# 晨起空腹喝水很健康，但喝水也有“讲究”，3个细节教你科学饮水

很多长寿的人们都有喜欢喝水的习惯，就连世界抗衰老协会的主席，一位叫做柏特高德曼的人，是一个古稀并且非常年老的人，但是看起来完全没有一个老年人应该有的姿态跟神情，活脱脱的像一个中年人，许多能够长寿的老年人都有晨起喝一杯水的习惯，其实现在很多热已经知道了这个习惯是对身体非常健康的，而那些老者们正是因为遵守着一天八杯水还有良好的生活习惯让自己非常长寿，其实一天八杯水主要是为了让自己的身体在一天之中不会缺水，这些支撑身体所需要的水，不仅能让我们保持健康，还能够有美颜排毒的功效，而又言一日之计在于晨，所以说早上起床的第一杯水是非常重要的，其实喝水也是有讲究的，接下来就教大家怎样科学饮水，并且和好早上起床的第一杯水。

晨起空腹喝水很健康，但喝水也有“讲究”，4个细节教你科学饮水

时间点

现在很多人也都知道早上喝点水是对身体非常好的，但是在时间点上一定要注意，把时间点掌握好了才能够让我们变得非常健康，最好的时间点就是在早上起床之后，先不要喝水，等自己洗脸刷牙洗漱完了之后，再喝一杯水，为什么这么做呢？因为在我们洗漱完之后，我们的口腔会变得非常干净，也不至于把昨天晚上口腔内产生的垃圾都喝下去，所以早上起床喝水的时候一定要先刷完牙在喝水。

量

早上喝水是很健康，但是也要控制好量，在这里给大家科普一下，一个健康的人想要维持健康的话，一天要喝掉一千五百毫升或者两千毫升的水才能够满足，这是根据自己的体质决定的，所以每个人都会有些差别，其实这么多水也就大概相当于七杯二百五十毫升的水，如果喝太多的话就会造成水中毒，所以水这个东西也不是喝的越多越好，要注意自己每天的量。

清水

如果早上空腹喝一杯清水的话是非常好的，但是现在生活调价好了之后，不少人都喜欢喝一点蜂蜜水或者是盐水，这个是不提倡的，因为晨起之后我们是空腹的，这些水都是有一定刺激性的，很容易刺激到胃黏膜，很容易引起胃酸，所以不提倡空腹喝乱七八糟的水，一杯清水足以。

百家号2018-11-17