



哪些人容易缺水

人体中水约占体重的60%。美国康涅狄格大学研究发现,脱水1.5%就会导致情绪、能量和认知功能的全面下降。除了每天喝水不足外,还有很多原因会造成脱水。美国《健康》杂志最新提醒,以下几类人更要当心脱水。

不喜欢吃主食的人。美国营养师杰米·马斯博士表示,燕麦片、全麦意大利面和糙米等碳水化合物食物在体内具有储存水的功效。如果不吃含碳水化合物的食物,就会增加脱水的危险。

月经期女性。美国俄亥俄州家庭医生罗伯特·科米涅莱克博士表示,雌激素和孕激素影响女性体内“水化”水平。经前综合征发作时,最好多喝水,补充体液。佛罗里达州妇产科医生玛丽莱纳·古伊拉博士也表示,经血过多也会增加女性的脱水危险。

压力大的人。科米涅莱克博士表示,持续压力会加大肾上腺负担,导致肾上腺机能不全。一旦肾上腺分泌醛固酮(调节体液和电解质

的物质),身体就容易发生脱水。

高海拔地区的人。前往高海拔地区时,人体呼吸会加快,尿量增多,身体水分流失更多,脱水危险随之增大。

孕妇及哺乳期女性。古伊拉博士表示,怀孕期间血液总量和心脏输出量都比之前大,晨吐更会增加身体脱水危险。此外,女性在哺乳期应注意补充体液,否则同样容易脱水。

年纪大的人。随着年龄的增大,身体储水能力下降,口渴的感觉减退。这意味着老人更容易发生脱水。

运动量大的人。马斯博士表示,无论是骑自行车还是慢跑,如果不及时补水,就会增加脱水危险。

果蔬吃得少的人。半盘果蔬大约相当于每天额外补充两杯水。如果每天没吃够5份果蔬(1份水果约150克,1份蔬菜约75克),而且不注意喝水,身体就更容易脱水。需要提醒的是,某些蔬菜具有利尿作用,如香菜、芹菜和豆瓣菜等,吃后要多喝水。

酗酒的人。酒精有抑制抗利尿激素的作用,会导致排尿次数增加,过量饮酒易引起脱水。

(杨柳)

枕头半年就得换



调查显示,近七成认为,一个舒服的枕头是优质睡眠的必要条件。然而,正因为人们重视枕头的舒适度,才导致越舒服的枕头越易超期服役。那么,枕头多久就该换新呢?近日,《赫芬顿邮报》载文说,即使枕头再舒服、再昂贵,使用大约6个月时间最好换新的。

枕头用久了,除了会聚集大量的可导致痤疮粉刺的污渍、油脂和死皮细胞外,还容易藏匿尘螨。尘螨最喜欢枕头上的缝隙,它会诱发过敏体质人群发生过敏或哮喘。这些人群大约占总人口的20%。而在过敏人群中,大约2/3的人对室内尘螨过敏。鼻炎常年挥之不去的人群,最好查查是不是枕头尘螨惹的祸。6个月原则上是枕头的使用期限,但对勤俭惯了的中国人来说,这个频率有些奢侈。如果能做到勤晒枕头、勤洗枕套,有助于除尘除螨。建议三五天就晾晒一次。

购买新枕头时应该牢记的是,舒适的枕头应该在仰卧时能正好填满头和肩之间空隙;俯卧和仰卧时,枕头高度可适当放低,而侧卧时,枕头高度可适当垫高些。床垫寿命一般为5~10年,更换新床垫时,枕头也应该换新。原因是,新旧床垫的硬度及支撑力不同,头与肩膀之间的空隙自然也不同。(安然)

张弓·度之年份酒



主办:商丘日报报业集团
冠名:张弓·度之年份酒运营中心
合作单位:河南酒家久商贸有限公司
商丘市佳艺广告有限公司

MingYu 明宇整形

邦杰牛肉

8月28日

相约商丘市体育馆

拨打 2629639 2221919 酒和门票送到手

即日起,到张弓·度之年份酒金牌直营店(归德路商丘日报社大门南京九酒道馆)、河南酒家久商贸有限公司、商丘各大连锁店购张弓·度之年份系列酒均送等值门票。团购更有其他惊喜回报。

京九晚报天天读 现场秒杀送大礼

《京九晚报》订报秒杀活动火热开启!凡在8月28日群星演唱会活动现场,成功订阅全年《京九晚报》的市区个人订户均可获赠以下好礼:

1. 价值298元梦幻天使儿童摄影相册1本;
2. 价值60元天地精华矿泉水1箱;
3. 价值192元牙博士窝沟封闭卡。

8月28日 18:30-21:30 商丘市体育馆
咨询电话:2614696 15939081151 13937091987

仅有三个小时,别忘来抢啊!



指定下榻酒店: M 维景国际大酒店
唯一指定男装: VICUTU 威可多

张卫健