

多喝水是一个实用的体重管理小技巧

众所周知,当我们想关心一个人,却又不知道说点什么的时候,可以发一句万能的“多喝水”。其实,多喝水还是一个实用的体重管理小技巧。

喝水为何有益体重管理

喝水并不能直接让人变瘦,但是它能通过多重机制帮你少吃、多消耗,达到体重管理的效果。**水能抢占其他饮料位置** 很多人补水总喜欢喝奶茶、汽水、果汁……这些好喝的饮料通常都有很多糖,就会摄入很多能量。但是,如果你喝水,水占据了胃,那么其他饮料就会相应减少摄入,毕竟大家的胃容量是有限的。

一项研究中,女性参与者在参加为期24周的减肥计划期间,每天午餐后饮用250毫升水。与参加同一计划但午餐后饮用相同量无糖饮料的人相比,她们的体重减轻了13.6%。

水的体积能增加饱腹感 水虽然没有能量,但是它有体积。喝水能占据胃部的体积,让人感觉吃饱了,此时大脑会释放“饱”的信号,让你少吃。**水是代谢和燃脂的基础载体** 最重要的是,充足的水分是所有营养代谢和脂肪燃烧过程的基础载体。想象身体是一座繁忙的化工厂,营养物质是原料,脂肪是待处理的库存,水就是运送原料、排出废物的传送带和物流系统。没有足够的水,整个“燃脂”工程的效率都会大打折扣。

每天喝多少水合适

很多人会联想到“每天八杯水”,其实这是个过于简化的民间说法。我国最新的居民膳食指南建议,处于温和气候下低身体活动水平的成年人每天至少饮水1500~1700毫升。一般我们喝水的普通杯子都是200~300毫升,大约是6~8杯。每个人的杯子容量不同,最好的办法就是根据自己杯子的容量大小简单换算,并不用苛求必须达到8杯。另外,大家可以根据自己的情况调整饮水量。例如,在高温或高身体活动水平的条件下,应适当增加饮水量。比如说,如果运动比较多,流汗多,可以多喝;若是进入炎热的夏季,还需根据劳动强度和出汗程度适当增加。

3种错误的喝水方式

猛灌水：一次猛喝一大瓶水会增加身体负担。正确做法是每次喝150~200毫升(一小杯),隔一到两个小时喝一次。**喝冰水、凉水**：喝冰水、凉水容易腹泻腹痛。建议饮用35℃~40℃的温水。**渴了才喝**：感觉到口渴时,身体已经处于轻度缺水状态,因此要养成定时主动饮水的习惯。

3个喝水的“黄金时间”

喝的时间对了,补水效果才能事半功倍。专家推荐3个关键时段：**晨起空腹喝一杯温水**：补充夜间流失的水分,同时唤醒肠道,缓解便秘。**上午10时和下午3时左右**：这两个时间段补水,可以很好地维持身体的水平衡。**睡前1小时可饮用小半杯温水**：为夜间睡眠补充少量水分,但不宜饮用过多,避免夜间起夜,影响睡眠质量。



如何喝水更健康

优先喝白水和茶水,其次是无糖饮料 我国膳食指南推荐大家尽量喝白开水或茶

水,少喝或不喝含糖饮料。含糖饮料、奶茶等虽然好喝,但是因为糖分多,能量高,还是尽量少喝。如果实在觉得白水不好喝、没有味道,可以加点薄荷叶或柠檬片增加水的味道。**少量多次** 很多人依据是否口渴来进行饮水,其实口渴的时候提示机体已经缺水了,如果这时候测测尿液渗透压,会发现尿液渗透压已经升高了,机体已经开始自己在动用调节机制来调整水合状态了。为了给机体的内调节机制“减负”,建议不要口渴了再喝水,而是应该有意识地主动规律喝水,少量多次,尤其是老人的感觉不敏感,更需要及时补充水。早晨起床要喝一杯水,晚上睡前尽量不要喝太多水,以免频繁起夜。**适当选电解质水** 剧烈运动者、高烧腹泻人群,以及泌尿系结石、高尿酸血症、痛风、糖尿病患者应多喝水,可在医生或营养师指导下选择电解质水。在高温(夏季高温)环境活动或工作的人,应适当多喝水,可以喝水、盐水或者含有钾、钠等的电解质水。

这几类人别直接吃生桃越吃越伤身

出伏在即,暑热未退、凉意已生,这个时节湿热还没散尽,但秋燥已经找上门,嗓子先干了,嘴唇也开始起皮……眼下正是桃子季。民间也说“桃养人”,但桃子能不能养人,全看你怎么吃。吃对了,润燥生津、养肺护胃;吃错了,内热者易口舌生疮、上火,脾虚者易胃胀、腹痛,不同体质怎么吃桃才对症?

