

# 运动后猛喝冰饮? 当心“透心凉”变“心慌慌”

医生提醒

## 科学补水记住“三个关键词”

记者 戴余乐 彭维肖 文/图

### 三重“冰击”损害,身体难以承受之“冷”

为何运动后一口冰水下肚,会出现绞痛、反胃?对此,张蕾解释,运动时血液集中在肌肉,胃肠处于“高温待机”状态。此时突然灌入冰饮,就像给胃部“急冻”,容易导致胃肠痉挛,引发剧烈腹痛、恶心、呕吐,严重时引发急性胃肠炎。此外,冰饮会抑制消化液分泌,降低消化酶活性,影响食物消化,导致腹胀、消化不良。

需要引起重视的是,胃肠不适仅仅是身体发出的初级警报,心血管风险才是真正的“大雷”。张蕾介绍,剧烈运动后人体血管处于扩张状态,冰

刺刺激会导致外周血管剧烈收缩,血压骤升,心脏负荷增加,易诱发胸闷、心慌。此外,冰饮刺激可引发冠状动脉痉挛,导致心肌缺血,对于有心血管基础疾病或潜在疾患的人群,极易诱发急性心肌梗死等严重心血管事件。

另外,冰饮还会让大脑误判体温已降低,抑制正常排汗散热,增加中暑风险。大量饮水还会引起体内钠、钾等电解质代谢紊乱,引发“低钠血症”(水中毒),出现头晕、呕吐、四肢乏力甚至昏迷等情况。

### 科学补水,记住“适量、温和、循序渐进”

那么,运动后怎样安全补水呢?

张蕾表示,首先要少量多次,切忌“牛饮”。运动刚结束,应先休息片刻,待心率和呼吸稍平稳后再开始喝水。每次饮水量不宜超过200毫升,两次补水间隔15分钟左右,这样才能快速有效补水。总补水量不必刻意量化,以口渴感明显缓解、尿液呈淡黄色透明为标准即可,不必刻意追求“喝够几升”。

第二,运动后最好饮用常温水或

温开水。此外还要注意补充电解质。汗水中流失的不仅是水分,还有钾、钠、钙等,可以选择含电解质的运动饮料,或在温开水中稍加少许食盐,以维持体内水盐平衡。

“运动是为了健康,别让错误的补水方式毁了你的努力。”张蕾提醒,运动后补水要牢记“适量、温和、循序渐进”的原则,这样才能真正帮助身体恢复健康状态。



运动后科学、安全补水是关键。

炎炎夏日,运动后大汗淋漓,来一瓶冰镇饮料是不少人的消暑“标配”。然而,这份“痛快”背后,却暗藏不少“冰水之痛”——市民王先生周末打完篮球后一口气喝下大半瓶冰水,随即腹部绞痛难忍;还有市民

健身后大量饮水,竟引发恶心、呕吐等不适。

这些看似寻常的症状,只是肠胃在“闹脾气”吗?记者就此专访了乐山市人民医院高新院区全科医学科副主任张蕾。

## 市中医院玉龙院区(新区)医教研综合楼即将开诊

### 打造区域中医医疗新高地



市中医院玉龙院区(新区)医教研综合楼。医院 供图

本报讯(记者 戴余乐)6月24日,记者从乐山市中医院获悉,该院位于沙湾区嘉农镇的玉龙院区(新区)医教研综合楼项目各项工作已全部就绪,预计于6月29日正式开诊。届时,市民将享受到一站式、全链条的中医药特色诊疗服务,为“健康乐山”建设再添亮点。

据了解,该项目集医疗、教学、科研于一体,在科室设置上充分体现中医药特色优势与现代医学的深度融合。一层设综合服务大厅、特色中药房与眩晕中心,可一站式办理挂号、医保及出入院业务;二层汇聚中医名医馆、专病门诊及内科常规诊疗,针对脾胃、睡眠、老年病、妇科等常见病开设特色诊疗;三层打造大型康复及中医综合治疗区,肿瘤日间化疗服务、外科诊疗区等;四层血透中心融合肾病中医调理。五层至九层为住院

病区,设有适老化病房,配套失智照护与中医养生指导,安宁疗护病区、全科医学病区,充分保障区域内全生命周期就医需求。十层设立GCP中心(国家药物临床试验机构)与规培实训基地,可承载中医疫病研究、医学人才培养职能,实现医疗、教学、科研深度融合。

与此同时,该项目将中医药特色贯穿始终,针灸、熏蒸、功法教学、体质辨识等适宜技术实现全覆盖,针对肿瘤、肾病、老年慢病及康复人群,推出中西医结合个性化方案,满足从急性救治到长期康养的多元需求。

“医教研综合楼开诊是医院高质量发展的关键一步。”市中医院相关负责人表示,医院将以此为契机,持续强化中医优势专科建设,全力打造区域中医医疗新高地,让中医药更好惠及百姓健康。

## 医院消防联动 共筑安全防线



演练现场。

本报讯(邓易轩 记者 戴余乐 文/图)为全面提升大型商业综合体突发事件应急处置能力,近日,市中区人民医院联合消防等部门,在中心城区万达广场举行消防与急救联动实战演练。

演练模拟商场一商铺因电器短路引发火灾,现场浓烟迅速蔓延,多名人员被困,其中一人受伤。巡逻人员第一时间报警并启动应急预案,同步通知医院急救中心。消防救援力量迅速到场,采取“内外夹击”战术控制火势,利用登高设备成功疏散被困人员;医院急救团队快速到达现场,对“伤员”展开紧急评估。针对呼吸心跳骤停者,立即实施心肺复苏,规范完成胸外按压、开放气道、人工呼吸等操作;对烧伤、擦伤人员,及时开展

