

# 每天要喝 8 杯水？隔夜水真的不能喝吗？

## 汉阴县人民医院开展“爱国卫生月”系列活动



本报讯(通讯员 张永春)为大力弘扬爱国卫生优良传统,积极践行“文明健康、绿色环保”的生活方式,连日来,汉阴县人民医院开展“爱国卫生月”系列活动,大力宣传爱国卫生知识,发放宣传资料 500 余份,义诊 200 余人次,接受群众健康咨询 300 余人次。

为推进“爱国卫生月”活动,鼓励干部职工带头引领营造浓厚氛围,医院组织职能科室人员深入小区、街道开展家庭健康教育宣传、人居环境整治改善行动、病媒生物防治等活动,引导群众增强健康卫生意识,养成良好的卫生习惯,将“文明健康、绿色环保”的生活方式融入日常生活中,共同建设美丽家园,共享美好生活。

## 市妇幼保健院开展消防安全主题党日

本报讯(通讯员 赵华俊)为切实提高党建工作水平,充分发挥党建引领作用,推动医疗和消防双向促进、共同提高。4月20日,安康市妇幼保健院联合高新消防救援大队开展“火焰蓝天使白、同坚守共奋进”主题党日活动。

此次活动在高新消防救援大队举行。该院医护人员以参观消防教育基地、听取消防知识汇报、观看火灾事例警示片的形式对消防安全做了全面深入的了解和学习,进一步强化了大家的消防安全意识,对促进医院安全生产起

## 岚皋县医院获“全市医疗保障系统服务示范点”荣誉称号

本报讯(通讯员 李菁子)近日,从安康市医疗保障局《关于对2022年度全市医疗保障服务示范点的表扬通报》中获悉,岚皋县医院获得“全市医疗保障系统服务示范点”荣誉称号。

岚皋县医院是县医疗保险定点医院。近年来,该院始终秉持“病人至上、视患如亲”的服务理念,认真学习、贯彻执行医疗保障法律法规及相关政策,对照国家医保局和省市区医保局相关工作,持续推进医保常态化工作,不断提升信息化管理水平,优化医保服务能力,全心全意为全县参保群众提供“一门进、一站

## 紫阳县医院多措并举筑牢安全生产“防护网”

本报讯(通讯员 杨明安)为进一步加强医院安全生产管理工作,坚决预防和遏制安全事故发生。日前,紫阳县人民医院采取多项举措,深入开展安全生产专项整治,全力保障患者及职工生命财产安全。

召开专题会议,落实安全责任。会议对近期省、市、县安全生产相关会议及文件精神进行了传达,并就各科室安全生产职责及工作进行了再安排、再部署。会议强调,安全生产事关人民群众切身利益,事关医院发展稳定大局,各科室要坚决做到安全底线不动摇,确保安全隐患“零容忍”。

体在感到口渴的同时,已处于脱水状态,表现为尿少、尿液颜色呈现深黄色,这时工作和认知能力会有所降低。如果感觉极度口渴、皮肤干燥、口舌干裂、声音嘶哑及全身软弱等现象时,就可能已是中度脱水状态。因此,不要等口渴了再喝水。

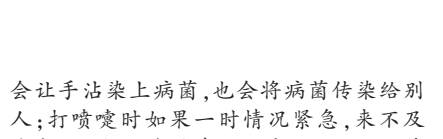
水温在35℃~40℃最适宜。对于一般人而言,饮用35℃~40℃的水比较合适,因为这与人体内的温度相接近,可以让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不要高于50℃。

很多人咕咚咕咚一次喝个饱,这种一次性大量饮水会加重胃肠负担,建议少量多次,把每天饮水总量分配在一天中喝,每次200毫升左右。平时没事时也随手喝一点,吃饭的时候也可以适当喝点水。

很多人喝白开水总觉得“没有味道”,喜欢喝饮料,用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题,还不利于牙齿健康。事实上,白开水是日常生活中的最佳饮品,而白水中又以白开水为最佳。