桃子的换季正确吃法

生吃通便,熟吃养胃 中医提醒,从四性五味来看,桃子性味辛、甘、酸,偏温性,归肺和大肠经。生吃:新鲜桃子润燥生津止渴效果好,且含大量粗纤维,通便功效明显,便秘患者更适合生吃。熟吃:桃子煮熟或煮熟后,温润之性更强,养阴生津、润燥活血。经常咽部干、肺燥咳嗽、爱清嗓子的人,更适合熟桃。**关键提醒**：脾胃虚寒者、老人及儿童肠胃功能较弱,更适合将桃子煮熟或煮熟后食用。



一颗桃帮你缓解虚火 熬夜、思虑多的人注意了。早在唐代,药王孙思邈就说“桃子是肺之果,肺病宜食之”。综合历代本草记载,桃子主要有三大功效：一是生津止渴、润肠通便。二是活血消积。桃子有助活血消积,对于女性血瘀导致的月经不通,可作为日常食养辅助,但不能替代药物治疗。三是解劳热。什么是劳热?中医所说的“劳”分为两类：一类是体力劳作过度;另一类是“神劳”,这也是当代人的常见状态——经常熬夜、思虑耗神。这类人群常会出现五心烦热、心烦易躁、盗汗等症状。**桃子=补水+补钾+通便** 末伏里暑热未退、早晚渐凉,人体容易缺水,出汗多的人钾还在流失,而桃子恰好能对症补上这些缺口。它的营养价值,比你想象中高得多：1.快速补水补钾:每100克桃子约含127毫克钾,出汗多的人吃桃能补钾、缓解水肿、恢复体力。2.改善换季便秘:每100克含1~1.5克膳食纤维,以可溶性果胶为主,通便温和不刺激,正好适合换季肠道敏感的人。3.美容:含维生素C和花青素,帮助清除自由基,对皮肤暗沉、粗糙有一定改善作用。

桃子吃多了会口舌生疮、上火

每天最多吃几个?桃子虽好,但有两个“量”的红线：一是体质限量:脾胃虚寒者、经常胃腹胀泻的人,少吃或不生桃,尽量吃煮熟或煮熟的桃子。二是数量限量:桃子偏温,吃多了容易助生内热,可能引发口舌生疮、口腔溃疡。每天吃1~2个就够,不能当饭吃。

推荐一道换季滋养方

酒酿+桃子+鸡头米 食材：鲜桃1~2个(去皮切月牙状)、醪糟适量、鸡头米(芡实)适量、糯米小圆子。做法：1.桃子用清水,大火煮开转小火煮3分钟(不宜久煮,影响风味口感);2.加适量醪糟、鸡头米,煮2分钟;3.加糯米小圆子,出锅前勾琉璃芡,勺子挑起呈一条直线即可。各类食材功效：1.鲜桃:补心、生津、活血、润肠;2.醪糟:补气养血、通经活络、温阳;3.鸡头米(芡实):补脾固肾、益精强志。三者合用,养心血、健脾胃、固肾精、通经络。不过这道方子并非人人都能吃:糖尿病人、酒精过敏、吃头孢期间、孕妇及3岁以下幼儿不建议食用;湿热体质、长期便秘者也不宜多吃。普通人每周1~2次、每次一小碗即可。

健康吃桃行动指南

便秘、总觉得口渴、熬夜多的人:适合生吃新鲜桃,每天1~2个,通便又补水。脾胃虚寒、老人、小孩、经常嗓子干痒想清嗓子的人:不适合多吃生桃,建议煮熟或煮熟再吃,也可以试试这道“酒酿桃子鸡头米”,温润不伤胃。出汗多、换季没力气的人:吃桃可补钾补水,帮身体恢复体力。想护肤的人:桃子里的维生素C、花青素和抗氧化物质对皮肤有一定改善作用。注意:脾胃虚寒的人不适合多吃生桃;不管什么体质,桃子每天最多吃1~2个,吃多了容易上火、长口疮。