止血、包扎、固定等创伤急救措施,切实做到“医不离险、救在第一时间”;疏散引导组人员组织商场员工及商户捂住口鼻、弯腰低姿,沿安全通道快速撤离,全程无拥挤、推搡、滞留现象。仅用3分钟,全体人员完成疏散集结并清点上报。

演练结束后,市中区人民医院急救专家现场普及了创伤急救知识,多部门共同复盘总结并开展安全培训,明确优化协同细节与响应时效的方向。

此次联动演练有效磨合了“报警-疏散-灭火-急救”全流程处置链条,提升了医院、消防等部门的协同作战能力,增强了公众应急避险意识,为筑牢人员密集场所安全防线打下坚实基础。

## 乐山市中医医院急诊科科普作品获省级一等奖

本报讯(田雨婷 记者 戴余乐)近日,四川省护理学会2026年社区护理会议科普比赛举行。经过全省18支决赛团队的激烈角逐,乐山市中医医院急诊科携原创情景剧作品《让他们的世界不再“癫”》脱颖而出,荣获比赛一等奖。

本次比赛旨在提升社区护理健康科普能力,促进专业知识与群众需求的有机融合。现场参赛作品形式多样,涵盖情景剧、角色演绎、创意改编等,兼具专业性、观赏性。市中医院

急诊科团队以温情叙事为主线,将癫痫病症特征通过童真化的台词和日常生活场景生动还原,直面社会大众对癫痫患者的常见认知误区。作品立足临床宣教实际,把疾病识别、急救处置等专业内容自然融入剧

情,既有科学准绳,又做到通俗易懂。评委组对该作品给予点评,认为其“打破传统科普的刻板模式,在严谨与温情之间找到精准平衡,真正实现了寓教于乐、直抵人心”。近年来,市中医院坚持以临床

为根基,以群众需求为导向,在健康科普领域不断推陈出新。下一步,医院将继续鼓励支持更多科室参与科普创作,用有温度、接地气、高质量的科普内容,传递科学健康理念,用心守护广大群众的身心健康。

### 还款通知

峨边同和建筑资料工作室:

贵公司2018年10月与原哈曲乡人民政府签订哈曲乡巴溪村二、四组人行吊桥工程设计咨询合同,合同金额4500元(肆仟伍佰元整),我单位无法与你公司取得联系,现特此登报通知,请贵公司自本通知登报7日之内,与我单位取得联系,若逾期无法取得联系或提供报账资料按相关规定处理。

联系人:袁野  
联系方式:0833-5281011  
特此通知!

峨边彝族自治县黑竹沟镇人民政府  
2026年6月24日

广告

### 还款通知

四川众恒新力工程咨询有限公司:

贵公司2018年7月与原哈曲乡人民政府签订哈曲乡巴溪村冷水鱼养殖项目监理合同,合同金额8200元(捌仟贰佰元整),我单位多次联系贵公司提供报账资料,但贵公司都无法提供资料,特此登报通知,请贵公司自本通知登报7日之内,与我单位取得联系,若逾期无法取得联系或提供报账资料按相关规定处理。

联系人:袁野  
联系方式:0833-5281011  
特此通知!

峨边彝族自治县黑竹沟镇人民政府  
2026年6月24日

广告

### 乐山无线电股份有限公司股权分红公告

经本公司2026年6月25日股东会表决通过,现将乐山无线电股份有限公司股权分红方案公告如下:

- 一、每股分红利2.00元(含税)。
- 二、股权登记日:2026年7月13日。
- 三、股权除息日:2026年7月14日。
- 四、股权分红日:2026年7月15日。
- 五、分红地点:乐山国联企业服务有限公司(嘉州大道258号3楼)
- 六、分红咨询电话:0833-2150381
- 七、联系人:孙女士

乐山无线电股份有限公司  
2026年6月26日

广告

**健康**

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepinggy@163.com

## 2025年全国共调配血液358.9万单位

新华社北京6月25日电(记者 李恒)记者从国家卫生健康委近日在京举办的重点建议提案办理沟通会暨服务代表委员能力提升班上获悉,2025年全国共调配血液358.9万单位,其中省际间共调配血液63.1万单位,同比增长8.79%。

国家卫生健康委医疗应急司负责人介绍,相关单位持续每日开展血液库存监测,加强重要节点和采供血淡季血液保障工作,建立全国血液联动保障机制,精准开展跨区域血液调配。

“十五五”规划纲要明确提出“提升血液保障和应急能力”。2025年12月,国家卫生健康委就献血法修订草案征求意见稿向社会公开征求意见,其中拟对献血年龄、采血间隔、献血点规划设置及激励保障措施等作出科学调整,健全完善无偿献血法治体系。

为进一步推进血液管理现代化,近年来,我国加快建设全国血液管理信息系统,实现血液采集数据日更新,建立健全血液三级联动保障机制;推进“互联网+无偿献血服务”,依托“全国电子献血证”微信小程序,推进“血费减免一次都不跑”;建设全国优先用血权益保障系统,落实献血者优先用血权益。

上述负责人表示,下一步将持续推进无偿献血工作,积极配合司法部推进献血法修订,加强献血者权益保障,加大团体献血组织力度。

**快乐献血 自在嘉州**

献血咨询电话:0833-5188116  
团体预约电话:0833-2503103  
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

**疾病预防与控制**

乐山市疾病预防控制中心 协办 广告

**乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会**

广告

**乐山日报·健康周刊**

技术支持单位

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技术双馨
- 乐山市妇幼保健院 办:6268111 仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:12356 仁爱至善 笃诚求精
- 乐山老年病专科医院 急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德诚信 精益求精
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任