水温过凉会刺激到心脏,因为低温的水会使冠状动脉遇冷收缩,影响心脏的工作,不利于血液循环,还会增加患心绞痛、心梗等疾病发生风险。尤其是冠心病、高血压患者,要注意水温不要过低,实在是不想喝热水,水温也要在20℃~30℃之间。

(来源:科普中国)



会让手沾染上病菌,也会将病菌传染给别人;打喷嚏时如果一时情况紧急,来不及准备,可弯曲手肘靠近面部,用衣服袖管内侧遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上,而这个部位较为干燥,且不容易再接触其他公用物品,可以有效阻断病原微生物的传播;咳嗽、吐痰和打喷嚏时接触过口鼻的纸巾不要随便乱扔,要丢到垃圾桶里;咳嗽、吐痰或打喷嚏后要及及时清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒;被呼吸道分泌物污染的衣服要及时清洗并暴露于阳光下进行晒干,达到消毒的目的。

文明习惯人人讲,健康呼吸每一天。做文明安康人,从不随地吐痰开始。

一直以来,“每天喝够8杯水”似乎是很多人统一的认知。但有专家表示,每天8杯水(约2升)的推荐量,对大多数人来说可能太高了。还有一些说法则认为,千滚水、隔夜水不能喝。那么对于普通人来说,每天喝多少水才合适?千滚水、隔夜水到底能不能喝?

有研究显示,每天8杯水(约2升)的推荐量,对大多数人来说可能太高了,超过大多数人真正的水需求量。而且不同年龄段、性别、地区的人需水量也是不同的。

该研究对26个国家5604名参与者进行了分析,参与者年龄从8天大的婴儿到96岁的老人不等。研究发现20岁~35岁男性每天的水周转量最高,为4.2升;20岁~40岁女性每天的水周转量为3.3升;随着年龄的增长而下降,到了90多岁,水周转量下降到2.5升左右。

然而,水周转量并不等于我们每天实际的饮水量。例如,一个20多岁的男性每天的水周转量为4.2升,并不是需要每天喝4.2升的水,而是每日平均饮水量为1.5升~1.8升。同理,对于20多岁的女性来说,每天饮水量可能需要1.3升~1.4升,老年人的饮水量则更低。研究人员表示,每天8杯水(约2升)的推荐量,对大多数人来说可能太高了!如果一定要坚持每天8杯水,可以选择小一点的杯子。

我们经常听到“千滚水、隔夜水千万不能喝,因为亚硝酸盐含量增加,经常饮用这样的水会导致中毒甚至癌症”的说法。很多人也是坚持这样做,但事实真的是这样的吗?实验人员专门做了一个实

验,他们用不锈钢电热水壶加热自来水,分别烧开1次、5次、10次后倒入杯中自然冷却,放置0小时、24小时、48小时后分别检测水中的亚硝酸盐含量。实验发现,随着加热沸腾次数的增加,水中亚硝酸盐含量有略微增加的趋势,放置48小时后亚硝酸盐含量最高为0.014mg/L,但距离我国国家标准生活饮用水中1mg/L亚硝酸盐参考指标限值还很远,所以从这点上来看,所谓的“千滚水”“隔夜水”是可以放心喝的。

感冒了,身边人常这样建议:“要多喝水才能好得快。”但很多流行病学专家指出,感冒时如果在短时间内大量喝水,反而可能造成身体脱水。感冒时,人体会通过发烧来对抗病毒,这个过程会使体内的水分大量流失,同时也会带走钠、钾等电解质成分。这时如果只是大量补充白开水,会将体内钠、钾等电解质元素冲淡,当体内钠元素浓度下降过多,人会出现眩晕、乏力等情况。此时,大脑会自动发出信号,通过流汗、汗液等方式排出体内多余的水分,以满足体内电解质浓度平衡的需要。这就是医学上所谓的“自发性脱水”。所以,感冒不能一味地大量喝水,在喝水的同时,还要补充足够的电解质,才能帮助缓解感冒症状。

