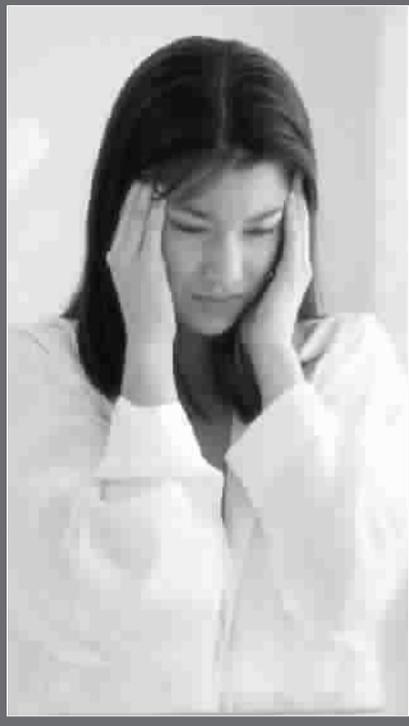


# 轻度脱水可致疲乏头痛

· 张家庆



当在干热的环境活动后发生疲乏、头痛及情绪改变等,不要立即想到脑瘤或脑血管病等,而花钱去作CT、MRI等检查。最简单而且自己能处理的是考虑是否轻度脱水?

国外有专家研究轻度脱水对人体尤其是精神神经系统的影响。他们用干热的环境(45℃,相对湿度30%)或者限制液体28小时后,或者如下面报告的在跑步机上运动后造成轻度脱水,同时进行体检化验及各种精神神经科检查。所谓轻度脱水指即时减轻体重1%~4%。结果认为它可影响精神神经系统。不过目前已研究的对象多是20~25岁的健康男青年。

2012年1月美国《营养杂志》上发表了对健康女青年的研究。对象是25名23.0±0.6岁健康女青年。一共3组,DD组是运动加服速尿, DN组是运动加服安慰剂,EU组也运动但补水。每人间隔28天参加一组,3组都参加,但先后排列是随机的。实验那天上午先服外形一样的速尿40mg或安慰剂,作体检及血和尿化验,并作精神科各种调试。下午分3次在跑步机上以5.6公里/小时速度跑40分钟,此时室温27.6℃,相对湿度49.4%。以后在安静的23℃室内完成测试。EU组按尿量及汗量补充水。有一部分测验在运动时也在小电脑上完成。

DD及DN两组体重平均减轻-1.36±0.16%,而EU组只减-0.12±0.05%,只相当于少48ml水,前者与后者血渗透压有明显差异,说明前者脱水。

结果见认知功能均无明显影响,但脱水对活力、精力、疲乏、反应迟钝及情绪障碍有显著影响,同时有头痛、注意力不能集中及完成任务困难。此结果与以前在男青年身上所作的研究结果一致。

这种轻度脱水一般人并不注意,在明显感到口渴时已经有了脱水。要检查轻度脱水最简单的办法是观察尿的颜色,正常时是很淡的淡黄色,如果尿为深黄色,除了黄疸等以外,很可能已经有轻度脱水。

轻度脱水的防治很简单,即要及时补充足够的水分。一般认为成人每天应喝6~8杯(250ml)的水,尤其在热环境下和活动多者更应该补充水。但是有心力衰竭及某些肾脏病患者喝水量应听从医嘱。

以上的研究都是在健康年轻人身上做的。对于小孩、老年人以及有某些病如糖尿病患者,他们更容易脱水,就更应注意补充适量的水分。对健康人来说,每天充足的水分是必不可缺的,不要让轻度脱水改变您的情绪!

## 低头伤颈椎 抬头能健脑

◆ 屈象

长期低头的姿势,会造成人的颈背部软组织一直处于紧张状态而受损,且大脑受到颈椎张力,使耗氧量大大增加。因此,长期低头除了导致颈椎疼痛外,还会感觉头晕。抬头走路或者经常做抬头的动作,可让全身得到最大程度的舒张,使脑皮层吸收优质氧能量,延缓大脑衰老。

抬头走路要求上身稍向前倾,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,走起来“飒飒”有声。这样走路,不但姿势好看,对健康也有多方面的好处。这种姿势能使得思想集中在一点上,可使精力充沛。两肩向后拉,肺部可以吸入更多的空气。脊柱伸直可调整全身的姿势,并使身体维持平稳。轻微呼吸时,腹部略有起伏,说明腹部处于轻度紧张状态,能减轻腹腔内的脏器对腰的负担。

