付萬發介紹，以上是針對健康老年人說的，而以下七類老年人一定要控制飲水量，喝得過多會加重病情，甚至危及生命。

1. 患高血壓的老年人。血管如同水管，水多，水管壓力就高。如果一次性大量飲水或喝水過多，血液中水分增多，就會像水管一樣，迫使血壓升高。

2. 患冠心病、心衰等心臟疾病的老年人。心臟像一個永不停歇的泵，功能減退後，就不能負荷大量血液的運轉。喝水過多，心臟就不得不加大輸送血液的力度和速度，有可能會引起胸悶等不適癥狀。尤其是心衰患者，飲水量一般不能超過1.5升；心衰伴有腎功能減退、急性心衰發作等的患者，每日飲水量應嚴格聽從醫生指導。

3. 患急慢性腎炎、腎衰竭、尿毒癥等腎臟疾病的老年人。腎臟是完成體液代謝的重要器官，它可以過濾出好的成分留在體內，過濾出壞的成分，使其以尿液形式排出體外。腎功能不全的老年人，喝水過多會加重體內鈉和水滯留，導致身體水腫，而體內蛋白質經尿液大量流失，降低了血液滲透壓，會使水腫更嚴重。另外，大量水分會讓體內電解質不平衡，又會形成腎臟的另一個負擔，加大對腎功能的損害。臨床中，尿毒癥患者必須按照身高、體重、尿量等數據嚴格限制飲水量，稍微過量就需增加透析時間和次數，甚至導致病情加重。

4. 患肝硬化、肝癌、肝衰竭等肝臟疾病的老年

人。肝功能受損，代謝能力變弱，會引起內分泌功能紊亂，常造成腹水（腹腔內游離液體過量積聚），喝水過多會加重水腫、肚脹等癥狀。

5. 患嚴重胃腸道疾病的老年人。喝水過多，胃酸被過多稀釋，腸道負擔加重，可能會加重腹痛、嘔吐、腹脹等不適癥狀。

6. 患急性胰腺炎的老年人。這類老人常伴有腹痛和嚴重腸功能障礙，喝水過多會加重病情。

7. 患急性膽囊炎的老年人。進食和飲水可使膽囊收縮，飲水量太大，會使膽囊收縮頻率增加，加重疼痛癥狀。

針對以上七類老人，病情較嚴重的，應及時就診，通過醫生、護士來輔助控制飲水量；在家中休養的老年人，如果存在癥狀和水腫加重、血壓明顯增高等情況，飲水量要在1.5~1.7升的基礎上，適當減少300毫升左右；如果飲水量已降到很低，病情仍在加重，或控制了病情但身體已極度缺水的老年人，應及時就醫。

老年人的喝水之道

除了一些特殊情況，鑒於老年人身體狀況的複雜性，專家還總結了以下四個“喝水之道”：

白開水最好。經過高溫煮沸後的水，安全衛生且不含能量，不會對糖尿病、超重等慢病造成進一步風險。老年人的最佳飲水選擇是喝溫度適宜的白開水，也可自泡茶水，但不可太濃，盡量別喝含糖飲料。

喝水要勤。馬冠生建議，老年人喝水要平均分配在一天內的任何時間，少量多次。每次200毫升左右，一天6~8杯水。運動後及時補水，但老年人在正常飲食情況下，無需額外補充電解質。口味重、尿酸高的老年人平時要多喝一些水。

夏多冬少。付萬發說，夏季溫度高，出汗多，補水應增多；冬季活動較少，身體代謝慢，補水可減少。增減幅度以200~300毫升為宜。

早起睡前喝水不是定律。老年人習慣早晨起床後空腹喝杯溫水，睡前喝杯水，有助於補充水分，降低血液黏稠度。付萬發提醒，消化功能較差或經常胃脹的老年人，早飯前喝水易稀釋胃酸，不利于消化，建議在兩餐之間喝水。患前列腺增生的老年男性，要避免睡前飲水，否則夜間上廁所次數會增加，影響睡眠。

膝關節出問題先自查



膝關節是人體最大且構造最複雜、損傷機會較多的關節，主要由股骨、髕骨、脛骨、韌帶、半月板、滑膜等結構組成。很多人就診告訴醫生，膝蓋腫了或者膝蓋痛，傷到哪裏不清楚。其實，膝蓋各個部位的損傷表現出來的癥狀是有差異的，對於經常有膝關節不適的人群，可以細心體會自己的不適，就診時詳細描述，對醫生判斷病情有很大幫助。

