

多喝热水没有错,但选不好杯子那就是你的不对了 专家支招正确选水杯 饮水健康有保障

□本报记者 洪璇



一次性纸杯



陶瓷杯



陶瓷杯

水是生命之源,正常人都每天需要2000毫升以上的水,作为都市白领自然也不例外。由于办公室室内环境干燥,上班族甚至还需要喝更多的水,其中喝水用的杯子就尤为重要。有人觉得杯子只要能都用行,实际上并非如此,新时代健康产业集团体质养生师刘娟为大家支招,告诉都市白领用什么杯子喝水才健康。

刘娟首先以一次性纸杯为例讲解。一次性纸杯随处可见,简直是会客或聚餐时的标配,哪怕日常在商场喝咖啡或者是喝饮料时,也多半会使用到一次性纸杯。“纸杯看起来卫生方便,但无法保证健康。有些生产厂家为了让杯子看起来更白,制造过程中会加入荧光增白剂,这可是潜在的致癌因素。”

塑料杯在市面上最为普遍,因其便宜、不怕摔的特点,深受上班族喜爱。但是在办公室长时间使用塑料杯可能会危害你的健康。“塑料杯除了受热后会析出一些化学物质外,还极易滋生细菌。虽然塑料表面看似光滑,但实际上有许多空隙,易藏污纳垢。”刘娟告诉记者,塑料中常添加增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易稀释到水中,并且塑料的内部微观构造有很多的孔隙,其中隐藏着污物,清洗不净就会容易滋生细菌。

有些白领喜欢使用稍有质感的陶瓷杯来盛水,尤其会在购买时候选择五颜六色的

陶瓷杯,“可实际上在那些鲜艳的颜料里却藏着巨大的隐患。”刘娟边说着边拿出一个手绘彩色陶瓷杯,指着图层为记者解释,“尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。”

相较塑料杯和陶瓷杯,玻璃杯就“靠谱”多了。玻璃杯是用高硼硅玻璃经过600多度的高温烧制的,不会含有有机化学物质。当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候,不必担心化学物质会被喝进肚里去。而且玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁孳生,所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。“首选应该是玻璃杯,别以为玻璃杯只是通透好看,其实它可是最健康的。”刘娟笑着推荐朴实无华的透明玻璃杯。

“平时我们可以买一个结实耐用的玻璃杯随身携带,不管是出于环保还是健康考虑,出门在外建议大家尽量要自备水杯。偶尔实在是需要用到外面的一次性纸杯喝水,那么我建议大家不要喝一次性纸杯盛出来的第一杯水,可以过四五分钟后将第一杯水倒掉,然后再用纸杯接水喝。”刘娟最后叮嘱,喝水虽好,若是水杯选不好,那可就不得不偿失了。



玻璃杯



塑料杯

天冷了,三高人群要护好血管

□本报记者 毛锦怡

11月29日,杭州余先生送儿子上学,小跑追了百米公交车,上车没多久倒地昏厥。虽然车上有人为他做过心肺复苏,送到医院后,医生也极力抢救,但仍回天乏术。浙医二院急诊科根据余先生的病史和症状:初步诊断为心梗导致的猝死。

余先生的意外令人惋惜伤痛,浙医二院急诊科给更多三高人群提了个醒:季节更替,心梗、脑梗的病人多起来,尤其三高人群要注意保暖,并时刻关注自己的身体,若出现头晕、头痛、胸痛等症状千万不能忽视。

余先生的意外并非个案,近段时间,杭城各大医院心内科和神经内科的病患明显增多。“每年冬天,天一冷我就头疼,尤其前几天强冷空气,感觉整个人都不对劲了,头疼得厉害。”昨天下午,在省人民医院心内科候诊室,刚就诊完的江建华大伯无奈感言,因为一直高血压,尤其冬天,血压更是飙升,以至于头痛的厉害。“医生给我调整了降血压的用药量,并叮嘱我一定要注意保暖,并建议我戴帽子,头部保暖很重要。”

记者从杭城内多家医院了解到,近段时间,尤其心内科病房病人暴增,其中以突发心梗

居多。在季节转换或者隆冬时节,冠心病、糖尿病、高血压的病人要格外注意身体。天气寒冷,造成血管收缩,心绞痛和心肌梗塞的发病率就会增加。如果发现长于5分钟的胸痛的症状,一定不能掉以轻心,要尽快到医院进行治疗。

另外,有心脑血管、高血压等基础病者,在冬季要格外小心,不要做过于刺激的事。出门一定要注意保暖,不要运动过度。避免在一早一晚等天气较冷的时间出门运动,避免生气和劳累。还有,猝死并非只会发生在老年人身上,值得注意的是,近年来,猝死病人日趋年轻化,忙碌的中青年也要注意合理调整生活方式,不要给自己太大的压力。



养生先养脚 养脚永不老

俗话说,“树老根先枯,人老脚先衰。养生先养脚,养脚永不老”。天气越来越冷,足疗不仅可以祛寒暖身,还有扶正祛邪的保健功效,对于某些疾病的治疗也卓有成效。中医的足疗主要分为足浴、足底按摩和刮痧三部分,只要合理运用这些方法,在家就可以轻松养生。

“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”中医学认为,双足为人体精气之根,足的外形、肌肉的强弱、关节的柔韧性等,均反映人体气血运行情况。清外治法祖师在《理论骈文》中写道:“外治之理即内治之理,外用之药即内用之药”。可见,足浴时加些中药材,可以使药效通过肌肤的渗透作用进入血脉,随着血液运行,引药到达病灶之处,便捷、安全、有效地调理疾病。下面介

绍两个针对不同疾病的常用足浴方。

1.祛湿止痒足浴方。取苦参、虎杖、地肤子、黄柏、苍术、茯苓各10克,加适量水煎煮20分钟,晾至45℃左右时泡脚。具有燥湿止痒的功效,适用于湿热内蕴、皮肤瘙痒者。

2.活血祛瘀足浴方。取鸡血藤30克,青风藤30克,桂枝15克,赤芍15克,红花15克,炮附子10克,川芎10克,加适量水煎煮20分钟,晾至45℃左右时泡脚。具有温经散寒、活血通络止痛的功效,可治疗肌肤麻木不仁、局部皮肤干燥、肢体疼痛、头晕气短等症。

泡脚时最好用较深、底部足够大的木桶或搪瓷盆,让双脚舒服地平放进去,水浸泡到小腿,水温保持在40-50℃,每次泡脚30分钟左右。足浴后应立即擦干,穿上暖和的衣服,防止受凉感冒。

小贴士

泡脚虽好,但并不适合所有人,如严重出血性疾病患者、足部有溃疡或炎症的人不宜泡脚。另外,太饱或太饿时泡脚容易头晕;饭后半小时内也不宜泡脚,以免影响消化;严重心脏病、低血压者泡脚需当心晕厥;糖尿病患者要防止烫伤;老年人足浴不宜过久,临睡前泡脚20分钟即可,时间太久易引发心慌、出汗等症状。