# 你喝水的方式是正确的吗？天天喝的水科学吗？应该怎样健康的喝水

大家都知道，人每天所必需的水量是八杯水，但是却很少人能够喝到这个数量。总是感觉渴的时候就会多喝几杯，不渴的时候就直接不喝了。

很多人都知道喝水的重要性，所以在网上出现了一个特别火的词就是说热水是“最神奇的水”。因为自己的男朋友总是会在女朋友生病感冒的时候，劝她多喝热水，这个时候大多数的女生，都认为这是一种很不关心自己的表现，但其实多喝水真的对身体健康有很大的好处。

如果身体里所需要的水分补充足了，会加快我们身体的新陈代谢，还能够快速把身体里的毒素排出体外。并且有研究表明，多喝水还能够润滑我们的身体关节，所以每天必须要喝的八杯水还是要喝的。

虽然喝水有很多好处，但是也需要我们正确的喝水。如果我们喝水的时候喝不正确，那么它不仅不会对我们的身体健康没有帮助，反而会加重我们身体的负担。

喝水的时候不能喝太多，也不能喝太少，因为人的体液是处在一个平衡的状态。如果饮水过少，那么就很难补充我们人体所需要的水分，造成细胞干瘪，那我们的皮肤也会随之变得干燥，没有“灵气”。

但是如果我们喝水太多，那么这也是不对的，因为喝太多会冲淡人体当中所含有的盐分，从而会导致电解质失去平衡，如果喝水过多，还会稀释我们的胃液，从而会导致我们出现胃胀，恶心，等一系列不良的症状。甚至喝水过多，还会加重我们的心脏和肾脏的负担，所以，我们也不要过量的饮用水，特别是一些患有心脏疾病的人，或者肾脏功能不好的人，如果喝水过多，还会容易引起水中毒。

那么到底什么才是水中毒呢？水中毒其实是喝水过量出现的一种病症。水中毒的一些表现一般包括为水肿，身体疲劳，头晕，头痛，嗜睡，恶心，有的还会出现视力模糊，更有甚者会造成心脏跳动缓慢等等，所以水中毒还是很可怕的。

我们一定要清楚地认识到水中毒的重要性，所以一旦我们出现水中毒的现象，就应该积极的寻找出原因。并且严格的控制喝水的量，使身体里的水分尽量的快速排出体外。

正常人每天都要喝足八杯水，如果喝不足八杯水，喝六杯水也是可以的，但是这里的水指的是白开水。奶茶，茶，咖啡，等等一系列的饮料是不算数的，并且如果我们喝过多的饮料，不但不能够补充人体所需要的水分，而且还会给身体健康带来一定的影响。

可能大多数的人都知道，如果当你感到口渴的时候，再喝水，那就说明已经晚了，你的身体已经到了严重缺水的地步。正是因为如此大脑才会发出你口渴的信号，所以，我们不要等到出现口渴的症状之后再进行补水。

我们可以在早上起来的时候先喝一杯白开水，因为早上起来的时候，身体是极具缺水的，并且经过一晚上的新陈代谢，血液变得浓稠。那么我们在这个时候喝一杯温开水，能够很好的稀释血液，加快身体的新陈代谢，使毒素更好的排出体外，还能够促进肠胃蠕动。

晚上的时候过了九点，就尽量的少喝水，因为回咱家增加肾脏负担，但是可以选择喝一小杯水，这样不仅不会增加肾脏的负担，还更有利于身体的运转。所以喝水的时候也是需要技巧的，不能渴了喝，不渴就不喝。

百家号2018-9-25