

# 从喝水习惯看你的体质

水是谁都离不开的生活必需品,有人总是抱着水杯喝个不停,还有人喝口水对付大半天……除了自身习惯,这当中有什么学问呢?在传统的中医问诊中,了解一个人的饮水多少、喜冷喜热等,是判断其身体状况必不可少的重要环节。对水的不同需求,也是自身体质的外在表现。

口渴多饮。有的人总是口渴、咽干,觉得水没喝够,大冷天也想喝凉水甚至冰水。中医认为这类人一般属于阴虚体质,多由热证、燥证引起,或汗、吐、下利太过伤及津液所致。睡眠不足、出汗太多、常吃烧烤白酒等燥热食物,都会耗损体内津液导致阴虚。因此,这类人一方面要及时补充水分,运动别太猛,衣服别太厚,避免汗液过多流



失。另一方面,饮食上要以清淡为主,不要过多食用辛辣食物,按时作息,“锁”住体内津液。

口渴不多饮。还有一些人,虽然时常口渴,但很少主动找水喝,即使喝水也喜欢喝热水。这

样的人多属痰湿体质,由于“痰饮内阻,水湿不化”,虽然口渴,但并不想喝水。他们常感觉身体倦怠,腰腿部沉重,容易疲劳,汗液黏腻,小便也较混浊。生活中,这类人要注意调理脾胃,适当补充一些健脾祛湿的食物,如山药、白萝卜、薏米、扁豆等。不要一次喝大量水,而应该分次慢慢喝,或用薏米汤、茶水等代替白开水。

口不渴不欲饮。有些人天生对喝水“没兴趣”,既不容易口渴,也不想喝水。该种情况多见

于阳虚体质或气虚体质。这种人体内常会气行不畅,导致津液输布乏力,因此很少感受到口渴。这类人生活中要注意加强身体锻炼,饮食上多吃甘温的食物,如羊肉、山药、香菇等,少碰生冷食物。此外,阳虚的人可适当煎一些人参汤代水喝,气虚的人可用白术或党参煮汤代替白开水。

## 哪些体质的人不宜多喝水

中医角度来说,不同体质的人,有不同保健的方式,合理饮水是非常重要的。那么哪些体质的人不宜多喝水。

饮水不仅要达到解渴的作用,还要达到保健的作用,比如气虚体质、阳虚体质和痰湿体质的人不宜大量喝水。否则容易

出现胃胀、食欲不振、腹泻等脾虚水湿内停的症状,严重的还会出现头晕、呕吐、口淡、口角流清稀的口水等水饮上犯的表现。

阳虚体质的人表现为手脚较正常人要凉,平时比较怕冷,天冷的时候更加明显;饮食喜欢偏热,对冷饮及冷的食物不太喜欢,或进食后有不舒服的感觉,并且可能出现腹泻;舌淡胖,边有齿痕,舌苔润,甚至有些人舌苔上好像覆了一层水。痰湿体质的人表现为面色淡黄而黯,眼部有轻微浮肿的感觉,面部的皮肤油脂较多。而且这种体质的人多汗,汗液黏腻,口黏腻或口中发甜。其中最容易鉴别的一点就是,该体质的人常感觉很累很倦,身体困重,尤其是腰腿部有沉重感,时有胸闷,容易咳嗽。(环球网)

## 应经常对饮水机进行清洗消毒

如今,为了饮水方便,大多数家庭都在喝桶装水,饮用各种桶装水已然成了一种习惯。然而就在人们喝着这些桶装水的时候,一个不可忽视的饮水健康问题摆在我们面前:饮水机对桶装水的二次污染。那么,保障饮水健康要如何防止饮水机对桶装水的二次污染?

一般来说,发生饮水机对桶装水的二次污染主要有以下几个方面:

一、饮水机使用时,进入水桶内的空气中的有害细菌和有毒物质。据有关资料显示,即便是清洁的环境,每立方米空气中也有4000个左右的细菌。可见,这些细菌通过水、气交换进入饮水机及桶内后,时间一长会增加有机耗氧污染,从而改变原本纯净水体的组成,使之成为迅速繁殖的“温床”,水体中的细菌数经过一定时间的积累,便生成了新的二次污染,造成饮用水、饮水机的二次污染。

二、水桶表面的细菌有害物质和空气中自由漂浮藻类的孢子等,在更换水桶时,极易落在水桶与饮水机的接触部位,光合作用后产生藻类污染和细菌污染。

三、饮水机本身质量问题。有些饮水机冷水胆口的衔接处缝隙较大,又无密封装置,在饮水机使用时,水、气交换过程中,一些小的昆虫被吸入,造成污染。

四、饮水机、饮用水标准规定允许的细菌数量。据有关部门测试,细菌在30℃左右的条件下,繁殖率每隔十分钟就可翻一番,并呈几何倍数增长。一些从饮水机冷水或常温水龙头出水水质中的细菌总数,经检测不符合《生活饮用水标准》。

为了防止饮水机对桶装纯水的二次污染,确保饮水卫生,用户应经常对饮水机进行清洗消毒。一般讲,不具备防二次污染的饮水机,应2~3个月清洗一次。具备防二次污染功能的饮水机,在定期更换消毒过滤膜的前提下,可一年左右消毒清洗一次。

(摘)

## 燕京桶装水“外衣”升级 提效防假



上图:燕京矿泉水厂引进“桶装水套袋机设备”

右图:换装后的燕京桶装水



本报讯 范志勇 彭东海 近日,记者从北京燕京啤酒股份有限公司矿泉水厂(以下简称:燕京矿泉水厂)获悉,为确保产品质量安全,提高产品生产效率,降低人工劳动强度,燕京矿泉水厂特引进“桶装水套袋机设备”。

“这是让传统作业转化为现代机械自动化作业,不但比原桶袋的使用面积利用率整体提高了21%,同时还每袋节约成本4分钱。”燕京矿泉水厂相关负责人表示。

该负责人表示,近几年,很多工厂的工人都不是很好招,特别是作业劳动强度大的岗位,自从引进桶装水套袋机设备后,可使此岗位直接减少工人12人,同时把减少的原岗位工人直接调动到其它相关空缺、合适的岗位

上。这样一来,不仅科学、方便,节约了时间和人工成本,还大大提升了产品的统一形象,同时还可起到一定的防伪作用。

据了解,自从燕京矿泉水厂桶装水套袋机设备上线后,填补了该厂最后一块靠人工作业非机械化的空

白,标志着燕京桶装水从生产到包装的全自动化时代的到来。

燕京矿泉水厂成立于1999年,是燕京啤酒股份有限公司的全资子公司,属国营企业,该

水厂和燕京啤酒共用同一个水源地,对产品的质量和安全高度重视,对出厂的每一批产品检测都非常严格,获得了2015年阅兵式的唯一指定特供包装水的殊荣。目前,燕京桶装水主要供北京及周边地区消费者饮用。

