

# 你,会喝水吗?

大家看到这个标题是不是觉得有点奇怪?会不会想都这年头了,难道还有人不会喝水吗?我们都知道水是维持人体生活的重要物质,但是如果喝水没喝对,却会对身体健康起反作用。大家平时都怎么喝水呢?会不会过度饮水?有很多人会大口喝水或一下子喝很多水,这样未必能让身体吸收,反而有可能导致身体浮肿。还有些人会用饮料代替水。这里给大家举一个小例子:有一天我下班了,感觉有点口渴,就想去买点水喝,我就问上班的小姐妹们,有没有人要带瓶水啊?这时,一道浑厚的男声从角落里响起,“我我我,给我带一瓶,我要喝可乐!”。我循着声音望去,哦~原来是这几天才来透析的那小伙子,而他,今年才32岁。后来听他妈妈讲,他从小就是只喝饮料,从不喝水,现在只能靠透析维持着生命。我们总认为这些词语离我们很远,尿毒症?透析?血滤?换肾?这些词听着就很陌生,但其实它就在我们身边。如今,肾脏病已经成为危害人类健康的第六大杀手,在我国每10人中就有1人患有肾脏病,而它的知晓率仅为12.5%。那我们在日常生活中可以做什么,才能保护我们的肾脏呢?有一件事,我们每天都要做,那就是喝水。

现在为大家讲讲如何科学饮水。



**第一,喝水的量。**中国国民膳食指南中推荐每日饮水量为1500-1700ml,当然不同的情况也要区别对待,比如剧烈运动后大量出汗,水分过多流失,就需要适当增加饮水量。而有糖尿病、肾脏病、心脏病的病人却不能多喝水,以免加重肾脏、心脏的负担。

**第二,喝水的温度。**温水相较于冷水更温和,刺激性更小,而且有利于身体的吸收。尤其是35-40℃左右的温水,对身体更好,所以鼓励多饮温热白开水。

**第三,喝水的时间。**水要少量小口慢饮,控制好时间的间隔,每



扫一扫 看视频  
视频制作 金建华  
葛秀丽

次大约100-150ml,间隔一到两小时,这样才能让身体有充分的时间进行新陈代谢,更好地吸收水分。

每天晨起空腹喝一杯200ml的温水,有助于体内代谢废物排出,降低血液粘稠度,促进血液循环,补充前一天晚上身体所流失的水分,让身体由内而外地苏醒过来。

另外,睡前一到两小时,喝少于100ml的温水,还有助于安眠。

今年的3月14日是第十九个“世界肾脏病日”,旨在提醒全球民众关注肾脏健康。人人享有肾脏健康,从正确喝水开始。

盐城市中医院 陈李文



## 盐城瑞慈体检中心向员工宣传数字人民币

8月1日上午,盐城瑞慈体检中心数字人民币宣传活动如火如荼举行,兴业银行工作人员现场宣讲,让中心工作人员领略到了数字人民币在生活中的广泛应用。更可靠、更便捷、更普惠、更安全、更智慧的数字人民币支付模式让中心工作人员感受到便捷支付的魅力,宣传活动受到大家欢迎。

数字人民币是人民币的数字形式,与实物人民币等价。发行、流通管理机制与实物人民币相同。数字人民币完全可满足日常支付需要,主要应用于日常消费、生活缴费、交通出行、文化旅游等领域。随着试点工作的推进,很快可以在餐饮、购物、乘车、加油等多场景使用数字人民币进行支付。

“没有利息,提现也不需要手续费,使用更灵活方便。”“这个功能挺好,怎么安装程序。”现场,不少医务人员在听取了银行工作人员的详细讲解后,了解到数字人民币的诸多好处,积极向银行工作人员询问数字人民币手机安装及操作方法,现场气氛一度活跃。

据悉,瑞慈医疗集团创立于2000年,是长三角地区领先的、在全国具有一定影响力的多元化私营综合医疗集团。而盐城瑞慈体检中心2019年11月正式对外营业,是盐城目前唯一一家以体检中心标准设置并领证的体检机构,也是目前盐城拥有包括核磁等高端设备最全的体检机构。

中心相关负责同志告诉记者,盐城瑞慈体检中心员工除认真做好本职工作外,为客户提供高端体检服务,还积极组织员工走近社会,融入



百姓,参与多种社会公益活动,为老人义诊、送服务进企业等,每一项活动都获得社会的广泛好评。中心还全方位为员工着想服务,这次的数字人民币宣讲活动,就从日常消费角度出发,为员工普及数字人民币知识,

服务大家,服务生活。记者 周峰华



扫一扫 看视频  
视频制作 金建华  
摄影 龚骏

特约刊登:盐城市中医院

### 寻医问药

## 教您7个养肺法

市民陆女士来电咨询:听说秋天非常适合养肺,请问有什么好的方法养肺?

**省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:**中医学认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,所以秋天养生,养肺护肺是关键,这可以为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。那么,养肺应该从何做起呢?

**笑一笑——宣肺:**中医有“常笑宣肺”一说。对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流血的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

**深呼吸——清肺:**适度的深呼吸动作有助于清肺。

介绍两种比较简单有效的呼吸法。**腹式呼吸法:**伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,这种呼吸方式的目的是增加肺容量;**缩唇呼吸法:**快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留的时间长一些,让肺部气体交换更充分,支气管炎病人可常做。

**按摩操——护肺:**按迎香穴,将两拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右;然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做一至两组。

**叩肺俞穴,**每晚临睡前端坐椅上两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。

**吸气于胸中,**两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍,持续约10分钟。

**常咳嗽——净肺:**空气污染是我们每个人都无法规避的问题。人体吸入空气中大量的污染物后轻者可引起支气管、肺泡的炎症等。因此,秋日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

**去登山——健肺:**登山是立秋之后户外运动不错的选择。登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大。此外,立秋后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节作用。但是,有关关节炎的患者不宜进行此项运动。

**重食疗——润肺:**莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋润润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

**多喝水——益肺:**秋季气候干燥,容易使人体丢失水分。要及时补足这些损失,每日至少要比其他季节多喝水500毫升,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。