尽管“酸碱体质”理论证实是伪科学,但仍存在“弱碱性水有利于健康”“碱性水让血液变成碱性”的说法,很多人也深信不疑买碱性水喝、买碱性滤水机。其实,我们常说的弱碱性水,指水的pH值稍大于7。人体的内环境相对平衡稳定,pH值一般在7.35至7.45之间。人体内环境不会因为喝下人体能够承受的酸碱物质后,改变本身酸碱度。况且,弱碱性水喝下去后,在胃肠道内部就会被中和,并不会被人体吸收。目前,弱碱性水、酸碱体质等概念也没有足够的科学依据。类似弱碱性水有助人体健康、人体体质为酸性等概念仍没有足够的科学证据支持。

很多人都听过吃饭前喝水有助于减肥,于是坚持以惯之。但其实单靠吃饭前喝水是不能解决减肥问题的。其实,“吃饭前喝水”跟我们常说的“饭前喝汤”有些相似,通过增加饱腹感减少进食,虽然有一定减肥作用,但喝够量很重要,最少要喝到“体重×30~35”的量,比如50公斤的人最少应喝到1500毫升,但每餐前一次性喝500毫升,易冲淡胃液,影响消化。

很多人都听过一种说法,“经常喝纯净水会导致身体缺乏矿物质”,所以很多人坚持选择矿泉水等。其实,靠喝水补充矿物质,并不是好办法,很多矿泉水会在包装上标出钙、镁、钾的含量,并且在宣传中特别声称“该水含有钙、镁、钾等多种人体所需的天然矿物质及微量元素”,给人感觉是这种水是钙、镁、钾的一个重要来源,其实跟食物比起来,水对钙、镁、钾的贡献不多。另外,市面上也有一些标着“饮用天然水”“饮用天然泉水”的瓶装水很容易被误认为是矿泉水,其实并不是。

当我们口渴时,身体内的水分丢失已有1%~2%,这个时候人体已缺水。实际上,口渴不是一个非常灵敏的指标,当身体内的水分丢失达到2%~4%的时候,机

体在感到口渴的同时,已处于脱水状态,表现为尿少、尿液颜色呈现深黄色,这时工作和认知能力会有所降低。如果感觉极度口渴、皮肤干燥、口舌干裂、声音嘶哑及全身软弱等现象时,就可能已是中度脱水状态。因此,不要等口渴了再喝水。

水温在35℃~40℃最适宜。对于一般人而言,饮用35℃~40℃的水比较合适,因为这与人体内的温度相接近,可以让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不要高于50℃。

很多人咕咚咕咚一次喝个饱,这种一次性大量饮水会加重胃肠负担,建议少量多次,把每天饮水总量分配在一天中喝,每次200毫升左右。平时没事时也随手喝一点,吃饭的时候也可以适当喝点水。

很多人喝白开水总觉得“没有味道”,喜欢喝饮料,用喝饮料代替喝水。但过量喝含糖饮料易导致肥胖,进而带来更多的健康问题,还不利于牙齿健康。事实上,白开水是日常生活中的最佳饮品,而白水中又以白开水为最佳。

水温过凉会刺激到心脏,因为低温的水会使冠状动脉遇冷收缩,影响心脏的工作,不利于血液循环,还会增加患心绞痛、心梗等疾病发生风险。尤其是冠心病、高血压患者,要注意水温不要过低,实在是不想喝热水,水温也要在20℃~30℃之间。

(来源:科普中国)

会让手沾染上病菌,也会将病菌传染给别人;打喷嚏时如果一时情况紧急,来不及准备,可弯曲手肘靠近面部,用衣服袖管内侧遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上,而这个部位较为干燥,且不容易再接触其他公用物品,可以有效阻断病原微生物的传播;咳嗽、吐痰和打喷嚏时接触过口鼻的纸巾不要随便乱扔,要丢到垃圾桶里;咳嗽、吐痰或打喷嚏后要及及时清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒;被呼吸道分泌物污染的衣服要及时清洗并暴露于阳光下进行晒干,达到消毒的目的。