軟骨損傷。膝關節軟骨損傷分為兩大類：慢性磨損退變以及急性外傷導致的軟骨剝落。慢性軟骨磨損退變往往是由髕骨關節、股骨軟骨磨損引起的，是骨關節炎的早期表現。患者常表現為關節酸痛、局部壓痛、上下樓梯痛、膝內側酸痛等。癥狀會隨着時間的推移而逐漸加重，患者出現久坐後站不起來，變天時膝關節不適，活動後有所緩解，但是活動久了又出現不適。慢性軟骨磨損較輕者，可以服用一些藥物止痛消腫，如雙氯芬酸鈉、氨基葡萄糖等；做一些減少關節負重的運動；適當減重；若磨損嚴重，可以選擇進行關節清理或置換人工關節。

軟骨剝落者表現為關節交鎖，行動時突然卡住、活動受限。患者一般要通過關節鏡清理游離的剝落軟骨，以防其在關節腔內游走，損害其他部位。

半月板損傷。半月板損傷大多發生在兩類人群，愛運動的青年人或者關節退變的老年人。前者往往有急性外傷史，比如打球時的扭傷、撞擊傷，隨後出現關節腫脹、關節卡住，休息後緩解，但是關節處於特定部位時會有卡殼的感覺。老年人沒有明顯外傷史，其癥狀與骨關節炎的癥狀類似。半月板I、II度損傷、癥狀輕微者可以先試行保守治療，對於保守治療無效或嚴重撕裂者，可進行縫合修復術或部分切除。

韌帶損傷。一般是由外傷引起的，患者在受傷時能聽到“咔嚓”的聲響，這是韌帶斷裂的聲音。急性韌帶斷裂後，關節會出現腫脹、疼痛、活動受限，嚴重的會出現關節脫位、畸形等。休息後，腫痛消失，但膝關節不穩、有錯動感，急起、急停時不能發力。由於運動中也不能發力，所以容易再次受傷，且後期易併發半月板破裂、其他韌帶損傷等。若是輕微的撕裂，可通過康復鍛煉恢復，若斷裂、嚴重撕裂就需要手術重建，以保持關節穩定。

關節周圍急性拉傷。關節周圍急性拉傷一般為肌肉拉傷，常見的小腿三頭肌拉傷，在足球、籃球運動中容易發生，表現為腫脹、出血、痛、活動受限，拉伸受傷肌肉時局部壓痛，一般可以通過保守治療恢復。

蚊子在50米外鎖定你

即使在伸手不見五指的夜晚，蚊子也能準確無誤地飛到臥室，來到床前叮咬我們。有時，明明躺着兩個人，一個人身上“一堆包”，另一人却“毫發無傷”。為什麼會這樣？荷蘭瓦赫寧根大學的昆蟲學家通過研究發現了蚊子的覓食絕招。

蚊子通過二氧化碳氣體遠距離尋找叮咬對象。從我們肺部呼出的二氧化碳並非立即與空氣混合，而是暫時形成團塊狀的氣流。當蚊子感覺到比空氣更高濃度的二氧化碳時，它們就會朝着

這股氣流逆向飛行，直至飛抵目標物。基於二氧化碳的氣味，蚊子可以鎖定164英尺（約合50米）遠的目標。

研究人員認為，蚊子之所以選擇特定的叮咬人群，主要是基於人體皮膚微生物群產生的不同化合物。我們的汗腺分泌物被細菌轉化為揮發性化合物，通過空氣進入蚊子頭部的嗅覺系統。當蚊子距離一群潛在目標大約1米遠時，它們還會考慮很多其他因素，包括皮膚溫度、水蒸氣含量以及人們所穿衣服的颜色等。

陽虛體質雪上加霜

風寒感冒加重病情

幾類人不宜喝涼茶

近日常來，烈日炎炎，暑氣正盛，全國開啓“蒸鍋模式”，不少人暑熱難耐，感覺悶熱上火，因而選擇喝涼茶消暑祛濕。但是你真的適合喝涼茶嗎？湖南中醫藥大學藥學院中藥學教研室教授吳紅娟表示，涼茶並非人人皆宜。不辨體質隨意飲用，不僅於健康無益，甚至損傷人體的陽氣。

