

但千万不能多喝白水 这种『高温病』像中暑

口渴、乏力、头晕……

闷热夏天，出汗量大大增加，水分流失加快，容易出现口渴、乏力、头晕等缺水症状，不少人用大量喝水来“缓解”。其实，这样可能起反作用。

>>>



大汗淋漓，不建议大量喝水

正常情况下，由汗液排出钾的比例很小，但高温天大量出汗时，钾的排出量会明显增加。此外，钠、氯等电解质也会随着汗水流失，只补充水分，会加剧电解质缺乏，容易引发低钾血症和低钠血症这两种电解质紊乱。

★低钾血症和低钠血症的早期症状(如乏力、头晕)与中暑非常相似，容易混淆。

★两者可能同时发生，尤其是大量出汗、食欲不振、腹泻呕吐等因素的影响下。

●低钾血症

吴阶平医学基金会营养学部委员刘明表示，心脏跳动、神经肌肉活动、

呼吸，维持细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来参与。

正常血清钾浓度为 3.5~5.5 毫摩尔 / 升，低于 3.5 毫摩尔 / 升即为低钾血症。

●缺钾的典型信号

疲劳，最常见的症状就是乏力、虚弱，出现精力、体力下降。

肌肉无力，肌肉痉挛或抽筋，其中肌肉无力是最早期的症状。

心律失常，出现心悸、心跳不规律，甚至头晕眼花。

胃肠道消化功能紊乱，食欲不振、恶心、厌食等。

另外，烦躁不安、思绪混乱、意识模糊等症状，也会随着缺钾而出现。

●低钠血症

湖南省名中医、湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)内科主任医师毛以林表示，夏天出汗多，容易缺水，有些人口渴了就会一次性大量饮水。这样易导致稀释性低钠血症，进而增加心脏负荷。

血钠正常值在 135~145 毫摩尔 / 升之间，低于 135 毫摩尔 / 升即为低钠血症。

●缺钠的典型信号

初期症状：头晕、头痛、恶心、乏力、嗜睡。

严重症状：当血钠过低时，水分会进入脑细胞导致脑水肿，引发意识模糊、烦躁、抽搐、昏迷等严重后果。

高温天，如何正确补充水分？

别等到渴了、出大汗后再喝水，重庆大学附属肿瘤医院营养科营养师陈梦婷表示，日常补水需避免猛灌冰水，建议喝 18℃~45℃ 的白开水，有助于身体吸收利用，解渴效果好。

日常可少量、多次饮水，每次喝 150~200 毫升，如果觉得不够解渴，3~5 分钟后可以再喝一点。

不要猛灌水，水分快速进入人体，被胃肠道大量吸收，会使血液变稀，血

容量增加，加重心脏、肾脏等器官负担，心肌耗氧也相应增加。

中国注册营养师张晓艳总结以下几种饮品，不仅能补充身体所需水分，还有多种健康益处。

适合多喝

●淡茶类，如绿茶等

淡茶解渴效果很好，还富含茶多酚、儿茶素、咖啡因、矿物质等成分。

不要泡得过浓，也不要睡前喝，否则可能影响睡眠，建议每次用 3~5 克干茶冲泡 2~4 杯。

此外，大麦茶、玫瑰花茶等香味更浓，能促使人们多喝一些，从而摄入更多水分。

●天然果味水，如柠檬水、百香果水等

柠檬水含有一定量的柠檬酸、苹果酸、柠檬精油、橙皮甙等保健成分，可以刺激胃酸分泌，促进消化。

百香果含水量达 73%、维生素 C 含量约为 30 毫克 /100 克、膳食纤维含量也很丰富，为 10 克 /100 克，有助预防和改善便秘，促进肠道健康。

建议每次饮用 1~2 杯，大概 200~500 毫升，尽量不加或少加糖。

●低糖羹汤类，如绿豆汤、银耳羹等

羹等

不仅能补充水分，还能提供丰富的营养。

以绿豆汤为例，绿豆含丰富的膳食纤维、维生素、矿物质以及多酚类物质，钾含量达 787 毫克 /100 克，有助补充电解质，维持体液平衡，还有利水消肿、缓解疲劳、清热祛暑等作用。

低糖羹汤类饮品饱腹感较强，尤其适合减重人群，建议每次喝 1~2 碗。

可以适当喝

●电解质饮品，如椰子水、淡盐水等能快速补充身体因出汗而丢失的矿物质。

椰子水钾含量达到 250 毫克 /100 克，淡盐水能补充钠。尤其适合大量运动、高温作业等出汗多的人群，有助缓解疲劳、维持体内电解质平衡。

提醒：过量饮用可能增加肾脏负担，导致电解质紊乱。建议有需要的时候再喝，每次 200~300 毫升，不可作为日常补水饮品。

●淡蜂蜜水，如薄荷蜂蜜水等

蜂蜜富含吸水能力很强的果糖，可以将水分子带入小肠、大肠，延长水在体内的停留时间，很适合作为补水，能快速补充能量、缓解疲劳。

提醒：淡蜂蜜水尤其适合咽喉不适、需快速补充能量、便秘的人，建议 500 毫升水加 1 勺蜂蜜，一天最多两勺。

出汗多，还要注意补这些营养素

除了钾、钠等矿物质，中国注册营养师刘萍萍表示，人体在流失大量水分的同时，还会丢失一定量的水溶性维生素，如维生素 B1、维生素 B2、维生素 C 等。

●维生素 B1

缺乏维生素 B1 易有疲乏、食欲差、恶心、忧郁、急躁、沮丧等表现。

主要食物来源：粮食、豆类、薯类，特别是没有经过精制的全谷食品。此外，瘦猪肉和动物内脏中也富含维生素 B1。

●维生素 B2

缺乏维生素 B2 可出现疲倦、乏力、口腔疼痛，眼睛出现灼热感等问题。

主要食物来源：奶类食品、蛋黄、深绿色叶菜、谷物、豆类、鱼肉及动物内脏。

●维生素 C

缺乏维生素 C 可能表现为四肢无力、肌肉关节疼痛、牙龈出血等。

主要食物来源：蔬菜，如辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等；水果，如樱桃、石榴、柑橘、柚子和草莓等。

◎据新华社微信公众号

【 资讯超市 】

省城生活气象

今天：阴转多云 26℃~34℃

明天：雷阵雨转多云 26℃~34℃

后天：小雨转晴 26℃~34℃

体彩开奖

排列 3 第 26198 期：7 1 9

排列 5 第 26198 期：7 1 9 0 7

大乐透第 26084 期：

前区：13 25 30 32 33

后区：04 05

福彩开奖

七乐彩第 2026085 期：

10 14 15 24 27 29 30

特别号码：19

3D 第 2026198 期：

6 8 5



识别二维码，和我们聊聊