

# “牛饮”易导致胃牵拉性疼痛

专家提醒：夏季运动科学补水有讲究

YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪

炎炎烈日，市民运动热情依旧。近日，市疾控中心专家提醒市民，在肆意挥洒汗水的同时，别忘记科学补水。



## 补水三大误区要记牢

运动时虽然需要补水，但却不能胡乱补充，补水方法要科学。

**误区一：口渴才喝水。**运动中有人通过是否口渴判断自己的缺水情况，然而在热环境和剧烈运动的情况下，口渴已经不是身体发出的一个可靠信号了。

当你感到口渴的时候，说明身体已经处于轻度脱水状态，运动机能和耐力开始下降。正确做法：运动中应每隔一定时间补水一次，每次适量。

**误区二：一次性“牛饮”，**

即运动时很多人采取暴力饮水方式。运动过程中大量血液流入肌肉，消化系统血液供应暂时减少，大量补水会导致胃肠道水堆积，影响胃排空，易导致胃牵拉性疼痛，同时增加循环血量，加重心脏负担，影响运动后的器官休息及恢复。正确做法：补水要小口慢喝，少量多次为佳。

**误区三：只喝白开水。**对于中等强度以下的运动，如果运动时间在1小时以内，出汗量不是很

多，饮用白开水可以达到

补水的目的。如果运动持续1小时以上，强度较高，出汗量较大时，身体会流失较多的钠、钾等电解质，导致低钠血症、抽筋等，还会增加肌肉拉伤风险。这时需饮用适量的运动饮料或自制电解质水（建议补充每100毫升含有0.2–0.4克钠盐、5–8克糖的水），帮助人体回到平衡状态。因此，正确做法应是根据运动量、运动时长和出汗量综合判断是否需饮用运动饮料。

## 专家教你科学补水

汗水是我们身体的“空调”，运动时血液循环加快，体温升高，身体通过出汗进行散热，降低体表温度。中、高等强度运动每小时出汗可达500–2000毫升，湿热环境下出汗量更多。适当补充水分有助于提高身体机能和运动表现，维持身体恒温状态，促进恢复人体生理机能。运动失水损害健康，严重时可威胁生命安全。

专家提醒，运动补水的科学打开方式分为运动前、运动中、运动后的科学补水。运动前2小时补水400–600毫升，前15分钟再

分2–3次补水约300毫升。运动中，建议每15–30分钟补水一次，每次150–300毫升，每小时补水量不超过1000毫升。运动后，建议通过测量运动前后的体重变化量来确定饮水量：体重每降低1公斤，补充1000–1500毫升的水。

## 心脏和肺部细胞对新冠病毒的反应各异

澳大利亚研究人员最新发现，肺部和心脏细胞对新冠病毒的反应具有较大差异，这一发现有助于研发更精准有效的新冠治疗方案。

这项研究由澳大利亚默多克儿童研究所和彼得·多尔蒂感染与免疫研究所合作进行，相关论文已发表在美国《干细胞报告》杂志上。

据默多克儿童研究所介绍，研究人员用人类干细胞分化出的心脏和肺部细胞分别感染上新冠病毒并观察其反应，从而找出病毒对不同器官的影响。研究发现，心脏和肺部细胞对新冠病毒的反应各异，该结果有助于研究团队找到分别针对心脏和肺部细胞感染的有效抗病毒药物。

据新华社

## 130余名市民代表走进疾控中心

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪 摄影报道)近日，市疾控中心举办以“走近疾控工作 争当健康使者”为主题的2023年“政府开放月”活动，邀请130余名市民近距离参观。

本次活动采取现场观摩、流程展示和云直播相结合的方式，市民代表首先参观了史料陈列馆和病媒生物防制展厅。工作人员围绕传染病防控、免疫预防、健康危害因素监测、突发公共卫生事件应急处置等方面进行了讲解。随后，工作人员演示了基因测序、病毒核酸检测、食品安全风险监测及艾滋病确证检测过程。



# 动物实验显示益生菌或能缓解干眼症

随着用眼习惯和环境的变化，干眼症患者日渐增多。美国研究人员在动物实验中发现，口服一种常见的益生菌能够改善干眼症症状。

研究论文作者之一、贝勒医学院博士劳拉·舍费尔说：“生活在人类胃肠道中的‘友好’细菌与肠道、大脑和肺等许多身体部位的健康及疾病预防存在关联。因此，肠道微生物群落对我们的健康也产生影响不足为奇。”

舍费尔所在研究团队先前分别从患有干燥综合征并出现严重干眼症状的患者和健康志愿者身上提取肠道细菌，“移植”给小鼠。结果显示，在干燥环境下，相较于接受健康人肠道细菌的小鼠，接受了干眼症患者肠道细菌的小鼠出现了更严重的眼病。

