

每个季节有每个季节的喝水方法，
在夏季，我们喝水有什么讲究呢？

夏季养生 请喝这几杯水

夏季喝好“三杯水”

第一杯水：养肤水。材料：柿叶、薏苡仁、紫草。特别推荐柿叶，它有润肺通便的作用，常有人用它来制作保养皮肤的汤水，经常喝能促进新陈代谢、利小便、通大便。去中药店就能买到。

将柿叶、薏苡仁和紫草加水用文火煮15到20分钟就行，滤渣取汁后加冰糖调味，这样装瓶后带到单位去喝。

薏苡仁护肤的效果也很不错。薏苡仁富含维生素B1、B2，能使皮肤光滑，并有利尿、消水肿的作用。以前年轻人起青春痘的时候，家里的老人就会用薏苡仁来熬粥，可以帮助肌肤尽快恢复。此外，紫草也有凉血活血、清热解毒、滑肠通便的作用。

第二杯水：祛火水。材料：槐花、茯苓、新鲜山楂。山楂去核捣烂后，与茯苓放锅中煮十分钟，滤渣取汁，然后用此汁泡槐花，加冰糖

就行。槐花有清热解毒、凉血润肺的功效，在以前，不少地方就有蒸槐花的传统，把它当作祛火的好零食。除了清火，茯苓还有增强人体免疫力的作用。

这杯水由于加入了山楂，味道更好，还有降脂的作用。如果你的血脂有点高，平时就拿这个来泡水喝，淡淡甜味，很容易入口。

第三杯水：清咽水。材料：柿饼、胖大海、罗汉果。清咽水也很好做。将现在热卖的柿饼放碗里头，用盖子盖紧，隔水蒸15分钟后切成片，然后再与胖大海，洗净捣烂的罗汉果一起放杯子中，用开水泡5分钟就行了。

胖大海、罗汉果都是经典的清火良方，泡水后长期饮用，有清咽止痛、止咳消肿的作用。有的人会选择将荷叶、甘草等也放进去，这样口感会感觉更清爽些。不过需要提醒的是，柿饼上的柿霜有凉血、清热、利咽作用，是个好东西，别给洗掉了。

每天四个时刻来杯水

第一杯水 6:00AM

清晨第一杯水经过一整夜的睡眠，身体开始缺水，起床后喝250ml的水，既可以补充一夜消耗的水分，又可以帮助肾脏及肝脏排毒。有人说早上起来应该喝淡盐水，也有人习惯喝一杯蜂蜜水，但是专家的观点认为，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝淡盐水会使血压更高，而喝蜂蜜水则会引起胃酸。所以，新鲜的温白开水是最好的选择，其中所含的钙、镁元素对身体健康很有益。注意，喝水时最好小口小口喝，这样水更容易被肠胃吸收。

第二杯水 9:00AM

清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，

身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先别急着泡咖啡或者茶，给自己倒一杯清水，适时地为身体补充水分，然后开始一天的工作吧！

第三杯水 11:00AM

在办公室工作一段时间后，一定别忘了起身活动活动，同时给身体补充流失的水分，一杯清水或者一杯蔬菜汁，都有助于放松你紧张的工作情绪。

第四杯水 18:00PM

离开办公室前最好能再补充一杯清水，以缓解下班路途中的缺水现象。

除了口渴，健康的人以尿液颜色来注意何时应该多补充水分：尿液颜色正常应该是淡黄色，如果颜色太深就必须多补充水分；若颜色很浅就可能是喝水太多了。

小便泡沫多是肾虚吗

我们知道，正常新鲜尿液为透明、琥珀色的液体，随尿量的多少，颜色有深有淡。但是为什么会出现在尿中有泡沫的情况呢？

排尿过急也会增加泡沫

复旦大学附属中山医院肾内科副主任医师滕杰指出，如果属于下列情况，那么尿液中泡沫增多并不属于病变：

尿道中存在精液成分：男性如果尿道中存在精液成分，可以引起泡沫尿。如逆行射精（常见于糖尿病同时伴有自主神经功能紊乱症患者）；经常性兴奋使尿道球腺分泌的黏液增多、遗精后等。

排尿过急：排尿过急时尿液强力冲击液面，空气和尿液混合在一起，容易形成泡沫，但较易消散。此外，排尿时站得过高，在重力作用下，尿液对液面的冲击力较大，也容易形成泡沫。

尿液浓缩：在饮水过少、出汗过多、腹泻等情况下，人体因水分不足引起尿液浓缩，造成尿液中蛋白及其他成分浓度较高，容易形成尿中泡沫增多。

其他原因：便池中的消毒剂或去垢剂也是使尿液形成泡沫的原因之一。

对策

偶尔出现的泡沫尿，多半是生理性的，大多能找到引起泡沫尿的诱因，如排尿过急、尿液浓缩等。如果去除此类诱因后泡沫尿消失，且没有伴随其他异常症状或疾病，则无需太担心。

这些情况要警惕

相反，如果尿中泡沫多是由下列原因引起的，则需提高警惕，及时就诊了。

蛋白尿：尿液中蛋白含量异常升高是引起泡沫尿最常见的原因之一，也是各种疾病尤其是肾脏病的重要临床表现。

各类原发性肾脏疾病，如各类原发性肾小球肾炎等和各类继发性肾脏损害，如糖尿病、高血压、痛风、肝炎等，均可以导致肾脏损害，尿液中蛋白增加。而多发性骨髓瘤、急性血管内溶血、白血病等，虽然肾功能正常，但因血液中出现大量异常蛋白，尿液中也有蛋白漏出，形成蛋白尿。

