

水是“百药之王”

水是生命之源,被誉为“百药之王”。当水分丢失量为体重的1%时,人就会感到口渴,身体机能开始受到影响;当丢失量占到2%,运动机能受到影响,并伴有食欲降低、出现压抑感等;当丢失量达到4%~8%时,会出现皮肤干燥、声音嘶哑、全身软弱无力等症状。

喝水少病痛多

便秘。大便70%都是水分,若身体缺水,大便中的水分就会被大肠吸收,导致大便干燥,排泄不畅。建议便秘的人每天喝2升水,分成8~10次喝,同时多吃芹菜等富含膳食纤维的蔬菜。

结石。临床观察和流行病学调查发现,很多肾结石和尿路结石患者,饮水量比一般人少。这是因为喝水少会导致尿量减少,身体内的废弃物不能随着尿液及时排出来,易形成结石。

痛风。痛风是人体内尿酸增多,尿酸盐沉积在关节、肾脏等部位造成的。喝水少会导致尿酸不能顺利排出体外,患病风险增高。医生建议,痛风病人可多喝富含锶、钙的矿泉水。

血栓。如果高血压、高血脂、高血糖患者饮水不足,血液黏稠度会升高,血液循环变慢,容易引发心肌梗死、脑血栓等。建议“三高”患者多喝镁含量高的水。

癌症。多喝水对消化道、血液、泌尿系统都有益处。喝水多的人发生膀胱癌、前列腺癌、睾丸癌、输尿管癌和肾盂癌的风险较低。美国有关研究表明,每天喝5杯水的女性比喝水少于2杯的,患结肠癌几率降低45%;男性每天喝4杯水比喝水少于1杯的,患癌几率降低32%。

需要补水的10种情况

晚上睡觉前。人熟睡时,体内水分会通过出汗、呼吸等方式不断丢失,造成血液黏稠度升高、代谢物积存。临睡前适度喝水可缓解该现象,降低脑血栓等发病风险,尤其是老年人,不能因为怕起夜而拒绝睡前喝水。



早上起床后。人在早晨起床后会处于生理性缺水状态。吃早餐前喝一杯水,只需要20秒,水分就能进入血液中,使血液迅速稀释,改善夜间脱水情况。如果条件允许,可以加一片新鲜柠檬,起到清除宿便、排除毒素的功效。

洗澡后。很多人洗完澡觉得渴,端起一杯水一饮而尽。殊不知,洗热水澡会令血流量增加,喝太快会对健康不利,尤其是老人。建议此时应小口慢速喝一杯温水。

开空调半小时后。空调房内空气干燥,容易造成人体水分流失,鼻腔等处黏膜过干,甚至引发支气管炎。因此,在空调房逗留超过半小时,就要及时补充水分,白开水、矿泉水、柠檬水等均可。

发烧时。人在高烧时,会以出汗的形式散热,消耗大量水分。此时可少量多次地喝温开水或温葡萄糖水,小米粥、绿豆汤也是不错的选择。

尿变黄时。尿液呈浅黄色表明喝水量足够;若尿液比较黄,就要立刻饮水500毫升左右;若尿液呈土黄色,说明已经严重脱水,需要及时补水并去医院治疗。

坐飞机时。很多飞行不适与机舱内干燥有关。短途旅客最好在起飞前就开始补水,飞行中再喝点水,感觉不渴就行;长途旅客应保证每小时补充一次水;尤其冬天机舱内温度高,身体“隐形失水”多,更需要补水。

心情烦躁时。当一个

人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升。此时不妨喝一杯水,肾上腺素会随着水分排出体外,心情或许会轻松许多。

孕期。准妈妈体内的血流量增加了一倍,需要大量水分。如果喝水过少,



会导致代谢废物浓度升高,增加尿路感染几率,对胎儿不利。

运动期间。运动会消耗大量水分,尤其是孩子,需水量高于成年人。除了运动前要喝水,运动时每隔半小时也应适当补水。天气较热或运动量大时,孩子应保证喝够4升水。很多父母不让孩子喝碳酸饮料,却对果汁网开一面。事实上,过早饮用果汁会加重孩子对甜食的渴望,导致肥胖。

