

夏天浑身没劲的人，劝你吃点它

到了夏天，不少人容易感觉疲乏无力，提不起精神，甚至稍微动一动还会心慌气短……这些信号可能是在提醒你——身体“缺钾”了。缺钾容易影响肌肉，如果牵连“心肌”或“呼吸肌”，还可能引发严重的心律失常。

夏天，人体更容易缺钾

钾和钠一样，是体内重要的无机盐，它俩是联合在一起“工作”的：钾离子主要在细胞里面，钠离子主要在细胞外面，两者维持在动态平衡的状态。血钾过低往往与摄入少了（吃得少、营养不良）、排泄多了（腹泻、多尿、多汗）、钾转移了（比如甲亢可使大量血钾转入细胞内）有直接关系。

在一年中，夏天是身体最容易缺钾的时候，主要有3个原因：

出汗增多 一般情况下，汗液中的钾离子含量非常低，但大量出汗时，钾的排出量就会增加，比如进行了大量体力活动或高强度运动。

食欲不佳 夏天很多人没有食欲，加上机体消耗的能量相对多，若钾排出多、摄入少，就会出现缺钾的情况。

容易腹泻 夏季气温高，人们容易因饮食不洁或不新鲜出现腹泻、呕吐，这会让钾通过胃肠道大量丢失。

缺钾时，“累”只是最轻的信号

钾离子参与全身肌肉代谢，身体缺钾会出现一系列症状：

身体疲惫、肌肉无力，通常从下肢开始；心肌功能异常，人会感觉心慌、心脏乱跳、心脏不适；抽筋，尤其是下肢明显；耐热能力下降；腹胀、食欲不佳、恶心、呕吐等，这是因为低血钾累及到了胃肠道肌肉，导致肠蠕动减弱或消失。

如果不及时干预，严重低钾血症可导致横纹肌溶解、呼吸肌麻痹、严重心律失常，这些均可诱发死亡。

补钾，照着这座“食物金字塔”吃

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩，为大家整理出一座膳食补钾“金字塔”。

No.1 新鲜果蔬

蔬菜水果的钾含量，通常在100至400毫克/100克，再加上每天摄入量很大，因此是钾最重要的来源，尤其以下食物富含钾：菌类，比如口蘑、双孢蘑菇；嫩豆类，比如毛豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、油豆角；多数深绿色叶菜，如菠菜、芥蓝、羽衣甘蓝、苋菜、空心菜、莴笋叶，钾含量在300毫克/100克左右；个别浅色蔬菜，如竹笋、荸荠、莲藕等，也能达到300毫克/100克；水果，尤其是香蕉、木瓜、橘子、杏、哈密瓜、甜瓜、樱桃、橙子、石榴、西瓜等。

No.2 奶类

100毫升牛奶含钾180毫克，半斤奶能提供450毫克的钾，相当于成年人每日参考值的22.5%。酸奶的钾含量为150毫克/100克，乳糖不耐受的人首选此类奶制品。

No.3 豆类和全谷物

如果按绝对含量来说，豆类是所有食物中钾含量最高的类别。比如，黄豆钾含量为1503毫克/100克、芸豆1215毫克/100克、干蚕豆1117毫克/100克。燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的钾含量也很高，都在300毫克/100克以上。但豆类吃多了容易胀气，可以在煮饭或煮粥时加些全谷杂豆，不仅有助补钾，还能增加B族维生素以及钙、镁等矿物质摄入。

No.4 薯类

薯类也富含钾，其中，土豆和芋头的钾含量超过300毫克/100克，山药在200毫克/100克左右。

No.5 肉蛋类

所有动物细胞里都含有钾，不过肉类不能吃太多，因此靠肉补钾不太现实。鸡蛋的钾含量不算低，平均是150毫克/100克，但多数人每天只吃一个鸡蛋，补钾潜力也较小。

（新华网）



高温天气作业时有哪些注意事项，如何避免中暑？

榆次区疾控中心提示外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业工作者，在夏季高温天气作业时存在中暑风险，应该注意以下几点：

“避暑补水”是关键。要及时关注气象部门发布的天气预报，合理安排工作量和工作时间，尽量避免在高温时间作业。还有就是适当减少高温时间的工作量，在工间休息时，劳动者尽量在树荫、遮阳棚、空调休息室等阴凉处休息。同时，要定时、少量多次饮水，首选凉白开、淡盐水，避免大量饮用含糖饮料、酒精、含咖啡因饮料等。

“个人防护”是基础。露天作业可以采取适当的个人防护措施，选择浅色、轻薄、透气的衣物，佩戴宽檐遮阳帽，或者是戴遮阳帘的安全帽。随身携带湿毛巾擦汗、降温，也可以使用携

的小风扇辅助降温。

“健康管理”是保障。要保证充足睡眠和合理饮食，应当以易消化的清淡饮食为主，多吃蔬果，适当补充蛋白质，避免熬夜。要关注自身的个人健康状况，患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病或肥胖等基础疾病，或处于腹泻、感冒、睡眠不足状态的劳动者，高温下出现中暑的风险更高，应予以关注。

“应急处置”保生命。如出现大量出汗、头痛头晕、恶心乏力等症状，应立即停止作业，迅速转移至阴凉的通风处，解开衣物，并且要补充水分和电解质。如果症状还不能缓解，应及时就医。



撕开伪装

向「伪潮流」说不

“笑气”
“笑气”虽不属于毒品，但属于危险化学品，具备成瘾性和危害性。

美托咪酯
利用其麻醉效果，将其添加到香烟烟丝中或者勾兑到电子烟油内，伪装成“上头电子烟”吸食。

芬太尼类
新型毒品“跳跳糖”迷惑性极强，一般由芬太尼类、裸盖菇等毒品制成。

哌醋甲酯
这类精神药品常被伪装成“聪明药”，属于我国严管的第一类精神药品。

珍爱青春 拒绝滥用