

饭前喝一杯水，血糖稳了、腰围小了！

在日常生活中，许多人对“饭前喝水”的建议持怀疑态度，担心“会稀释胃液”。一项新研究显示：饭前喝水不仅有助于减肥，还能改善多种健康问题。

一项研究显示，多喝水不仅能辅助减肥，还能改善糖尿病，而且，“饭前喝水”更有效。

饭前喝点水，首先会让人因为增加饱腹感而减少进食；其次对食物的渴望会改变，因为足够的水，身体会比较喜欢蛋白质，而不是令人发胖的碳水化合物。

增加饮水量(尤其饭前)可显著降低空腹血糖水平。虽不能治愈糖尿病，但作为简单的生活方式调整，能积极辅助血糖管理，预防疾病发生发展。

对于“饭前喝水会稀释胃液”这种说法，北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示，吃饭时，摄入的蔬菜或汤类本身也含有水分，因此正常的饮水并不会稀释胃液，不会导致对食物的消化吸收能力降低。

很多尿路结石的发生都和饮水不足有关，多喝水有利于预防结石形成以及促使尿石排出。

此外，多喝水也会对尿路感染和膀胱过度活动产生影响。研究发现，与饮水量低于1500毫升/天相比，饮水量增至1500毫升/天与尿路感染发作次数减少相关。

多喝水还可以促进人体的血液循环。有专家介绍，晨起喝一杯温开水，有助于降低脑血栓、心梗的发病风险。建议清晨起床后，记得喝1杯(200~400毫升)温开水，以35℃~40℃为宜。

嘌呤易溶于水，痛风患者多喝水有利于尿酸的排出，预防尿酸肾结石，延缓肾脏进行性损害。痛风患者饮水，一般每天至少要达到2000毫升，伴肾结石患者最好能达到3000毫升，但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。

如果有便秘的情况，平时就要多喝水。尽量选择温开水，不要用饮料或咖啡来代替日常所喝的水分，这样对排便更有力。

健康喝水记住这几点：

别等口渴再喝 不能靠渴不渴来判断是否需要喝水。当我们口渴时，身体内的水分丢失已有1%~2%。当水分丢失2%~4%时，机体在感到口渴的同时，已处于脱水状态，尿少、颜色呈现深黄色，这时工作和认知能力会有所降低。

饮用温水最佳 对于一般人而言，饮用35℃~40℃的水最为适宜，与人体内的温度相接近，让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水，但最好不高于50℃。

小口慢喝 建议的饮水方式是少量多次。把每天饮水总量分配在一天中喝，每次200毫升左右。平时没事时喝一点，吃饭的时候也可以适当喝点水。

别用饮料代替 很多人喝白开水总觉得“没有味道”，喜欢用喝饮料代替喝水。但过量含糖饮料易导致肥胖，进而带来更多的健康问题，还不利于牙齿健康。

据央视财经微信公众号

长期服用褪黑素可能增加心衰风险

近日，一项在美国心脏协会科学会议上公布的研究显示，长期服用褪黑素(用于改善睡眠、对抗失眠)与心力衰竭确诊风险升高、因心脏病住院及全因死亡风险增加存在关联。

与特征相似的未服用者相比，长期服用褪黑素(至少12个月)的成年人，在5年内患上心力衰竭的概率增加90%。服用褪黑素的人群因心力衰竭住院的概率几乎是未服用者的3.5倍。西班牙睡眠协会失眠工作组专家表示，虽然这项研究存在局限性，但仍为褪黑素作为营养补充剂的无节制使用敲响了警钟。

据参考消息网

带着坏情绪吃饭会加速衰老

很多人心情不好时会化悲愤为食欲，然而，这时心脏可能在为你的情绪买单。长期带着情绪吃饭，健康的心脏也会受伤，还会增加心脑血管事件的风险。

最好的吃饭状态是带着享受的心态：把注意力集中在吃饭本身，不要在吃饭时刷刷手机或聊天；选择一个安静、舒适的环境吃饭，避免嘈杂和匆忙的氛围；把每一顿饭当成一件有仪式感的事情，认真对待。

据 CCTV 生活圈

偏方食谱可治疗肺结节？专家：不建议尝试

近日，一则“洋葱+雪梨+绿豆+醋，可消除肺结节”的帖子引发网友热议，一些患者将偏方当成“救命稻草”。这类偏方真的可以治疗肺结节？陆军军医大学西南医院呼吸内科专家告诉记者，不建议患者随意尝试，否则反而可能加重病情。

陆军军医大学西南医院呼吸内科副主任罗虎表示，“以所谓的‘洋葱+雪梨+绿豆+醋’，可消除肺结节的偏方为例，患者如尝试此类偏方，可能会造成脏器不适。因为醋的酸性较强，长期大量饮用会刺激胃黏膜，胃炎、胃溃疡患者可能会加重反酸、胃痛症状；绿豆性寒凉，脾胃虚弱的人长期食用容易引发腹泻、腹胀。”

专家介绍，有些偏方中的食材或药材可能成为过敏原，服用后可能导致皮肤瘙痒、皮疹，甚至呼吸困难；非专业的药材搭配还可能出现药性冲突或不良反应，导致头晕、恶心等不适，重者甚至引起肝肾等脏器损害。

那么，对于肺结节，主要有哪些治疗方案呢？“对于临床判断为高危的肺结节，可以考虑直接手术或者介入消融。”罗虎说，手术方式通常为楔形切除或肺段切除，以及肺叶切除，其中楔形切除或肺段切除适用于小结节或肺功能较差者，肺叶切除则适用于较大结节或中央型病灶。

另外，对于性质难以明确的一些肺结节，临床医生可能会建议先对结节进行穿刺活检，明确性质后再决定下一步治疗方案。如穿刺确诊为肺癌，则需要按照肺癌的规范化管理路径决定手术或者内科治疗方案。

据新华网

AED、智能手环、电子血压计……

健康管理“小帮手”别用错



AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活，成为公众健康管理的“小帮手”。

从小一点的电子血压计和脉氧仪，到大一些的呼吸机，目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品，比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机，需要依据睡眠监测和肺功能检查结果，经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说，如果确实有必要使用，要在医生指导下设置具体参数，并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时，一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32厘米的人群，超出范围要选择大号或小号袖带；在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时，美甲、指甲油可能影响测量准确度，还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用；使用血糖仪时，要注意试纸避光受潮，开封后的试纸应在3个月内使用完，以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调，居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响，精准度存在偏差，不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案，应由医生根据专业检查结果进行判断。

近年来，可穿戴设备逐渐兴起，有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示，这类产品不能作为疾病诊断和

治疗依据，也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响，无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动，某一次的指标不理想，无须过度焦虑。”吴航建议，应理性看待监测数据，借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时，应及时到医院进行专业检查。

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。

四川大学华西医院主任医师万智指出，正确施救主要有几步：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的AED；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的急救设备，被誉为“救命神器”。目前，我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场所配置AED。

“使用AED的方法也很简单，打开电源，按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》，我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

据新华网