

高温天,怎样喝水才正确

6月23日,“高温天喝水方式不对伤心脏”的话题登上热搜。炎夏高温出汗多,如何喝水才科学?夏日保持运动,补水有何讲究?怎么喝,喝什么?羊城晚报记者采访了医师跑者、运动医学专家,提醒夏日喝水必学的“热知识”。

高温出汗,不可大口狂饮

多喝水,更健康。尤其是高温天,出汗多,及时补充水分很重要。但如何喝水才正确?

“越是高温流汗多,越要注意不要过于快速地大口喝水。否则不但不解渴,还有潜在风险。”医师跑者、广州红十字会医院运动医学科副主任医师王敏提醒,大量流汗会带走体液和电解质,此时大口狂饮,大量的水快速进入体内,会令体内电解质失衡,容易导致“低钠血症”,同时也会增加心脏、肾脏等器官负担,可能引起恶心、呕吐、头疼、血压升高等,严重时甚至可能出现脑水肿昏迷。

应该怎么喝?“小口喝,分多次喝,少量、多次地补充水分。”王敏说。

喝什么?王敏提醒,若流汗非



常多,淡盐水、运动饮料或者口服补液盐会比普通的纯净水更合适。盐汽水也是预防中暑的小窍门,盐汽水中的钠、钾等元素能补充大量出汗流失的电解质,而气泡则可带走体内热量,帮助身体核心部分迅速降温。但不建议喝含糖过高的汽水,以免导致更加口渴、脱水,也不建议为了迅速降温而喝冰水,以防刺激消化道。

运动前中后,都要科学补水

体重控制年,不少人越来越重视运动。夏日运动流汗多,身体能量消耗大,更要学会科学补水。

“不要等到流汗或感到口渴后才补水,运动前、中、后都有补水讲究。”王敏提醒,“不少人将运动时喝水称作‘补水’或‘补液’,就是因为运动喝水更有讲究。尤其在高温高湿环境下,当人运动

后大量出汗,若不及时补液,容易脱水、中暑,严重时可危及生命。”

运动前,建议至少提前半小时先进行一次补水,以保证身体的水合状态。此时可以选择普通的凉白开、纯净水等淡水。如果进行高温户外活动,可适当增加补水量。

运动中,要视运动强度和环境影响决定补水方式。通常每隔15或30分钟要补水一次,即便没有感到口渴,也应定时喝一小口水。一般来说,如果是1小时内的室内低强度运动,补充普通的纯净水或淡盐水即可;如果是超过1小时的高强度运动或户外运动,则应该注意补盐补糖。

户外运动携带运动饮料或水+盐丸是标配。运动中要注意观察自己身体状态,如果出现肌肉痉挛,则要立即补盐。水+盐丸或电解质泡腾片,比较容易计算补盐方案。而选择运动饮料,则可根据成分表来计算补充电解质的程度。

运动后,要注意补充相当于或超过流汗量的水分,即使不觉得口渴,仍需至少再喝2-3杯水,此时同样要注意不要喝得太快太大口。此外,除了补充电解质外,还应适当增加维生素、氨基酸、蛋白质的摄入,以便身体机能迅速恢复。□ 来源:羊城晚报

共商合作发展 更好服务大局

(上接1版)合力为上海的发展作出更多贡献。黄浦将与崇明的干部群众一道努力,深化党建联建,完善帮扶模式,推动新一轮结对帮扶工作提质增效。立足自身资源禀赋,发挥各自特点优势,共同深化重点产业协同发展,

促进文旅康养、现代服务业等产业相互赋能。深入践行人民城市理念,深化为民服务,助力崇明基层公共服务设施和民生项目建设,织密普惠共享的民生服务网络,共建和谐美丽城市,共创幸福美好生活。

座谈会上,徐惠丽、李峻签署了农村综合帮扶合作框架协议;崇明区副区长金彪介绍了综合帮扶工作情况。

在崇期间,黄浦区党政代表团前往中兴镇爱国村、陈家镇璞叶小镇数

字化生态养殖基地、竖新镇东禾九谷等地考察调研了农业科创发展、生态养殖等乡村振兴的最新成果。

黄浦区领导徐知、李铭、徐惠明、袁园、王槐、崇明区领导魏晓栋、范洪耀、施蕾参加相关活动。

全力打造民营经济发展广阔舞台

(上接1版)要支持民营企业产业转型升级,不断增创竞争新优势;要护航民营企业加速扬帆出海,凝聚企业链接世界,实现产品出海、产能出海、品牌出海。要加强要素保障,夯实民营企业发展根基,聚焦企业发展痛点,多维度精准发力,帮助民营企业降成本提效能。要加强法治护航,保护民营企业和民营企业家的合法权益;要规范涉企检查,减轻企业负担;要做好土地保障,提高供地效率,保障项目及时落