有蛋白尿时一般都会出现泡沫尿，这种泡沫尿的特征是尿液表面漂浮着一层细小的泡沫，久不消失。

泌尿系统感染：泌尿系统感染可以引起尿液中泡沫增多。常见的包括尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等，大多同时伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

血糖增多：尿液中的有机物质（葡萄糖）和无机物质（各种矿物盐类），也可以使尿液张力增强而出现泡沫，但这种泡沫一般较大，且很快消失。糖尿病病人因血糖升高，继发尿糖升高，容易产生泡沫尿。

其他少见病因：泡沫尿的其他病因还包括膀胱结肠瘘等，但十分罕见，需要特殊的检查才能确诊。

对策

对于持续出现的泡沫尿，需仔细甄别是否疾病所致。

如果排除上述非病理性因素后，尿液中仍然出现较多泡沫，或同时伴有其他异常症状或疾病，如浮肿、血尿、尿频、尿急、尿痛、夜尿增多、高血压、糖尿病等，则需要及时到肾脏内科就诊。

吴敏

【运动健身】

跑步后如何避免肌肉酸痛

不少跑步者抱怨跑完后总是头疼，这可能是由于脱水，也可能是因为运动后后遗症，在炎热天气下跑步尤其容易出现。另一些跑步的人则表示跑完后肌肉酸痛，尤其是长跑或者快速跑之后容易出现。如何应付这些问题呢？

1、冰水浴

一些长跑跑手可以使用冰水浴来减轻肌肉酸痛情况。冰水浴是指用加入冰块的水洗浴，这可以有效地降低发炎和酸痛，因为冰水浴比冰敷更有效，一次“冷冻”了全身而非局部。如果你没有进行冰水浴的条件，则可以尝试用冰袋敷在酸痛的关节处。

2、运动后进食

长跑或者剧烈健身后，不要等太久才进食。研究显示，肌肉在运动结束后30分钟内最容易修复肝糖，也就是储存葡萄糖。如果你在健身后不久即进食，就可以将肌肉硬化或者酸痛的程度降至最低。最合适食物摄入量，据研究发现，应该是含有1克蛋白质到3克碳水化合物的食品。

3、补充水分

确保在跑步后补充足够的水分，尤其是在夏季。在跑完后喝清水也足够补充身体流失的水分。不过，专业选手更喜欢喝有助于身体恢复的饮料，例如巧克力奶、椰汁等。普通人可以通过尿液判断水分是否补充足够，如果尿液呈深黄色，说明需要继续喝水，正常的颜色应该是浅柠檬色。

【自我保健】

八个技巧喝酒不伤肝

夏季炎热，一瓶冰啤酒下去既可以解暑热又可以交朋友，简直是一举两得。然而专家却提醒爱喝酒人士，酒虽好喝，却会伤肝，连续5年以上每天摄入酒精48克以上，32%的人会有不同程度的酒精性肝病。

那么如何健康地饮酒？

1、尽可能饮热酒

不管是白酒、黄酒，加温后饮用：一是芳香适口，二是可挥发掉一些沸点低的醛类有害物质，减少有害成分。喝酒难以避免，适量喝酒，有益于健康，酗酒伤身。

2、空腹时不要饮酒

一面饮酒，一面进食，酒在胃内停留时间长，酒精受胃酸的干扰，吸收缓慢，就不易酒醉。如果连干几杯或空腹饮酒，一瞬间体内血液中的酒精浓度就会升得很高，令自己进入危险的麻痹状态。所以，这种饮酒法要尽量避免。

饮酒前，先吃一些淀粉的食物，或泡一杯高纤的燕麦片先喝下，因为根据研究，要减少酒精的吸收，水溶性的淀粉比脂肪来得有效。

3、不要大口猛喝

要慢慢喝酒，不时地停顿一下，喝酒时不要喝碳酸饮料，如可乐、汽水等，以免加快身体吸收酒精的速度。

4、喝酒时多吃绿叶蔬菜和豆制品

绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。豆制品中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。

5、最好的醒酒物不是茶水

更不是雪碧与可乐，而是果汁，特别是橙汁、苹果汁能起到很好的解酒作用，因为它们含有果糖，可以帮助酒精更好地燃烧。

6、不要多种酒混合饮

因为各种酒成分、含量不同，互相混杂，会引起变化，使人饮后不舒适，甚至头痛、易醉。

7、不要用药酒作宴会用酒

某些药物成分可能跟食物中一些成分发生矛盾，或者起化学变化，喝了后会令人恶心、呕吐和不适。

8、喝白酒、啤酒应注意

喝白酒时，要多喝白开水，以利于酒精尽快随尿排出体外；喝啤酒时，要勤上厕所；喝烈酒时最好加冰块。

温馨提示：很多人都喜欢喝酒助兴，但是酒精不仅会损伤身体，大量的饮酒更是会影响神经系统，导致大脑反应迟钝。所以饮酒要适量，助兴也可以找其他的方式，朋友之间情谊可不是酒可以衡量的。