

口渴,并不是“缺水”那么简单

口渴都是因为缺水吗?从中医来说,口渴是津液代谢出了问题,但不一定是因为缺水。东汉医圣张仲景在《伤寒论》中将口渴的病因病机大致分成了三类:水饮内停或饮停化热、热邪伤津、肾阳衰微而无力蒸腾津液上承。其中,水饮内停所引起的口渴,是因为体内“水”太多但分布不均,并不是“缺水”引起。

有些人经常比其他人更容易口渴,还可能与体质有关。津液是属阴的物质,对偏阳体质的人来说,因其阳气偏亢,容易耗伤阴津,所以常感到口渴。

为什么越喝水越口渴

1.水饮内停,津液分布不均

水饮内停是最常见的原因,体内水湿滞留,因津液分布不均而出现口渴,但此时饮水,因脾胃运化障



图 TP

碍等导致水湿的原因并未解决,所以并不能缓解口渴,还可能因此加重脾胃负担,水湿加重,从而越喝水越口渴。

2.流汗后水和电解质丢失

从西医来说,大量流汗后,身体丢失的不仅是水,还有氯化钠等电

解质。这时只补充纯净水不足以让血浆渗透压恢复正常,口渴也不能完全缓解。一些运动饮料虽能补充电解质,但可能添加了过多的糖和其他添加剂以增加口感,反而更容易让人口渴。

3.其它疾病引起口渴

此外,口腔炎、腮腺炎等口腔疾病、干燥综合征、尿频症,内分泌疾病糖尿病、甲亢等都会出现口渴但喝水不能缓解的情况,口干还可能加重,需及时到医院诊治。

为什么口渴却不想喝水

水湿化热或湿热证者,一方面热邪耗伤津液而口渴,另一方面体内存在水湿而不想多喝水,所以出现了口渴却不想喝水的矛盾现象。阴虚证、温病热入营血、瘀血证等也可见到这一现象。

有些人还会出现口干渴、欲漱口而不想咽下的情况,比如热在血分,血被热蒸,营阴上潮,本伤津液而口干,却因营阴上潮而口干不甚;热在血分,非在气分,故不欲咽。瘀血证者因瘀血阻碍了津液的正常运行,使其无法滋润口腔而出现口干,但因体内并不缺水,只是未充分利用,故出现口干、欲漱口而不欲咽。

如何缓解口渴

◆针对阴虚火旺导致的口渴,可适量服用银耳莲子羹,枸杞或石斛、麦冬开水冲泡以滋阴清润;

◆茶叶性凉,能解烦渴、消食,但脾胃虚寒和失眠人群不宜多饮;

◆绿豆清热解暑、消暑止渴,夏季可来一碗绿豆汤解渴,但绿豆性凉,脾胃虚寒者不宜多饮。

中医药大学附属龙华医院

健康养生

责任编辑:郭爽

微博: <http://txinmin.cn/guoguo11>

邮箱:

9773859@qq.com

热线电话:22897276



内分泌专家研讨糖尿病治疗之策 吃动平衡持之以恒

由中国非公立医疗机构协会“内分泌糖尿病专业委员会”主办的2019国际糖尿病学术论坛日前举行。论坛主席、复旦大学内分泌糖尿病研究所所长、上海华山医院内分泌科胡仁明教授认为,防治糖尿病,要切记“吃动平衡”,持之以恒,合理用药,减少对药物的依赖。

近年来,随着生活水平的提高、饮食结构的改变以及快节奏的生活方式,全球糖尿病发病率增长迅速。据中国流行病学统计,我国成人的糖尿病患病率高达10.9%,许多疾病如脑梗、心梗等,都是由糖尿病引发的。糖尿病对人民群众健康的危害不容小觑。

会上,美国哈佛大学医学院 Joslin 糖尿病中心国际事务部副主席 William 教授和韩国延世大学李勇濬教授作了主旨演讲。与会专家学者还对上海畅莹实业发展有限公司与留日博士程德林团队,历经十年开发的“康缘畅”健康茶产生了浓厚兴趣。在听取非公立医疗机构协会内分泌糖尿病专业委员会成员、上海畅莹实业发展有限公司总经理郑峰对“康缘畅”健康茶的介绍后,认为该茶最大优点就是无副作用。

复华

膳食补铁有讲究

一提到菠菜,很多人马上想到它补铁、补血的功效,很多家长还会给孩子“投喂”大量菠菜。但是,菠菜补血这个说法并不准确。

1870年,德国有一位叫 Wolf 的科学家,专门测算了菠菜的铁含量,但在计算时犯了一个“低级错误”——向右错移了一位小数点。这之后纠正过错误,但纠正错误的声音远远小于犯错误时的声势,直到100多年后的今天,人们仍然认为菠菜含铁量非常高,体内缺铁应该多吃菠菜。

