



早起一杯白开水是非常正确的，这是人体补水的最佳时段之一。白开水是目前认为最符合人体需要的饮用水，煮沸后的水质和水硬度得到改善，保存适量矿物质，是最经济的健康饮品。

前段时间，一个意大利留学生把白开水带上热搜了，他在毕业演讲的时候说，在中国四年，不管他的身体出现任何的不舒服，同学们总会给他提一个建议就是多喝点开水，他觉得中国的开水真是太厉害了。的确，不管在什么季节，白开水永远是最健康的饮品和最有效的补水途径，因为它与我们每个人息息相关，因此饮用水的安全问题也就成了人们关注和重视的话题。

生水里面有一些细菌和病毒，所以不要喝生水，不然很容易使细菌病毒进入到体内。大家在日常生活中不仅要多喝水，而且还要喝煮沸的水，因为在经过高温杀毒之后，里面的细菌和病毒已经被杀死了。这就有很多人开始疑惑，隔夜水到底能不能喝呢？如果喝了的话，会不会对身体造成危害呢？

## 真相

网上有一种说法是隔夜水和千沸水中含有亚硝酸盐，严重危害饮用者的健康，甚至能致癌，那么事实真的是那么骇人听闻吗？今天我们就来做个小实验验证一下。

有5份样品，分别是在室温下放置了1天到4天的隔夜水和1件经过反复煮沸20次的千沸水，我们采用国标方法对这5份样品中的亚硝酸盐进行定性检测。在这5份样品中分别加入对氨基苯磺酸和指示剂盐酸萘乙二胺，如果样品中含有亚硝酸盐，那么水的颜色就会发生一些变化。

咱们先来认识一下亚硝酸盐。近些年，亚硝酸盐在新闻中一直扮演着“大反派”的角色，人们对它更是避而远之。其实，亚硝酸盐常作为护色剂在肉类食品中限量使用，一旦摄入过量会出现呼吸困难、恶心、口唇青等中毒症状，严重了会危及生命，同时亚硝酸盐还是一种致癌物。那么，白开水里到底有没有亚硝酸盐呢？

实验结果来看，放置一两天的隔夜水颜色几乎没有变化，说明这

里边不含亚硝酸盐或者含量极低，放置三四天的隔夜水和千沸水呈现一定程度的紫红色，说明这里边的确含有亚硝酸盐。

那么白开水的亚硝酸盐是怎么产生的呢，它真的会导致中毒，甚至致癌吗？

其实亚硝酸盐不会凭空产生，而是由水中原有的硝酸盐转化而来。它主要有两种途径，一种是饮用水被反复加热，硝酸盐可受热分解，转化成亚硝酸盐；另一种是细菌污染，饮用水长期暴露在空气中，在微生物的作用下硝酸盐被还原成了亚硝酸盐。

但是大家不要谈虎色变，亚硝酸盐对人体的中毒剂量是0.2g至0.5g，而合格的饮用水中硝酸盐的含量最高不超过20mg/L，即便这里边的硝酸盐全部转化成亚硝酸盐，正常成年人也需要一次饮用10L的水才有可能达到中毒剂量。

所以，科学要严谨，谣言勿轻信，我们不能抛开剂量谈毒性，正常情况下，喝一两杯隔夜水或者千沸水其实是很难达到中毒剂量的，更谈不上致癌。

## 提醒

第一，节约用水是好事，但是大家也不要经常性地把喝剩的白开水反复加热，反复烧开会造成水的老化，丧失了其中对人体有益的矿物质；

第二，尽量不要饮用长时间暴露在室温下的白开水，尤其是在夏季，温度和湿度都比较高，细菌繁殖很快，长期暴露在室温下的白开水细菌数目很容易严重超标，进入体会引起急性肠胃炎，导致腹痛、腹泻的症状。