文明习惯人人讲,健康呼吸每一天。做文明安康人,从不随地吐痰开始。

# 做文明人,向随地吐痰说“不”

安康市人民医院 洪依

在公共场所随地吐痰,这看似只是一个不经意的小动作,实际上却是一种非常不文明的行为。况且,随地吐痰也有很多危害,还严重影响他人的健康。

随地吐痰会带来严重的卫生问题,危害非常大,特别是有呼吸道传染性疾病的患者,随地吐痰可能会将病原体传染给更多的人。尤其是活动性肺结核患者,其体内的结核分枝杆菌主要

通过空气传播,当其咳嗽、打喷嚏、大声说话时,喷出的飞沫带有结核杆菌,使健康人通过呼吸而受到传染。

痰液含有大量细菌、病毒、真菌等病原体。呼吸道感染病,如新型冠状病毒感染、流行性感冒、肺结核、气管炎、肺炎支原体感染、肺炎衣原体感染、水痘、流行性腮腺炎、麻疹、百日咳以及白喉等病原体,均是通过痰液进行传播,危害性很大。肺

结核菌主要通过空气传播,尤其是排菌的患者,咳嗽时,喷出的飞沫带有结核菌,从而传染给健康人。其次是肺结核患者吐出的痰,痰中的结核菌附着在尘埃上,痰干燥后随风飞扬引起结核病的传播。

想要吐痰时该怎么办?随身携带纸巾。当你想要咳嗽吐痰或者打喷嚏时,尽量避开人群,用纸巾、手绢捂住口鼻,防止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻,因为这

# 太空种子“安家”啦!

本报讯(通讯员 敖利明 吴大群)近日,汉阴县城关镇中堰村果蔬基地迎来了一批来自太空的“贵客”,它们在宜居“洋房”中安家落户了。

据了解,2022年北京天空逐梦青少年科学工作室在全国联合多校开展了“播撒太空种子·点亮航天梦想”太空种子种植实践活动,向全国多所科技创新优秀学校、航天科普基地学校、劳动教育试点学校捐赠了太空种子,汉阴县科协通过多方积极争取,汉阴恒大小学、五一小学有幸得到捐赠的太空种子。

“太空种子”是利用返回式卫星、飞船等航天器将优质的种子搭载到宇宙空间进行实验,种子在宇宙射线、高真空、微重力、弱磁场共同作用下进行生长,完成空间旅行的种子回到地面后,还要进行优选育种技术进行栽培,最后找出良好的变异种子,经过三四代的筛选进行层层栽培验证后培育而成。

活动中,学校负责人将太空种子移交到校外辅导员“技术能手”刘少涛手中,他娴熟地将太空种子进行栽培,给远道而来的“贵客”在该产业园里安了家。他从一颗种子的培土、入盒、育苗及幼苗种植技巧等方面为师生们进行了农业知识讲解,大家聚精会神地看着、听着,见证了太空种子“安家”的过程和科技赋能的伟大力量。

园区里,校外辅导员还带着师生们参观了果蔬产业,为他们讲解了基地大棚里种植的“七彩”圣女果的生长管护知识及数字赋能现代农业智慧。只见大棚里即将成熟的“七彩”圣女果在“智能管家”的精心呵护下,一串串长势喜人,红的、黄的、绿的、巧克力色的五彩缤纷,一颗颗闪耀着诱人的光泽,孩子们在惊叹中对科学种植产生了极大的兴趣。



# 5月要关注食源性疾病和重点传染病

安康市疾控中心 赵迁

5月正值春夏之交,气温逐渐升高,降雨量也有所增加,细菌和病毒开始变得活跃,加之“五一”小长假的到来,外出郊游踏青、探亲访友、休闲购物、聚餐聚会等人员流动和聚集频繁。安康疾控温馨提示,本月除了注意新冠病毒感染之外,还要关注食源性疾病和手足口病、水痘等重点传染病。