一换季就跑厕所也许是脾胃“闹情绪”

大夫,我没乱吃外卖,也没吹冷风,怎么天天早起拉肚子?止泻药吃了一板,好了两天,一停又泻。……立秋后,门诊里多了不少这样的患者。不是肠胃太“矫情”,而是你的脾还没适应秋天。医生提醒:夏秋交替,腹泻高发,盲目吃止泻药只会“闭门留寇”。辨证调脾、温阳祛湿,才是断根之法。

立秋为啥肚子先“闹情绪”

最近门诊来了位年轻姑娘,32岁,立秋后连拉三天。每天早起肚子咕噜响,冲去厕所拉水样便,一天三次。肚子怕凉,拿热水袋一敷就舒服点,人觉得沉甸甸的,啥都不想吃。医生看了患者的舌苔发现,这是立秋最高发的寒湿内盛型泄泻。于是,并没有单纯进行“止泻”,而是帮她把体内的寒湿“化”掉——内服藿香正气散,芳香化湿,温运脾阳;配合神阙穴隔姜灸:用生姜的辛温,把肚子里的寒湿“赶”出来。三天后复诊,大便成形了,肚子不疼了,胃口也回来了。问题来了,为啥立秋之后肚子更容易“闹情绪”?这是因为你的脾,刚经历了整个夏天的“透支”:



夏天冰饮、西瓜、凉菜,把脾阳“冻”伤了;空

调房一待一天,寒气悄悄钻进了肚子;立秋后早晚变凉,暑湿还没散,又叠加了秋寒;加之很多人急着“贴秋膘”,油腻一吃,让本就虚弱的脾胃干脆直接“罢工”了。中医讲“湿盛则濡泄”。脾阳不足,水湿停在体内,就会大便稀溏、身体困重、没胃口——这就是典型的换季泄泻。

一分钟自测你是哪种“换季泻”

寒湿泄泻 这种类型最常见,大便清稀如水、臭味轻、肚子发凉、热敷舒服、舌苔白腻。多由腹部受凉、贪凉引起。**湿热泄泻** 大便黄稠腥臭、肛门灼热、口干心烦、小便黄。多因食用不洁凉菜、隔夜食物。**伤食泄泻** 大便酸臭、夹杂不消化食物、腹胀嗝气。暴饮暴食、过早大量进补所致。**脾虚泄泻** 腹泻反复、进食生冷油腻即加重、乏力胃口呆。夏季长期伤脾,换季反复发作。

内服+外治 温和断根不反复

在这里要特别提醒大家,急性腹泻别急着吃强力止泻药!这样会把湿热、寒湿“关”在体内,反而变成慢性腹泻。正确的做法是“内服+外治”。**中药内服** 寒湿泄泻,藿香正气散;湿热泄泻,葛根芩连汤;食积泄泻,保和丸;脾虚久泻,参苓白术散。**脐疗艾灸** 适宜立秋高发寒湿泄泻、脾胃虚寒泄泻,肚子怕冷、受凉即泻。注意!湿热泄泻不宜艾灸,包括隔姜灸。**腹部按摩** 疏通肠道气机,改善肠鸣便溏。**针灸** 快速缓解急性泄泻、虚寒泄泻、腹痛水样便。



六条“护肚法则”挡住腹泻

护住腹部 这是第一要务。夜间睡觉薄被盖脐腹;避免空调风口直吹腰腹;早晚出门备薄外套。**减少生冷摄入** 冰饮、冰西瓜、生食凉菜减量;空腹吃寒凉瓜果。**进补悠着点** 循序渐进进补,不要仓促贴秋膘。初秋优先清淡饮食,山药、茯苓、小米、白扁豆健脾祛湿;减少重油、厚肉。**简易食疗方** 寒湿便溏者,可饮用生姜红枣水;健康人群日常健脾,可喝一些山药茯苓小米粥。**保健穴位** 空闲时常按揉足三里、神阙、天枢,健脾固肠。**注意饮食卫生** 熟食、凉菜不要久放,不吃隔夜凉拌菜,预防感染性泄泻。需要特别提醒的是,一旦出现持续高烧、便