我们应保持良好的饮水习惯，隔夜水、千沸水虽然不会对健康造成损害，但也尽量少喝；多饮用当天的白开水，如果需要隔夜，要盖好盖子第二天再喝。

## 链接

1. 白开水饮用温度最好与体温相当，过冷的水会引起肠胃不适甚至腹泻，过烫的水易破坏食道黏膜，增加食道癌风险。
2. 早起一杯水（约200至300毫升）；睡前一小时一杯水；餐前一杯水。
- 晚上喝太多水影响睡眠，晨起喝太多影响消化，喝太少起不到健康作用，一般建议每次喝200毫升左右。
3. 速度：勤喝水，小口慢饮。

（据新华网）

# 秋燥来袭 一招教你保肺强身

养生重点在肺，要多吃滋阴润燥的食物，也应多注意避免腹泻、咳嗽等常见疾病

夏末秋初，这段时间是一年之中气温波动较大的节点，一些地区甚至一天有四季的温差。秋燥来袭，最担忧燥邪入肺。中医医师孙升云教授提醒，秋天适宜早睡早起以收敛之气保健，无论是饮食还是日常生活调理，这个季节重点在肺，要多吃滋阴润燥食物提前预防秋邪入侵，也应多注意避免腹泻、咳嗽等常见疾病。中医强调，这个季节人时常有伤风悲秋情绪，要重视精神养生，多登高、多陪伴家人，培养积极乐观的情绪。

秋天如何作息？  
早睡早起适度添衣

入秋以来，秋意渐浓。孙升云介绍，秋天最讲究早睡早起。追溯到文献资料，《素问·四季调神大论》里提到，“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。这是因为秋天处于自然界的阳气由夏季的疏泄趋向收敛，早卧以顺应阳气之收，早起使得肺气得以舒展，以防收之太过。他提醒，目前还没到深秋时分，这个时候气温波动大，注意适度穿衣很重要。“‘春捂秋冻’这个说法，很多人是理解有误的。”孙升云介绍，很多人以为“秋冻”意味着秋天适合冻一冻不应穿衣保暖，但实际上这是一个酌情增减衣物的提醒，一下子添加太多秋衣会消减机体对气候转冷的适应能力。小孩和老人的穿衣需要特别注意，小孩一方面不懂得遇冷添衣，另一

方面穿衣太多容易捂一身汗，风一吹就着凉了。这时候随身带一条小手帕适时擦汗。老人穿衣也应适度，刚入秋时不宜穿太厚，到深秋时分应及时增加衣服。

养生重点：  
防秋邪入肺，滋阴润燥是关键

除了日常生活作息的调理，中医提醒，这个季节干燥，应多吃滋阴润燥的食物。此外，秋内应于肺，应多注重肺部保健，以防防秋邪入肺，久咳不愈。

具体饮食上应该怎么注意呢？在《素问·藏气法时论》提到，“肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。孙升云解释，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散。因此，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多吃一些酸味果蔬。

不过，专家特意提醒，秋天是瓜果丰收成熟的季节，也是腹泻的高发季节，在饮食上要多加注意。特别是孩童脾胃比较弱，家长要注意买回来的蔬果一定要清洗干净，同时从冰箱拿出来后稍放片刻再给小孩吃，以免过寒伤脾胃。

一些人一入秋就开始感冒，先有痰液，然后痰液没有了，但是干咳难受，持续达一个月不消减，这种秋咳的感受苦不堪言。孙升云介绍，秋咳是很常见的情况，应做好预防和后续治疗。

具体来说，针对秋天干燥易伤津液的

特点，平时饮食上就应该注意多吃一些滋阴润肺的食物，可适当食用如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

“平时可以煲莲子雪梨水喝，老广们爱煲汤，也可煲老鸭汤。”孙升云介绍，预防秋燥可以多从饮食上进行。他提醒，如果出现感冒后久咳不愈的情况，那么在服药治疗时也应该注意同时增加一些润肺的材料辅助，此外居家可煲雪梨加川贝水润肺，这样才能达到根治的效果。

