

“高端水” 真的有奇效吗

■ 陈曦

水是生命之源。近来天气炎热,人体内水分流失速度加快,因此需要及时补充水分,以保持正常代谢状态。除了我们日常喝的矿泉水、纯净水外,目前市场上还有很多价格不菲的水,如婴儿水、富氧水等。

那么,这些“高端水”真比一般的水“高端”吗?

被包装上 各种“神奇”功效

市场上各种被包装上“新概念”的水依旧层出不穷,减肥、助眠、抗氧化……功能之多,令人眼花缭乱。

针对婴幼儿免疫系统和代谢系统不成熟等特点,有的商家推出了主打“无菌、低钠、淡矿化度”概念的婴儿水,称其是经过高温杀菌、无菌生产线生产出来的,因此能保证婴幼儿的饮水安全。此外,该产品包装上还注明,此水中重金属等对人体有害的物质指标都低于国家标准。

富氧水的功效则更加“神奇”,部分商家在宣传富氧水时表示,当人体缺氧时会产生诸多不良后果,而饮用富氧水,能增加人体内的氧含量,进而起到一定保健作用,如抗疲劳、抗衰老等。

有收“智商税”之嫌

那么,这些“高端水”到底是物有所值还是“智商税”呢?

天津美中宜和儿保科医生陈雅琴表示,过量摄入矿物质及盐的确会对婴幼儿身体造成影响,世界卫生组织推荐适合婴幼儿喂养的饮用

水中:钠 \leq 20毫克/升、硫酸盐 \leq 200毫克/升、镁 \leq 40毫克/升。

“不过,喝水不是婴幼儿获得微量元素的主要途径,主要还是靠饮食,所以即便水里含有某种微量元素,对其健康影响也不大。”陈雅琴说。

对于婴儿水强调的无菌,更是可以轻松实现——只要把水烧开就行。“自来水在进入千家万户前,会在自来水厂经过严格的净化和杀菌处理。”陈雅琴表示,如果有人担心自来水中含有氯气,可以在水烧开后,开盖再煮2至3分钟,这样自来水中的氯气就“跑”出去了。

“婴儿水没比自来水高端多少,宝妈们没必要花高价购买。”陈雅琴表示。

对于富氧水,天津科技大学理学院化学系讲师梅桢表示,靠喝水根本不可能为人体补氧。

“即便是通过加压等方式把氧气溶解到水中并封装起来,待水瓶打开后,在压力的作用下,氧气就可能‘跑’走了。”梅桢质疑,就算水中溶解了部分氧气,但氧气也很难通过消化道黏膜被人体吸收,靠“喝”氧补氧显然不靠谱。

“除此之外,人处在含氧环境中会产生自由基,这也是造成人体衰老的主要原因之一。如果人体摄入的氧气多了,那么产生的自由基也就多了,反而会加速人体衰老。”梅桢认为,所谓的富氧水就是一种“智商税”。

盲目追求“夏练三伏”不可取

新华社记者 帅才

近日,多地出现高温天气。医院接诊中,由于户外运动时间过长导致中暑和热射病的患者增加。专家指出,在酷暑时节,盲目追求“夏练三伏”是不可取的。

湖南省人民医院急诊科专家韩小彤介绍,热射病又称重症中暑,是一种致命性急症,以高热和意识障碍为主要特征,患者因高温引起体温调节功能失调,从而发生器官损伤甚至器官衰竭。对于青少年学生而言,高温天气不要盲目进行户外运动,可以选择游泳、健身操、太极拳等慢节奏运动。如果出汗较多,应及时补充水分,必要时可饮用淡盐水或含盐的饮料,以保

证体内的电解质平衡。

湖南省人民医院急诊科医生张兴文建议,广大体育爱好者可以选择在清晨或者黄昏进行户外运动。酷暑时节,运动爱好者每天的锻炼时间不宜过长,一般锻炼30分钟到1个小时为宜,以免出汗过多,体温过高,引起中暑。锻炼后不要立即洗澡,更不能贪凉吃冷饮、洗冷水澡,如果出汗后用凉水洗澡,会使毛孔闭合、血管收缩,反而容易生病。

韩小彤提醒,体育爱好者在户外运动时可以携带藿香正气液、风油精等常用药,如果发生了中暑症状,可以服用一些藿香正气液,同时进行物理降温;在室内运动要注意通风降温,使用空调的家庭需要调整到适宜的温度,不要过低,以免降低人的耐热性,出门时难以适应。

湖南心血管病专家潘港提醒,在夏天,人进行体育运动后大量出汗时容易脱水,从而使循环血容量减少,加上高温还会使血管扩张,回心血量减少,有可能导致血压明显降低,引起虚脱、乏力甚至晕倒等情况。另外,大量水分丢失后,如果得不到及时补充,会使血液变得相对黏稠,容易诱发血栓形成,诱发心肌缺血、心梗等危险情况。老年人和患有心血管疾病的患者运动要量力而行,应避免在烈日下运动和长时间行走,以免发生心血管意外。



这些纸能直接扔进马桶冲走吗

■ 李雨乐

马桶旁边放置纸篓已是家家户户的惯例,但如今,有部分家庭摒弃了这种设施,便后一擦一扔一冲就完成操作。那么问题来了,厕纸到底能不能直接扔进马桶,会不会堵塞马桶下水道呢?

事实上,绝大多数情况下,将厕纸直接扔进马桶冲走,并不会带来严重后果,但是其他类型的纸,可就不一定适合马桶了。

我们常用的卷筒纸,是默认的厕所标配,这种纸在水流的冲击下,

很容易就会变成一堆碎屑直接被水冲走。

而抽纸、面巾纸这类纸制作原料所用的纤维更长,还添加了沾水后仍能保持强度的成分,因此纸质更加厚实柔韧。即便沾湿了擦脸,仍然能保持完整性,而用卷筒纸的话,常会擦出一脸烦人的纸末来。还有些厨房纸巾,得做到在湿乎乎的情况下不散不破,更别提有些干重活的纸巾根本就是化纤无纺布了。像这样的“纸”,扔进去的确会给马桶“添堵”。

科学辟谣

水痘是儿童才会得的疾病?

■ 北科

流言:水痘的传染性很强,是儿童才会得的疾病。成年之后,人们就不会再得水痘了。

真相:虽然水痘多发于2-10岁的儿童,但它并非儿童“专利”,成人也会出水痘,如果不及隔离治疗,很容易让家里的其他成员遭殃。

我们常说的水痘,指的是由水痘一带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。水痘痊愈后可获得终身免疫,再次感染的概率很小,因此造成了“成年人不得水痘”的印象。事实上,从未出过水痘、未接种过水痘疫苗的

人对水痘高度易感,成人也不例外。

此外,水痘痊愈后,病毒并未消失,而是潜伏在脊髓后根神经节。当人体免疫功能减弱时,就可能诱发水痘一带状疱疹病毒再度活动,沿周围神经波及皮肤,产生带状疱疹。患者的疹子内含高浓度水痘一带状疱疹病毒,直接接触疱液会造成从未感染水痘者患上水痘。

成人感染水痘的症状往往比儿童严重,多并发弥散性结节性肺炎,病死率高达10%-40%,所以成年人同样要注意预防水痘。