夏季喝水有讲究

首先,从水量上来说,夏季喝水量不能一成不变。据介绍,要想保证体内水平衡,就要根据人体的水分排出量来调整喝水量。一般来说,在夏季的高

温环境中,人体的水分排出量可达到约3300毫升,此时如果再进行大运动量的锻炼,水分排出量可以达到6600毫升。

其次,从喝水频率上来说,有些人感到口渴就马上、迅速、大口喝水,但

这种喝水方式并不合理。因为,一次性、快速、大量地“牛饮”会给人体带来不良的负担。喝水最好坚持少量、多次的原则,而且要主动喝水,不要感到口渴时再喝水。

再次,从水的类型上来说,夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等,然而,这些饮料几乎都含糖,喝太多可能导致血糖升高、影响日常饮食等。因此,饮料不宜多喝,更不能作为日常水来饮用。喝水时最好喝白开水,白开水不仅成本低,而且安全性、纯净度、吸收性都非常好。

另外,从水温上来说,很多人在夏季喜欢喝冷饮,但专家建议,夏季喝水时,最好将水温控制在10℃左右。如果水温过高,会导致人体新陈代谢加

快,使进入人体的水分更快地转换成汗液流出体外;水温过低,或者直接饮用冰水,则有可能造成胃肠功能紊乱,影响身体健康。

渴了再喝水就晚了

水承担着人体重要的生理功能,当我们喝水太少时,人体体内储备的水就会先去满足最重要器官对水的需要。同时,人体会发出警告信号!如果长期缺水,就可能对人体机能紊乱,疾病的症状也就出现了。

口渴是身体最明显的缺水信号,感觉渴了,已经缺水。尿少、尿色黄是另一个缺水的信号,随着身体缺水量的增加,尿少程度和尿液黄色也逐渐加深。而身体失水量达到体重的10%时,人就会感到烦躁、全身无力、体温升高、血压下降、皮肤失去弹性。当失水超过体重的20%,会引起死亡。

另外,人体韧带中65%~80%的成分是水。保持体内水分充足,能让关节之间的韧带保持润滑,提高韧性,更好地承受身体重量和运动带来的冲击。

补水如此重要,但多喝水就一定好吗?事实上,对于某些疾病患者来说喝水过多对身体也会产生危害。如肾病、肝病、充血性心力衰竭等,水摄入过多,可引起体内水过多或水中毒等,应遵照医嘱摄入适量的水。

不同人群要科学补水

人体对水的需要量受年龄、身体活动、环境温度等多因素影响,故其变化很大。一般情况下,建议在温和气候条件下轻体力活动的成年人每日饮水1500~1700毫升,约7~8杯。

在高温环境下劳动或运动的人,出汗量较大。根据个人的体力负荷和热应激状态,每日的水需要量应适当增加,必要情况下,应适当补充淡盐水(浓度为0.9%)。

在一般环境温度下,运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群,在日常工作中有大量的体

力活动,都会经出汗而增加水的丢失,要注意额外补充水分,同时需要考虑补充淡盐水(浓度为0.9%)。

心脏有问题喝水五不宜

不宜过猛。心脏病人的喝水太猛,会使心脏负荷过大,出现呼吸困难、心悸等症状,甚至危及生命。喝水时千万不能一鼓作气全喝掉,要一口一口慢慢喝。

不宜过多。心脏病人的服药喝水以200~300毫升为宜,小口喝下,每天可少量多次喝水。

不宜过烫。建议平时喝30~40摄氏度的温开水。吃饭喝汤时也一样,刚出锅的羹汤别马上就喝,稍微放凉,再用勺子舀着喝。

不宜过勤。心脏病人的应采取少量、多次、匀速的间断补水方法,即每隔2~3小时适当饮水,每次200毫升左右,尤其睡前、半夜醒来和晨醒这3个时段,要喝水100毫升。

不宜过凉。进入夏季后,人们都喜欢喝冰镇饮品、吃冰西瓜来解暑。但有心脏疾病的人,最好别用刚从冰箱拿出来的饮料和食物,否则会加心率、加大心脏耗氧量,有诱发心律失常、心绞痛的危险。

这样喝水最养胃

35℃~40℃的温水,是胃肠道感觉最舒服的温度。

俗话说“十胃九病”,胃作为人体重要的消化器官,非常容易得病的,必须小心呵护。晨起喝杯温开水,能帮肠胃“减负”。而且,温开水能帮助缓解便秘,降低脑血栓、心肌梗塞的发病率,还能帮助吸收早餐中的营养。因此,清晨起床后,一定记得喝1~2杯温开水。

养护肠胃,不建议喝太热或太凉的水,过烫的液体进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界的定论。而摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。(据《生命时报》)