

吃饭时喝水会稀释胃液？ 有关孩子喝水的5个误区

■ 张 娜

喝水，一件简单的事情，其实也包含很多的学问，大家每天都会喝水，但是对喝水的学问了解多少呢？尤其有小孩的家庭，家长们则更在意孩子的饮水问题，担心孩子喝不够水、喝不对水，有很多顾虑。开学了，投入学习和校园生活的孩子更应该注重饮水习惯的培养，下面跟大家讲讲儿童饮水的那些典型误区。

误区一

吃饭时喝水会稀释胃液

有许多家长习惯在孩子吃饭的同时准备一杯水，方便食物下咽。一直有说法认为吃饭时喝水不健康，会稀释胃液影响孩子的消化吸收功能。

事实上，食物本身就含有大量水分，如蔬菜瓜果中的水分含量超过80%，所以即使不喝水，吃饭的时候也是有水分进入胃肠道的，跟是否喝水关系不大。

另外，有研究发现，吃饭时适量喝水对胃液的浓度、成分或pH值都不会有显著影响，不会影响儿童对食物的消化吸收。

误区二

喝什么水都行

过量饮用含糖饮料会增加患龋齿和慢性病如肥胖、Ⅱ型糖尿病等一系列疾病的风险，对健康不利。

建议少喝或不喝含糖饮料，慎重选择饮水类型，首选白开水。另外，经常喝含糖饮料还会让孩子养成对糖的嗜爱。家长要避免在家中给孩子准备含糖饮料，并通过言传身教让孩子认识到过量饮用含糖饮料对身体的危害，从而减少和避免喝含糖饮料。

误区三

渴了再喝水

实际上，感觉口渴已经是身体明



显缺水的信号，不应该感到渴了才喝水。缺水对身体有很多影响，当机体的体液丢失量约为体重的1%时，在出现口渴感觉的同时，机体的血浆渗透压升高，且身体活动的能力也受到影响。

当体液丢失量达到2%~4%时，机体在感到口渴的同时，已经处于脱水的状态。尿液会减少，尿液颜色已经不是正常的略带黄色透明或白色，而是呈现深黄色，尿比重也会增高，这时候，工作能力和认知能力会有所降低。

而体液丢失量达到4%~8%时，机体除了极度口渴的感觉外，已经处于中度脱水的状态，另外还会皮肤干

燥且失去弹性、口舌干裂、声音嘶哑、心率加快变得烦躁不安。严重时还会导致血压下降，甚至危及生命。

有的孩子在学校一天都想不起来喝一口水，这就是饮水习惯没有建立好。不要等到口渴的时候才喝水，家长应在日常生活中有意识地引导孩子建立主动饮水的习惯，提醒孩子即使在学校学习时也不能忘记喝水，每次饮水应该在200毫升左右。

误区四

早起立即喝水

在夜间长时间睡眠时，身体会通过呼吸、隐性出汗和尿液分泌在不知不觉中丢失一些水分。

尽管在起床时，你并没有觉得口渴，但实际上体内仍然会因水分的丢失而导致血液黏稠，因此，早晨空腹的时候喝水，有助于降低血液黏稠度，但不宜喝淡盐水。

另外，有些家长习惯在孩子起床的时候就喂一杯水，这个习惯也是不妥当的。应该在孩子刷完牙之后，清理好口腔，然后再喝水，并且不要喝冷水。晨起喝冷水会刺激胃肠道，尤其是对肠胃相对敏感的孩子来说，冷水会导致胃肠道黏膜收缩，有可能引起腹痛等症状。

误区五

喝水越多越好

虽然说要鼓励孩子建立主动饮水的习惯，但是水喝多了也是对身体有危害的，孩子的饮水量要掌握一个度。水摄入量超过了肾脏排出能力(0.7~1.0升/小时)可引起急性水中毒，水中毒可导致低钠血症。

而水中毒则会因脑细胞肿胀、脑组织水肿、颅内压增高而引起头痛、恶心、呕吐、记忆力减退，重者可发生渐进性精神迟钝、恍惚、昏迷、惊厥等，严重者可引起死亡。



这些水生植物 要正确食用

■ 李雨乐

入秋之后，尽管昼夜温差变大，但“秋老虎”余热未散，空气干燥、风大、容易上火，稍有不慎就容易引起身体不适，气候的变幻多端也提醒着人们在饮食上作出相应的调整。这期间，“水三鲜”即菱角、莲藕、茭白大量繁殖生长，也因此成了人们“菜篮子”里的“常客”。虽然这三种水生植物比较常见，但错误的吃法可能会引起不必要的“麻烦”。