居家如何保健？  
一招吐纳健身

秋天秋高气爽，正是开展各项运动锻炼的好时期。孙升云表示，秋季不适合大汗淋漓，应根据个人具体情况选择不同的锻炼项目。例如可以一家人登高、爬山，也可以多散步、慢跑等。

对于一些不便外出的老人怎么保健合适呢？他介绍，可以尝试一招吐纳健身的方式。具体做法是：每日清晨洗漱过后，在室内闭目静坐，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱炼几遍，分3次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式

深呼吸。吸气时，舌头舔上腭部位，用鼻子吸气，用意念将气送至丹田，再将气慢慢从口呼出来。如此反复多次，可以提高肺部保健。孙升云表示，这个方式主要是合理利用津液润肺，并不一定要严格叩齿36次，适度就可以了。

提醒：  
保持乐观的心志很重要

除了日常作息调整、饮食调整、预防腹泻和秋咳等疾病外，孙升云提醒，这个季节要注重精神养生。这是因为肺在志为忧，忧伤容易伤，如果肺气虚，那么机体对不良刺激耐受性会下降，容易生悲伤情绪。

“一方面秋天来临人们容易有伤风悲秋的情绪，另一方面如果肺气弱降低了机体对不良刺激的耐受性。”孙升云提醒，秋天精神养生，最重要的是使自己心志安宁，用收敛神气的方式，使秋气平，使肺气清，这正是秋季养收的道理所在。所以，精神方面首先应该培养乐观情绪，以避免肃杀之气。

一些老年人的抑郁时常潜伏不被察觉，此时身边人也要注意家人的情绪，多一起出外走走，登高远眺，减少过度伤风悲秋影响肺气。

（据新华网）

## 2018 年欧洲高血压指南之饮食解读 怎么吃对血压好？

上月底，欧洲心脏病学会年会（ESC）正式公布了《2018 ESC/ESH 高血压指南》，其中谈到对血压有益的饮食生活方式，下面笔者对其进行解读和总结。

每天食盐量限制在 5 克以下

食盐，学名氯化钠，其中钠元素与高血压的患病率升高有关。血压形成需要充足的血容量和外周阻力。食盐摄入过多，会增加水的摄入（口渴要喝水），这样血容量增加，血压也会升高；同时因为盐增多导致氯离子过量，使血管过度收缩，血管阻力增大，引起高血压。另外，研究发现，盐敏感的患者肾脏排钠缓慢，这样会导致钠盐和水滞留体内，增加容量负荷，血管壁张力及外周阻力增加，血压随之升高。高血压患者要严格控制食盐量，同时补充一定量的钾和钙(遵医嘱)，以促进体内钠的排泄。腌制、卤制、泡制的食品应尽量少食用。

限制饮酒量，避免酗酒

指南提出，高血压患者应限制饮酒量，男性葡萄酒<1750 毫升/周（250 毫升/天）；啤酒<3500 毫升/周（500 毫升/天）。女性葡萄酒<1000 毫升/周（143 毫升/天）；啤酒<2000 毫升/周（286 毫升/天）。

通常情况下，高血压患者最好不饮酒，因为酒精通过肾脏时，会抑制钠离子的排泄，导致体内镁离子不足，引起血管壁和毛细血管壁收缩，血压升高。但不是所有酒都对人体有害，比如葡萄酒等低度酒可以适量饮用，可延缓动脉硬化发生。

增加新鲜蔬果、鱼、坚果，少吃红肉

新鲜蔬果富含膳食纤维、维 C、矿物质等，有利于调节脂类代谢、降低胆固醇、扩张血管。膳食纤维具有调节糖类和脂类代谢的作用，可以结合胆酸，避免其合成胆固醇沉积在血管壁；还能促进钠的排出，降低血压；膳食纤维易吸水，可增加饱腹感，促进肠道蠕动，预防便秘，避免排便过于用力导致血压异常。维 C 能促进人体合成氮氧化物，其有扩张血管的作用，有助降低血压。矿物质钾、镁、钙等元素利于钠的排出，从而起到降低血压的作用。