### 健康咨询交流

■ 3月27日(周二)14:00,上海胸科医院在门诊6楼学术报告厅举行“肺部肿瘤微创检查与治疗”讲座。

■ 3月28日(周三)13:30-16:00,上海第一人民医院(海宁路100号)医技楼9楼演讲厅举行淋巴瘤康复讲堂,医院血液科、病理科和护理专家将现场讲授知识并提供咨询。

■ 3月31日(周六)上午9:00-11:00,上海新华医院神经内科帕金森病诊治中心在医教科楼105报告厅举行“帕金森病友交流会”。

## 番茄与减肥降血糖

◆ 余文

番茄即俗称的西红柿,是如今市场上最常见也是家家户户较多食用的蔬菜果品之一。从名称中的“番”或“西”字,人们便可知它原产国外(南美洲),是种世界性的蔬果,也可制罐头食品。它能风行世界,主要是因其营养丰富。据科学测定,鲜番茄的每百克可食部分中,含蛋白质0.6克、脂肪0.3克、碳水化合物2克,能产生热

量13千卡;含钙8毫克、磷37毫克、铁0.4毫克、胡萝卜素0.31毫克、尼克酸0.6毫克、维生素C11至30毫克,等等。而日本一项最新研究确认,番茄有减肥、降血糖功效。

京都大学研究人员在美国《公共科学图书馆·综合》网络版上报告说,此前他们发现在番茄特别是经过加热处理的番茄汁中,含有大量



能氧化脂肪的亚油酸“13-OXO-ODA”。研究人员在动物实验中,每天用含有2毫克“13-OXO-ODA”的高热量食物喂食肥胖小鼠,另一组肥胖小鼠则单纯喂食高热量食物。4周后测量它们体内中性脂肪含量和血糖值,发现前者血液和肝脏中的中性脂肪比后者少30%左右,血糖值也比后者低20%左右。

## 治痛风 标本兼治很重要

**十味乳香胶囊**  
针对痛风病因,改善痛风症状

由隶属同济堂制药有限公司的青海普兰特制药有限公司出品的**纯正藏药“十味乳香胶囊”**依据《四部医典》中国传统痛风的经典验方,针对不同痛风病症,关节发红、发热、灼热、肿胀、刺痛、僵硬、屈伸不佳、行走不便等症,精选了藏药中的10味对痛风疗效独特的地道药材“毛诃子、黄葵子、余甘子、宽筋藤、巴夏嘎、渣驯膏、乳香、木香、决明子、诃子”结合

先进的现代工艺;针对痛风病因,祛风燥湿,干“黄水”。用于湿疹,类风湿性关节炎,痛风等风湿症,“黄水病”,皮肤病。

**特约经销:** 邯郸路50号市民大药房、江宁路332号雷允上金康、龙吴路1709号雷允上福亨、川沙新川路830号伏昌大药房、浦东利津路451号静月星大药房。

**热线 021-62197689**  
**电话 62396696**

青药广审文第2011120163号 已备案2011年12月  
请按说明书或在药师指导下服用

## 咳 咳 咳 喘 喘 喘 肺 不 好 用 虫 草 清 肺 胶 囊

**虫草清肺胶囊**(国药准字Z20025121)是继承了传统中藏药理论及临床经验,结合现代科学技术研制的中藏药复方制剂——润肺补气、清肺化痰、止咳平喘,用于支气管炎属于气阴两虚、痰热阻肺症,症见:咳嗽痰多、气喘胸闷等。在方剂组成上采用青藏高原无污染、天然生长的补肺益肾、止咳化痰药材——用于久咳虚喘、劳嗽咯血的冬虫夏草为主药,辅以纳气定喘、清热止咳治疗哮喘的藏沙棘膏、蛤蚧,及具有止咳、清热解毒、养心润肺的五味子、百部、甘草等成份组成了一种既强调治,更强调养,以期固本增卫,调节人体生理机能,增强抵抗肺部疾病的能力,从而构成治疗调养相结合的组方疗法。