布氏姜片吸虫(简称姜片虫)传染的媒介主要是水生植物的茎和果实，例如菱角、莲藕、茭白。

这是一种寄生于人体小肠中的大型吸虫，可致姜片虫病。姜片虫的幼虫会钻进水生植物肉质内，当人们生吃这些甜脆多汁的可食用部分，或用牙去啃掉这些植物的皮，就会把姜片虫的幼虫吃进肠内而致病。调查发现，生吃菱角、茭白、莲藕等水生植物，尤其在采摘菱角时边采边吃，就很容易感染姜片虫。

即使在城镇集市上买的菱角，也可能有活的囊蚴。所以，建议大家尽量不生吃菱角、莲藕等水生植物，即使要生吃，不要用牙齿啃皮，一定要充分洗干净，并用开水烫几分钟再吃。



为什么超市卖的 鸡蛋上没有粪便

■ 章肇敏

鸡窝里刚取出来的鸡蛋，通常沾有鸡的粪便，这是由于鸡的肠道末端与生殖器末端共用一个腔道(泄殖腔)，所以很容易沾上鸡的粪便。

而超市售卖的鸡蛋通常是养殖场收集而来，养殖场的鸡蛋会经过倾斜角度的滚动后被收集起来，从而与鸡的粪便进行分离，所以很少会沾有鸡的粪便。

此外，有些规模化养殖场还会对收集的鸡蛋进行简单的清洗、风干和涂膜等，以便看起来更加干净，条件好的养殖场还可能会对鸡蛋表面进行紫外灭菌处理。

所以说，超市里售卖的鸡蛋上一般不会有鸡的粪便，尤其是独立小包装的盒装鸡蛋。



编者按

为加强消防安全宣传，进一步推动群众关注消防、学习消防知识。即日起，本版将开设《消防安全小课堂》栏目，科普系列消防安全知识和技能，助力提升全民消防安全意识，为美好生活筑起一道安全防线。

国庆将至 这些消防要点你记牢了吗

国庆小长假将至，旅游景点、宾馆、酒店等各类场所人员密集，致灾因素增多，易引发系列安全事故。我们应该怎么做，才能防患于未然呢？

装饰物品要正规。节假日期间，使用装饰物增添节日气氛再平常不过，但在购买装饰物时，要选择符合消防安全技术标准的物品，正确铺设线路，防止超负荷用电，大功率灯具不要靠近易燃、可燃物。

用火用电须安全。不超负荷用电，不私拉乱接电线，特别是老人、小孩使用电器设备或其他生活用电时要注意安全，教育孩子不要玩火。

“三清三关”不可忘。外出前清楼道、清厨房、清阳台、关门窗、关电

源、关燃气。

易燃易爆品勿携带。假期出行时，乘坐汽车、火车、地铁等各类交通工具，不要携带汽油、柴油、酒精、烟花爆竹等易燃易爆危险品进站上车，不得在车内吸烟或使用明火。

行车之前要检查。驾车出行前，要检查电路、油路、胎压，配备车载灭火器并查看灭火器是否过期失效。

消防通道不占用。电动自行车不得停放在楼梯间、安全出口处，不私拉乱接电源线路充电。车辆出行严禁占用、堵塞消防通道。

旅游出行要文明。在景区游玩时，要遵守相关防火规定，不要吸烟或乱扔烟头。进入山林景区，要杜绝

生火野炊或小孩玩火，防止飞火引发火灾。一旦遇到森林火灾，不要惊慌失措，也不要盲目施救，要进行合理避险，并立即报警。

安全出口须留意。进入人员密集场所，要注意观察场所疏散通道、安全出口、消防器材位置，遇到火灾时要沉着冷静，用湿毛巾或衣物捂住口鼻，按疏散指示标志沉着、冷静、迅速地撤离火灾现场，不要盲目跟风、相互拥挤，以免发生挤压踩踏事故。

报警电话要牢记。如有火情，请及时拨打119报警，讲清起火地点、火势大小等具体情况；发现身边有火灾隐患，请及时拨打火灾隐患举报电话96119进行举报。