鱼肉是优质蛋白质，适量摄入能增强血管弹性，有利于控制高血压。一些鱼类富含不饱和脂肪酸 EPA 和 DHA，有助于降低高血压的发病率。

坚果含有大量的维 E、叶酸、镁、钾、不饱和脂肪酸及较多的膳食纤维，有助于降低血压，因所含能量较高不宜过量食用。

橄榄油富含不饱和脂肪酸，有利于降低血压。

全脂乳制品中脂肪含量较高，且多为饱和脂肪酸，摄入过多会增加肥胖、心血管疾病及高胆固醇等风险，对高血压不利。建议以瘦肉为主，且每天不超过 100 克为宜。低脂乳及制品包括低脂奶、低脂酸奶、奶酪等，也可食用一些脱脂乳及乳制品，补充优质蛋白质和钙，利于高血压的控制。

控制体重，以降低血压和心血管风险

指南提出，BMI 在 20—25 千克/米²（体重/身高²）比较适宜，腰围男性应<94 厘米，女性<80 厘米。BMI>30 千克/米²或腰围男性>102 厘米，女性>88 厘米则为肥胖。

体重超重或肥胖可明显增加心脑血管疾病、2 型糖尿病的发病率；体重过轻说明身体营养不良，可影响未成年人身体和智力的正常发育；成年人体重过轻可出现劳动力下降、免疫力低下、贫血等症状；老年人低体重可增加死亡风险。

我国健康成年人体重的 BMI 范围为 18.5—23.9 千克/米²，腰围标准为：男性<85 厘米，女性<80 厘米。BMI 是世界卫生组织推荐的国际统一采用的肥胖判断方法，而腰围是用来测定脂肪分布异常的指标，有些人 BMI 在标准范围内，但腰围可能超标，所以 BMI 和腰围一起使用，有助于控制体重。（据《大众卫生报》）

## 国家药品监督管理局发布公告—— 18 岁以下 禁用含可待因成分药物

近日，国家药品监督管理局发布公告，修订含可待因感冒药说明书。在“禁忌症”“儿童用药”中明确指出，18 岁以下青少年儿童禁用。

2017 年原国家食品药品监督管理总局就曾发布公告，含有可待因的感冒药禁用于 12 岁以下儿童，而此次修改将年龄限制提高到了 18 岁。

据悉，可待因是一种“鸦片类药物”，有止痛、止咳和止泻的药效，它的硫酸盐或磷酸盐常用于药品中。可待因是作用于中枢的镇咳成分，相较于其他镇咳成分，它临床疗效更好，所以经常用于不明原因的顽固性咳嗽、肺癌引发的咳嗽。但其不良反应也引起了广泛注意，主要包括惊厥、耳鸣、精神抑郁、肌肉强直、极度嗜睡、呼吸抑制、意识混乱、心理变态或幻想、心率异常或快或慢、荨麻疹等。长期滥用含可待因的药物会引起依赖性 and 成瘾性，对儿童、青少年的影响很大。

一般含有可待因的药物都会明确标注，家长买药、用药时可仔细查看说明书。但有些药物标注的是“罂粟壳”“复方樟脑酊”等成分，这里面也可能含有可待因或类似成分。

>>> 相关链接

### 含可待因药物

1. 部分含可待因的药物。如复方磷酸可待因口服溶液、可待因桔梗片、磷酸可待因（缓释）片、阿司匹林可待因片。
2. 部分复方制剂。如可愈糖浆（磷酸可待因+愈创木酚甘油醚）、氨酚待因片（对乙酰氨基酚+磷酸可待因）、洛芬待因片（布洛芬+磷酸可待因）等含有可待因成分。
3. 含有罂粟壳的中成药。如咳喘宁片、定喘止咳丸、固肠止泻丸、咳露口服液、羚贝止咳糖浆等。

（据红网）