



度激动后出现心率加快，常有胸闷感觉，若心前区有一种说不出的疼痛现象，往往是心脏供血不足而导致心绞痛的一种表现。心脏在正常有规律的跳动过程中，突然出现提前的跳动，在医学上称为“过早搏动”，简称为“早搏”，而找不到任何心脏病证据的早搏，往往与情绪激动、精神紧张、过度疲劳、睡眠不足、烟酒过度、饮用浓茶等因素有关。

## 23

### 水分在体内如何运行？

水是最重要的营养物质之一，其对人类的重要性不亚于氧气。水约占人体体重的60%，具有六大生理功能：溶解力、渗透力、代谢力、乳化力、洗净力、扩散力。其溶解力决定了水成为“万能溶剂”，为体的新陈代谢提供了先决条件。人要生存就需要各种营养，而食物中的营养素首先要溶解于水中，被肠道吸收进入血液，再运送到全身各个脏器和细胞等需要营养的部位，以保证和维持人体正常的生理功能。反之，人体新陈代谢所产生的废物和毒素又是通过人体的汗液、尿液、粪便等排出体外。因此，水既是营养素进入人体细胞的载体，也是体内废物和毒素排出人体细胞的运送者。水分及其伴随的代谢废物在肾中生成尿液并随其排泄代谢产物。因此，充足的水分不仅利于体内毒素的排出，而且还会促使体内一些微量元素的循环。