吳紅娟介紹，涼茶是傳統中草藥植物性飲料的通稱，全國各地都有涼茶，廣東涼茶是中國傳統涼茶的典型代表。嶺南地區常年高溫潮濕多雨，涼茶是人們根據當地的氣候、水土特徵，以中醫養生理論為指導，以中草藥為原料，總結出的一種具有清熱解毒、生津止渴、解暑除濕等功効的飲料。傳統醫學認為，適當飲用涼茶，可以清熱解暑、祛濕解毒。

但是，涼茶終究是藥，不是茶。在常見的涼茶配料中，除了水和白砂糖外，金銀花、夏枯草、甘草、菊花、竹葉、土茯苓等，都屬於中草藥。雖然中醫講究“藥食同源”，但由於個人體質不同，並非人人適合飲用涼茶。例如，涼茶中有一味中藥叫夏枯草，雖然具有清肝火、散鬱結的功効，但其性寒涼，久服會導致一些不良反應。

吳紅娟提醒，喝涼茶要因人而異，以下幾類人不適合飲用。一是陽虛體質的人。涼茶性味寒涼，陽虛的人，經常會四肢發冷、大便溏稀、小便清長等，讓這些人喝涼茶，無異於“雪上加霜”。長此以往，身體會變得越來越弱，大病小病不斷。二是經期女性和產婦。女性月經期和產後身體極虛弱，對冷熱刺激極為敏感。如果在熱天不加節制地飲用涼茶，會使血流緩慢，甚至形成血瘀，引起痛經、月經不調、經量減少，嚴重的還可能引起閉經等。三是風寒感冒者。夏天人們喜歡開空調，溫度過低容易引發感冒，如果表現為怕冷，流清涕，再去喝涼茶，容易加重病情，不利康復。尤其現代白領一族，久坐辦公室，體

質本就虛寒，更不宜多喝涼茶。四是脾胃不好的老人和兒童。年邁者脾胃功能下降，嬰幼兒脾胃功能尚未健全，過于寒涼的涼茶，會損傷脾胃，引起消化不良、腹瀉、厭食等。

吳紅娟說，市場上的涼茶品種繁多，良莠不齊。但普遍含糖量高，消暑保健功能大打折扣。想要起到消暑利濕的效果，可以試試傳統的中醫名方“夏桑菊”“六一散”等，可到中藥店買。對於大多數人來說，不妨自制涼茶，不但能清熱解暑，還可以根據個人口味和體質做出調整，更有針對性。比如，肝火旺用夏桑菊比較好，心火旺用竹葉比較好。總體來講，自制涼茶配方盡量簡單，以3~4種中草藥為宜。

荷葉絲瓜茶：鮮荷葉、銀杏葉、扁豆花、絲瓜皮、竹葉各15克。洗淨後放入鍋中，加水煎成藥汁，濾去沉渣，加入適量白糖、20克銀耳，加入開水衝泡，涼後即可飲用。

金銀花飲：金銀花、菊花、山楂各50克，蜂蜜100克。金銀花泡洗，山楂洗淨切碎，菊花淘淨，放鍋內，注入清水，用文火燒沸，約熬30分鐘，瀝出藥汁。用紗布過濾去渣冷卻，蜂蜜緩慢倒入藥汁中，拌勻。

烏梅解暑湯：取4顆烏梅，白糖適量，加入1000毫升水，煮20分鐘，涼後即可飲用。此茶生津開胃解暑，更適合北方人。

薄荷涼茶：薄荷葉、甘草各6克，加水1000毫升，煮沸5分鐘後，放入白糖攪勻。這款涼茶能提神醒腦、開胃清涼，適合夏季胃口不好及腦力勞動者飲用，但平時怕熱、愛出虛汗者忌飲。

需要提醒的是，涼茶未必必要涼着喝。熱着喝涼茶其實效果更佳。夏季暑濕難耐，喝一杯熱涼茶，出汗能更好地瀉火清熱。而且，熱的涼茶因剛剛煎煮而成，清熱解毒、健脾利濕的效果遠勝於久置後的。