**★ 电话订购实惠多:**  
**021-62297313 62196809**

**特约经销:** 黄浦: 淮海中路501号上海药房 淮海中路849号 打浦路250号华氏药房 四川中路666号国大药房 徐汇: 零陵84号华氏 上中西路211号 闵行: 七宝沪公路18号七宝商城内华氏药房、吴中路1053号华氏、兰坪路130号、上中西路718号、虹梅南路1588号、颛桥颛盛路419号 普陀: 曹杨路413号华氏 虹口: 四川北路1503号、四川北路1525号、四川北路1989号、水电路1071号国大店 杨浦: 邯郸路50号市民大药房、政立路605号国大药房、江浦路460号、国和路1013号 浦东: 利津路451号、浦电路57号、芳华路458号、川沙川黄路国大店(近城南路路口)、北艾路929号 松江: 荣乐中路8号 长宁: 遵义路100号百盛购物中心地下一层上海药房 宝山: 牡丹江路337号通力药房、友谊支路45号、淞滨路862号、月浦安家路20号、月浦二村8号、环镇北路358号、南大路506号、南大路28号、通河路328号、牡丹江路1701号 闸北: 共和新路4464号、天目中路754号中亚药店 嘉定: 沙渡路83号乙华氏、古猗园路558号以及华氏大药房连锁、上海药房连锁、国大药房连锁、雷允上药房连锁等全市800余家药房均有售。

青药广审文第2011090134号 已备案2011年10月11日 请按说明书或在药师指导下购买和服用 孕妇禁用

同济堂药业 中华老字号

## 爸妈腰腿疼痛

### 要吃仙灵骨葆片

仙灵骨葆片 让儿女更安心 爸妈乐享晚年

国药准字Z20025357请按说明书或在药师指导下购买和使用 禁忌: 孕妇禁用 药广审文第20110030021号已备案2011年4月20日



### 帮助钙吸收 上楼腿不痛

人到中老年以后,很多人都会出现腰背痛、腿脚痛、易抽筋、易骨折、易驼背、身高明显缩短等现象,大多数人认为,上了年纪,这些问题都难免,往往希望用补钙的方法来缓解,可天天牛奶、骨头汤,天天吃钙片,还是腰酸背痛腿抽筋,走路上楼腿痛,没力气。因为随着年龄的增长,吸收功能减退,老年人钙的吸收率极低。

中老年人腰酸背痛腿抽筋,是钙吸收能力下降,要想办法帮助钙的吸收。

#### 为什么仙灵骨葆片能帮助钙吸收?

中医对骨质疏松的研究是以中医学的脏腑理论为基础来进行探讨和治疗的。通过中医药调理气血、滋补肝肾、活血通经等对机体的整合调节作用,提高机体抗氧化能力、免疫功能和调节性激素水平,以促进钙吸收,达到治疗骨质疏松的目的。

同济堂药业生产的国药准字药品——仙灵骨葆片,就是根据“肾主骨”等中医理论研制,经过数十年临床试验证明仙灵骨葆片具有“促进钙吸收”的独特功效。仙灵骨葆片通过滋补肝肾,达到促进钙吸收,强壮中老年人骨骼,解决了中老年人腰酸、背痛、腿

抽筋的大问题。仙灵骨葆片由百年药业“同济堂”荣誉出品,同济堂1994年被誉为“中华老字号”。

#### 属国家保密配方工艺

同济堂药业始创于清光绪十四年(公元1888年),至今有120多年的历史。其仙灵骨葆片配方于2006年被审查、核准为国家保密配方工艺。仙灵骨葆片,帮助钙吸收,解决腰酸、背痛、腿抽筋。希望这一保密配方,在同济堂现代中药文化的推动下,让更多的中老年人骨头更结实、不疼痛,拥有健康的骨骼和美好的晚年。

仙灵骨葆片, 6周1疗程, 按疗程服用, 效果会更好!

功能主治: 补肾壮骨。用于肝肾不足, 瘀血阻络所致骨质疏松症, 症见腰脊疼痛、足膝酸软, 乏力。

国药准字Z20025357请按说明书或在药师指导下购买和使用 禁忌: 孕妇禁用 药广审文第20110060082号已备案2011年8月2日

本市各大医保药店均有销售  
**021-66371193/36050970**