血、剧烈腹痛、口干尿少脱水,应及时就医,不可单纯依靠中医外治调理。

立秋后心血管病高发三个防护雷区要避开

立秋后天气虽逐渐变凉,但秋老虎余威尚在,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管患者来说是一个很大的考验。了解三个心脑血管养护方面的常见误区。



误区之换季时输液能预防脑梗

季节转换之际,正是心脑血管疾病的高发之时。不少人误认为输液可以“冲走”血管内的动脉硬化斑块,起到疏通血管的作用。其实,盲目地输液不仅无法养护血管,反而可能会加重心脏或肾脏的负担,甚至诱发心力衰竭。

误区之换季能自然降低血压

有些人血压稍高却不以为意,认为换季后自然会降下来,这是错误的。季节转换的时候血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或者调整剂量。此外,立秋后在昼夜温差比较大的地区,老人、儿童及有高血压、慢性阻塞性肺病,以及冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚更要做好头颈部及腹部的保暖。

误区之吃醋或红酒可以软化血管

目前并没有科学的证据证明喝红酒或者醋可以达到这样的效果,过量饮用反而不利于身体健康。在心脑血管养护方面还是要遵从医嘱,注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。



来源:央视网等

公 告

因朔州经济开发区科创商务园区铁西片区道路及雨污水分流改造工程(四标段招远路)即将对机动车道沥青混凝土路面进行铣刨查铺,为确保施工质量和安全,将对招远路(民福东街—振武东街)的机动车道借道分流。为确保过往车辆正常通行和群众出行安全,现将有关事项公告如下:一、分流时间及分流路段:朔州经济开发区科创商务园区铁西片区道路及雨污水分流改造工程(四标段招远路)进行机动车道沥青混凝土路面进行铣刨查铺,具体时间:2026年7月27日-2026年9月15日。二、温馨提示:禁止在施工路段两侧停放车辆,以免影响通行造成交通堵塞,过往车辆和行人借非机动车道通行。**朔州市公安局**
2026年8月19日

声 明

马小娟不慎将吕梦琪的《出生医学证明》丢失,编号:L140394531,现声明作废。闻龙英不慎将闻慧芳的《出生医学证明》丢失,编号:T140253035,现声明作废。田淦(身份证号:140624193712152538)不慎将山西省朔州市怀仁市亲和乡田家坊村耕地的农村土地承包经营权证丢失,承包经营权证编号:140624202205000029J,现声明作废。

国有建设用地使用权出让网上挂牌公告 (朔自然资告字[2026]1号)

朔州市对市辖区范围内的SCCR2025-18号国有建设用地使用权以网上挂牌方式出让,由朔州市国土空间综合治理服务中心组织实施。现将有关事项公告如下:
一、挂牌宗地的基本情况和规划指标要求。

序号	宗地编号	宗地位置	宗地面积	土地用途	容积率	建筑密度(建筑系数)	绿地率	出让年限	起始价(万元)	保证金(万元)	增加幅度(万元)	建筑限高(m)
1	SCCR2025-18号	南垣街南侧、西环路东侧	24320㎡	文化用地	≤1.5	≤35%	≥35%	50年	1350	1000	50	≤40

具体以规划部门出具的规划指标为准,详见《规划条件书》。
二、竞买申请条件和要求。
中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织,除法律、法规另有规定外,均可参加本次国有建设用地使用权网上挂牌活动。
三、确定竞得入选人方式。
本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按照报价最高且不低于底价者的原则确定竞得入选人。
四、报名及保证金截止时间。
竞买申请人可在2026年8月19日8时至2026年9月18日18时期间。登录朔州市国土资源网上交易系统,提交申请。竞买保证金到账截止时间为2026年9月18日18时。
温馨提示:
1、竞买人必须以本人账户,将竞买保证金交入网上交易系统生成的竞买保证金子账号内。
2、为避免因竞买保证金到账时间延误,影响您顺利获取网上交易竞买资格,建议您在保证金到账截止时间