据WHO的通报,XBB.1.16已经在包括我国在内的33个国家和地区被发现。4月22日,中国疾控中心公布全国新型冠状病毒感染疫情最新情况,其中监测到42例XBB.1.16。由于不少地方已经宣布可以不戴口罩,很多人也放松了个人防护,再加上即将到来的“五一”假期,人员外出及聚会可能增多,感染人数有可能会增加,所以提醒市民外出旅行仍要做好个人防护,科学佩戴口罩、勤洗手、避免聚集是减少感染的有效措施。

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因子所造成的疾病。食源性疾病的症状以胃肠道症状为主,就是人们常说的“上吐下泻”,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻

等,部分可伴有发热、头晕头痛。但有些食源性疾病除了消化系统症状以外,还会引起严重的脏器损害并发症,甚至危及生命。预防食源性疾病,要保持清洁,餐前便后要洗手,生熟食交替处理时也要洗手。厨房环境、餐具和厨具要保持清洁,并注意防虫防鼠;在加工和储存食品时,要使用两套刀具、案板、器皿等分别处理生、熟食品,不能混用。在冰箱内熟食放在上层,生食放在下层,避免交叉污染;肉、禽、蛋类和海产品要充分煮熟煮透,一般原则是煮开10至15分钟,可根据实际适当延长。冰箱里存放的剩菜剩饭,熟食再次食用前应彻底加热煮透;在安全的温度下保存食物。熟食在室温下存放不宜超过2小时,所有熟食和易腐烂的食物应及时放入冰箱冷藏。储存在冰箱中的食物不宜放置过久,应尽快食用。从冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用确保水和食物原材料安全,要饮用符合安全标准的水,食品制作全过程要使用安全的水。挑选新鲜、清洁和有益健康的食物。水果和蔬菜生吃前要彻底清洗干净,不买不食用超过保质期的食物;慎食街头熟食。

购买熟食一定要到有合法资质证照和冷藏设施的超市或零售店购买,购买时要观察其色泽、气味,尽量少购路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品、生食海产品等;慎食野菜野果,最好不要采摘、购买和食用野生植物,尤其是颜色鲜艳的野生菌类。食用野生菌后如感不适,出现恶心、头晕、呕吐、视物不明或幻视幻听等症状,应立即前往医院诊治。

随着气温不断升高,手足口病也进入高发期。手足口病发病人群以5岁及以下儿童为主,3岁以下儿童发病风险最高。表现为口痛、厌食、低热,手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。预防重症手足口病发生最可靠、最有效的措施是接种手足口EV71疫苗,建议家长带孩子到疫苗接种点接种手足口疫苗;饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,不要让孩子喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童;在流行期间避免到人群聚集、空气流通差的公共场所,必要时随身携带免洗手消毒液;注意保持家庭环境卫生,居室

要经常通风,勤晒衣被;经常对儿童的玩具、餐具等物品进行消毒。水痘是由水痘——带状疱疹病毒初次感染引起的急性感染病。患了水痘的人,通常会先出现发烧、发痒的红疹,最初这些红疹先是扁平,其后形成突起的小水泡,还会成片出现,最初出现于前胸和后背,然后向面部和四肢散布,持续3至4天,然后变干、结痂。痊愈大约需要2至3周时间。患者是主要传染源,主要通过飞沫传播、人与人之间的直接接触及接触被污染物品传播。要经常开窗通风,保持室内空气新鲜;注意个人卫生,勤洗手,尤其避免与急性期水痘病人接触;水痘患儿应避免外出,以免传染给其他人;幼托机构、小学等集体单位要加强晨、午检,做好日常隔离消毒,及时发现、及时隔离治疗水痘患儿,防止继发感染。待疱疹完全结痂后方可复课;接种水痘疫苗是目前预防水痘最有效的措施,在水痘流行期间,及时接种水痘疫苗可有效减少水痘发生。

要经

要经