事实上,菠菜与其他绿叶蔬菜一样,含铁量不高,所含的铁是植物性铁(非血红素性铁),这种铁的吸收率很低。所以菠菜在补铁方面没什么特长,而补铁和补血是一回事,所以菠菜的补血功效也非常有限。

很多家长用鸡蛋黄给孩子补铁,其实蛋黄并不适合给孩子补铁。鸡蛋黄中一种叫作卵黄高磷蛋白的物质抑制铁吸收,因而蛋黄中的铁吸收率只有3%,远不如动物肝脏、

红肉等食物的补铁效果好。

不同食物补铁的效率差距非常大。比如上面提到的菠菜里含的是植物性铁,吸收效率可能只有1%—2%;猪肝里含的是血红素性铁,铁的吸收效率是20%—30%,因此食用动物性食品补铁效果最好。中国营养协会推荐男性每日铁的适宜摄入量为12毫克,女性为14毫克,动物性食物中每百克含铁的毫克量是:瘦猪肉3、猪血8.7、鸡肝12、猪肝22.6、鸭肝23、鸡血25。

动物内脏中含有丰富的蛋白质、维生素A和微量元素铁,但动物内脏类食物并不是所有人都适合吃。动物内脏中的胆固醇和饱和性脂肪含量很高,是引发心血管疾病的“杀手”,因而“三高”患者不宜吃动物内脏。如果为了补充蛋白质而食用内脏,可以换成鱼;如果为了补充维生素A,可以吃胡萝卜等;如果是为了补充铁元素,那么只能选动物内脏或红肉、猪血、鸭血等食物。

补铁可以遵循下面原则。首先,



图 TP

缺铁性贫血患者要去除病因,接受正规治疗。其次,纠正不良的饮食习惯,如偏食、挑食等,每周饮食中应有动物内脏,如肝、肾等,或常吃动物的血制品,如猪血、鸡血、鸭血等,血液中的血红素铁可直接被肠道吸收,不受食物中草酸、植酸等的影响。第三,补充优质蛋白,如鸡蛋清、牛奶、瘦肉等,这样既可促进铁吸收,又为人体合成血红蛋白提供必需的材料。铜可促进铁的吸收,可适当增加含铜较多的食物,如海鲜、豆

类等。

另外,膳食纤维不要过量摄入,过高的纤维影响微量元素(其中包括铁)的吸收。同时,少喝浓茶和咖啡,以免妨碍铁的吸收。贫血症状严重者可补充铁剂,常用的铁剂有硫酸亚铁、枸橼酸铁、富马酸铁、葡萄糖酸铁或琥珀酸亚铁等,同时服用维生素C可以促进吸收。但是,补充铁剂应在医生指导下进行,以免过量发生中毒。

摘自健康报微信公众号

油,为什么不能多吃?



图 TP

多放油已经成为一种普遍习惯,油多了就是好吃。炸的东西比炒的香,炒的又比炖的香。而且,我们不能不吃油,因为:油脂有助于脂溶性维生素的吸收。油脂本身是必需脂肪酸的来源。所以日常做饭做菜还是要用油的。

为什么要建议少吃?因为我们油吃太多了。

合理膳食建议我们每天烹调油摄入不超过30克,因为还有来自于其他食物的脂肪。但是,根据《中国居民营养与健康状况监测报告(2010—2013)》数据显示,我国居民平均每天都吃到40克以上。油脂是能量密度很高的食物,一克的油脂里面能够提供9千卡的能量,比起蛋白质、碳水化合物每克提供4千卡,就

高多了,所以要控制烹调油量。

油吃多了,一定要减下来。怎么减少油呢?做到心中有数,知道应该吃多少油,这点非常重要。

做饭的时候,一定要尽可能地少用油,因为现在生活条件好了,每家都不会只做一道菜,所以,一定要尽可能地掌握一些减少用油的技巧,比如把炸改成煎,炒的改成炖,多做拌菜等。少吃油炸食品,特别是油炸肉类食品,如炸鸡腿、炸鸡翅、炸鱼、面裹肉等。还有油条、油饼、方便面等不能天天吃。在外就餐学会点菜,点菜的时候不要一桌子菜全是油炸的,要荤素搭配,各种烹调方法搭配。

主动让餐馆师傅少放油。吃饭的时候,提

倡少喝菜汤或者不喝菜汤,不仅有利于减油还有利于减盐。学会买食品看标签。现在的包装食品,都有营养标签,标示了每百克或者每百毫升里面含的能量、脂肪、碳水化合物、蛋白质、钠等,要学会看这些标签,并做到心中有数。摘自中国疾控动态微信公众号

宝山月浦安息灵园

信用编码: 75434025

荣获

全国11315诚信会员单位

网址: www.yuepu-xy.com

电话: 021-56931271 56646995