研究人员因此推论，健康人的肠道细菌有助于在干燥条件下保护眼睛表面，于是考虑使用具有类似保护作用的益生

菌治疗干眼症。

他们先给患干眼症的小鼠使用抗生素，以杀死它们肠道中大量益生菌，然后将它们暴露在非常干燥的环境中，每天喂一种名为罗伊氏乳杆菌的益生菌或生理盐水。先前研究表明，罗伊氏乳杆菌对人类和小鼠的肠道及免疫系统具有保护作用。

5天后，眼部检查显示，喂食益生菌的小鼠角膜表面更健康、完整性更好。另外，这类小

鼠的眼组织中有更多杯状细胞，这种细胞能够合成并分泌黏蛋白，而黏蛋白是眼泪的基本成分之一。综合上述研究，研究人员认为，口服合适的益生菌有助于缓解干眼症症状。

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状，常表现为眼睛有干涩感、异物感、烧灼感等，严重的还会导致角膜损伤甚至视力损害。

据新华社

## “御花园里话养老”系列文章

# 王守萍：御花园里盛开的玫瑰花

作者：江南雨(御花园13-701入住长者)

众所周知，烟台高新区御花园老年养护中心有一支庞大的太极拳队。每天清晨，他们伴随着音乐声，一招一式在晨曦的辉映下，显得格外壮观。这是一群积极向上的健康老人。

说起御花园的太极拳队，不得不提王守萍老师。初识王守萍老师是在去年年底，她教的东岳太极班结业，董事长宋华西让我帮他们拍个表演视频。

我仔细打量了一下站在第一排的王守萍老师：1.65米的标准身高，不胖不瘦，红光满面，底气十足；五官端正、皮肤白皙、眼睛有神、姿势优美、步伐稳健，我想她可能比我大不了几岁，年轻时候肯定是个大美女。

和王守萍老师熟悉、互加微信已经是今年庆“五一”演出活动期间了。经过交谈，我才知道：王守萍老师今年80岁了，“我的天啊！您是不老女神吗？”我大声地惊呼起来。同时，我也把王守萍老师为啥来御花园的缘由问了个底掉。

王老师跟我一样原来都是在烟台芝罘区工作，不一样的是，她50岁开始学习太极拳，3个月后就开始到老年体协当老师，2000年公派天津学习并考上了国家级教练，再往后就为烟台各个县市区授课，还被烟台市老年大学聘为“健身体育”课老师。她还组织了腰鼓队、舞蹈队等，被烟台市老年福利中心聘用10年当太极拳教练……可谓桃李遍烟台，硕果

累累。

2017年，73岁的王守萍老师跟烟台登山协会的朋友们到御花园访友。看到御花园新型的养老模式、浓厚的文化氛围以及口碑很好的宋华西董事长夫妇，她一下子就喜欢上了这个地方。当我问她为啥来养老院时，她爽朗地笑着回答：“为了晚年不给孩子找麻烦呀！”

王守萍老师有两个儿子，都在烟台市芝罘区工作，家里的条件都不错。孩子们也很孝顺，当听到母亲选好了养老院，准备只身前往后也有点儿担心，组织了亲友团一起到御花园考察。在考察的当天，王守萍老师唯恐自己相中的房型被其他人定走，偷偷带了1万元定金。当孩子们看到

御花园的状况和母亲的决心后，感觉母亲的选择是对的，母亲的特长可以在这里充分发挥出来，也就是说“有用武之地”。这里的环境和条件适合老人居住，特别是院内有医院，能满足老人身体的急需，相信母亲在这里会过得开心。王老师的合同一签就是10年，到现在已经入住御花园6年了。2017年入住后，她就开始组建腰鼓队、舞蹈队等文艺团体及太极拳队，轰轰烈烈地干了起来。随着越来越多的才艺老人入住御花园，王老师把文艺团体的工作交给了其他入住老人，专心地教太极拳。一年365天除了正月初一外，她和太极拳队的老伙伴们天天练功不辍，成了御花园内一道亮丽风景。去年烟台康

养博览会大型太极专演，御花园代表队在王守萍老师的带领下出场100人。御花园董事长夫妇也是王老师的得意门生。张宝英副董事长深有体会地说：“老人锻炼身体，坐着不如走路，走路不如跳舞，跳舞不如打太极。”

现在，王守萍老师已经卖掉了芝罘区的房子，把钱存在银行，户口直接迁到了御花园老年养护中心。

王老师，您不光是御花园里的一束光、一份热，还是御花园里一枝盛开的玫瑰花！

养老需求如排山倒海般到来，养老床位，越来越贵，准备养老，越早越好。御花园老年养护中心尊老热线：7399999。