

天热多喝水 矿泉水能补充每天所需矿物质吗

入伏后，气温越来越高，人们每天的喝水量、喝水次数都有所增加，对于喝什么水的关注也更多。有不少朋友喜欢用矿泉水当作日常饮用水的主要来源，不仅方便快捷，还省去对自来水成分的顾虑。有些人还认为，喝矿泉水还能帮助补充每天所需要的矿物质。这个说法准确吗？今天就来说说关于矿泉水的那些争议性比较大的问题。



不同的矿泉水中含的成分不同

常见的矿泉水中可能存在微量的钙、镁、硫等元素，或者偏碱性。但是，不同产地矿泉水的矿物质成分和含量有所差异。

以吉林长白山、俄罗斯高加索山和欧洲阿尔卑斯山矿泉水为例：

长白山区域天然矿泉水以偏硅酸型、锶型、碳酸型、偏硅酸与锶复合型为主，富含钙、镁等常量元素，以及硅、锶、锂、硒等29种微量元素，pH值多呈弱碱性，一般矿化度较低，口感较好。

俄罗斯高加索矿泉水富含多种重碳酸盐和钾、钠、钙、镁四种宏量元素以及钡、锡、氟、硅、铁、锌、钴、钼、硒、镍等十余种微量元素，矿化度可达每升1500毫克，具有明显的矿化口感。

欧洲阿尔卑斯山矿泉水富含锶和硒，微量元素均衡丰富，高偏硅酸，含氧量丰富，呈弱碱性，低钠低矿，水质细腻柔和。

有关矿泉水健康功效的广告宣传是否违规？

《中华人民共和国广告法》中第十七条规定，

除医疗、药品、医疗器械广告外，禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能，并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

因此，宣传矿泉水健康功效违反了广告法。

矿泉水是否有健康功效？

目前仍然缺少针对矿泉水与健康功效的高质量的人群研究，在对各学术平台中发表的相关文献进行了检索和证据质量评价后，分析发现：

★ 矿泉水是一个比较宽泛的概念，成分非常复杂。不同的矿泉水，其矿物质的种类与含量会相差很大。

★ 矿泉水对健康的功效也有着较大的差异。比如，在相关研究中，某些富含镁的碱性矿泉水可以改善糖尿病患者的血糖指标，其余类型的矿泉水则没有显示这样的功效，所以，矿泉水的功效取决于其具体的成分，不能简单地认为饮用所有类型的矿泉水都有积极的健康效应。

在国外研究中，所使用的水多为当地的矿泉水，与我国市场上所能买到的矿泉水存在一定差

异，所以我们日常生活中饮用矿泉水也并非一定会有类似的健康功效。

★ 在相关的研究中，有一些是针对疾病患者的，比如一批高脂血症患者通过每天喝1升的矿泉水，其血脂、血糖指标都出现了一些降低，然而，这无法说明对于未出现类似健康问题的普通人来说，矿泉水也会有降低血脂、血糖的作用。

★ 目前，仍需开展更多的科学研究来探索矿泉水对于健康的影响。

矿泉水可以补充部分人体所需营养素？

2003年，世界卫生组织汇集了来自营养、医疗等科学领域的多方专家探讨了饮用水对微量元素的贡献率，结论为在正常的大多数情况下，饮水用对人体微量元素的贡献率较小，膳食是获得微量元素的主要途径。但在有些情况下，尤其是对于从膳食中无法获得足够钙等微量元素时，饮用水中的矿物质含量对营养素摄入的贡献有一定意义。

来源：北京青年报

冷饮过量
小心「脑结冰」

在这个炎炎夏日，冰淇淋、冷饮成为了许多人解暑的首选。然而，一则关于“小伙吃冰淇淋脑结冰”的新闻却让人不寒而栗，引发了广泛关注和讨论。那么，冰淇淋吃太多，真的会“冻伤”我们的大脑吗？“脑结冰”究竟是怎么回事？我们又该如何预防并应对这一夏日特有的健康隐患呢？

“脑结冰”是怎么回事？

首先，让我们澄清一个误区：“脑结冰”并非字面上意义上大脑结冰，而是一种因食用过冷食物而引发的神经性头痛现象。

当大量、快速地摄入冷饮时，口腔和鼻腔周围的神经会受到强烈刺激，向大脑发送紧急信号以调节体温。这种急剧的温度变化可能导致脑部血管突然收缩，进而引发头痛、头晕甚至恶心呕吐等症状。虽然听起来吓人，但实际上并不会真的让大脑“结冰”。

“脑结冰”的症状有哪些？

1. 突发的剧烈头痛，多位于额头中部或太阳穴附近；
2. 头痛可能伴有恶心、呕吐等消化道症状；
3. 头痛持续时间从几秒钟到几分钟不等，严重者可能持续更长时间；
4. 部分患者可能还会出现头晕、目眩、视力模糊等伴随症状。



糊等伴随症状。

如何防止“脑结冰”？

· 适量食用冷饮：避免一次性大量摄入冷饮或冰淇淋，控制食用量，减少对身体的冷刺激。

· 缓慢进食：吃冰淇淋或喝冷饮时，尽量放慢速度，让口腔和食道有足够的时间适应温度变化。

· 避免极端温差：空调温度不宜设置过低，避免长时间直吹冷风；洗澡时水温要适宜，避免突然洗冷水澡。

· 关注个人体质：对于体质较弱、有偏头痛病史或心脑血管疾病的人群，更应特别注意避免冷热刺激。

如何预防冷饮带来的一系列反应？

除了防止“脑结冰”外，我们还应关注冷饮可能带来的其他健康影响。例如，过量摄入冷饮可能导致胃肠功能紊乱、消化不良等问题。因此，建议大家在享受冷饮的同时，也要注意以下几点：

· 适量饮用：不要贪凉而一次性喝太多冷饮。

· 温差控制：尽量避免在剧烈运动后或身体大量出汗时立即饮用冷饮。

· 饮食搭配：冷饮可作为消暑的辅助手段，但不宜作为主食或唯一饮品。建议搭配一些温热的食物或饮品，以平衡体内温度。

小贴士

如果不慎出现“脑结冰”症状，可以采取以下缓解措施：

立即停止食用冷饮或离开冷环境；

用手轻轻按摩头部疼痛部位；

饮用一些温水或温茶，帮助身体回暖；

休息片刻，让身体自然恢复。

来源：中国经济网

白发位置不同 调理方法各异

一般来说，随着年龄增长，人或多或少会长出白发。专家表示，不同位置白发预示不同身体状况。

过早两鬓斑白关注肝脏。

两鬓的部位在耳旁，属于足少阳胆经，胆经从外眼角的瞳子髎穴开始，向上沿头部侧面行走，到达额角部，下行至耳后（完骨穴），而且肝、胆互为表里，故两鬓生白发与足少阳胆经关系最为密切，以调肝为主。建议刮拭或按压浮白穴，可疏通头部经络、清肝泻火。浮白穴位于耳后乳突后上方，是足少阳胆经上的穴位。

头顶、后脑勺白发多关注肾经。

头顶、后脑是督脉、足太阳膀胱经所循，督脉主一身之阳气。肾与膀胱相表里，与肾关系最为密切，任督二脉与先天之本肾也最为密切。头顶、后脑勺长白发的人，如果伴有腰膝酸软、健忘、反应迟钝等现象，要注重补气养血，还要注意补肾。日常可以吃一些黑色食物，如黑豆、黑芝麻、桑葚等。

来源：新浪网