地;要加快金融赋能,提升民营企业融资可得性和便利性;要夯实人才支撑,健全完善高层次人才“服务专员”制度,帮助民营企业吸引更多人才。要守住亲清底线,护航民营企业蓬勃发展。主动靠前,加强走访服务,让企业创业更顺心、投资更放心、办事更省心、发展更安心;当好企业“店小二”,守住清廉底线,建立良好政商关系,让民营企业心无旁骛谋发展。

缪京指出,广大民营企业和民营企

业家要务实创新、克难奋进,发扬“爱拼会赢”的精神,务实创新、克难奋进,在高质量发展道路上不断创造新业绩。要胸怀大志作贡献,矢志奋斗当尖兵,聚焦主业、做强实业、做精专业,打造一批“崇明制造”标杆产品,实现更好、更高、更强、更大的发展。要主动履行社会责任,在稳就业、促增收、推进乡村全面振兴中积极发挥重要作用,实现经济效益与社会效益的有机统一。

李峻就贯彻落实会议精神指出,

要把思想和行动统一到党中央决策部署和市委市政府、区委要求上来,把民营经济发展摆在更加突出的位置,以更大力度营造良好营商环境,进一步推动政策落地见效,坚定发展信念,把准发展方向,推动全区民营经济在世界级生态岛建设中展现更大作为、作出更大贡献。

会上,区经委、庙镇、区工商联、上海冠华不锈钢股份有限公司作交流发言。

慧语人生

心力越强 稳定性越强

□ 黄企生

稻盛和夫说:“人是思想之物,精神之物,人的力量在心上。心力涣散,勇者也会胆怯,心力专凝,弱者也会变强。”

成就高的人,往往有一项比能力和认知力更重要的天分,那就是心力强大。真正驱动一个人前行的往往是心力。

认知力决定了一个人能看到一个什么样的世界,而心力决定你能否进入那个世界。心力越强,稳定性越强。

何谓心力?就是每一次危机,都是一场适者生存的筛选。每一个困难,都是人生走向的分水岭。

为什么遇到困难后,有的人自暴自弃,蹉跎度日,而有的人越挫越勇,最终反败为胜?这个背后,有一核心能力,就是心力。

心力不足的人,沉溺于舒适地带,害怕承担责任,不敢迎接挑战,敢想不敢做,敢做不敢坚持。

心力强大的人,志向远大,坚韧不拔,无论遇到什么,都能拿出自律的坚持、顽强的意志来对抗风险。

大多数时候,让我们停滞不前的并非外界的干扰,而是心力不足。

心力,就是心的力量,精神的能量,意志的力量。心力不仅包括积极的心态,也包括成熟的心智、健康的身心,它是一切成功的基础。一句话,真正决定一个人能走多远的,不是智力,而是心力。

心力既然如此重要,那么如何培养和修炼自己的心力,至少可以从以下三个方面入手:

一是修炼内驱力

内驱力,就是发自内心的想要去做一件事,强烈的动力驱使你朝着既定的目标不断前行。一个人的内驱力足够强,就能敢于直面困难,在自律中挑战困难,战胜困难,不会轻易被困难击倒。

人只有不断培育自己的内驱力,给自己提供持续的动力,才会拥有更多实现美好人生的机会和可能。

二是修炼反弹力

生活的海洋看似风平浪静,但底下暗潮却会随时对我们出击。弹力强的人,总能在被浪花打倒时,拥有重新站起来的勇气。

当你拥有了一颗反脆弱的心,无论何时,你都能从谷底弹起,重新到达更高的山峰。修炼自己的反弹力,把危机当转机,把苦难当磨练,走该走的路,必然会得到命运馈赠的礼物。

三是修炼专注力

成就事业不能光靠聪明,还需要对认准了的路,看清的目标,拥有不放弃的执着。

一个人的精力有限,把一万件事做得平庸,不如把一件事做到顶尖的1%。

真正有定力的人,即使不被认可,也能坚定走自己想走的路;哪怕身处孤独,寂寞难熬,也能扛住诱惑,专注去做自己认定的事情。所有美好的结果,都需要时间来达成。

毋庸置疑,那些成功的人,都会认准一个领域,只管踏实耕耘,时机到了,自然能收获颇丰。

少一个纸杯 多一片绿色

中宣部宣教局 中国文明网