# 要想健康，得学会科学饮水

一个健康成年男性身体中的水可占到体重的60%，婴儿体内含水总量\*能占体重的84%！人们在形容女性的时候常说“女人是水做的”，换成“人是水做的”可能更加贴切！这个占到人体2/3的重要物质不仅是构成身体的主要成分，还起着调节体温，运输营养、代谢废物、润滑关节等重要生理功能。人体像是一个巨大的水体储存器，每个组织、器官都按比分配蕴含属于自己的水分，在人体这座复杂的“生化工厂”里每一步反应都以水为媒介，它的价值并不逊色于各种食物，没有食物的情况下人们可以坚持1周，而断水的话身体只能坚持3、4天。

一、喝多少？——6杯水原则

平衡是身体健康的基础，在正常情况下，水的摄取和排出量是约等的。人体每天通过尿液排水约为一千五百毫升；其次是肺呼出约三百五十毫升；经皮肤蒸发和排汗约五百毫升；粪便一百五十毫升，总量约为二千五百毫升。由于水的摄取和排出量是相等的，故一般情况下（在常温条件下、轻体力劳动的成年人）每天需要二千五百毫升的水分，排除从食物中获得一千毫升的水，人体代谢产生三百毫升水，每人每天\*少还需要饮水一千二百毫升！如果茶杯的容量是二百毫升，约等于6杯了。

注意：我们平这里所说的6杯水只是\*少饮水量，人体需水量往往随着体力活动增加、温度变化、出汗量等改变而有所增加，每人的需水量可以从2L到16L不等。尤其在进入到夏季以后，排汗量明显增加，要特别注意饮水量的增加！多喝巴马好水巴马泉甘露天然矿泉水，对身体有益。

杯数不变，饮水量增加的小窍门：有人说我每天顶多喝几杯巴马水，不知道怎样增加饮水量。我们可以根据季节来选择饮水杯的大小。一般来说冬季饮水量少，我们选择二百毫升的保温杯；到了春秋季可以换成三百毫升的茶杯；夏天需水量\*，可以换成四百毫升的大玻璃杯。当我们已经习惯了每天若干杯水后，根据季节调整水杯容量，不失为一个增加饮水量的好方法！（提醒：即使换成大杯，每次饮水控制在二百毫升至三百毫升，切忌不可大口海饮）

二、喝水的黄金时段——少量多次，早晚一杯

饮水的时段应该分配在\*当中的任何时刻，少量多次，慢慢饮用，每次二百毫升。尤其是老年朋友渴喝反应比较迟钝，不能等到嘴巴发干才想起来喝水。每个人可能有自己的喝水习惯，但是有两条推荐大家长期坚持：早、晚一杯水（二百毫升）！人体在空腹饮水的情况下，喝下去的水1个小时左右就能进入到血液循环系统，所以清晨一杯水：一可以达到稀释血液的粘稠度的目的，二是帮助消化液的分泌和增进食欲，三是促进肠胃蠕动利于排便。睡前1-2小时喝一杯巴马水，有利于补充夜间隐性失水和尿液产生带走的水分，防止血液粘稠度增加，减少心脑血管疾病的突发。如果您不太适应清晨喝没有味道的白开水，可以尝试滴加一些蜂蜜，略有淡淡甜味即可！浓蜂蜜水、盐水都不提倡在早晨空腹饮用！肠胃功能不好的朋友，建议喝温开水；希望缓解便秘的朋友，可以尝试凉白开！其他时段，每隔2、3小时喝一杯水即可！

三、人体缺水信号——不要等到口渴再喝水

有人说，我这\*都没有淌汗，为何要喝水？想想看咱们在冬天呼出去的热气，那是什么？水！人体无时无刻不在产生隐形失水！有人说，我并不觉得口渴，为什么要喝水？等到你有口渴的感觉，身体已经缺水！水分虽然在人体中比重较大，哪怕很轻微的失水都会个人体不适！当人体失水1-2%的时候，身体的口渴机制就开始发生作用，伴随着口渴，我们会感受到轻度不适，食欲下降。当缺水达到3-4%我们会感觉到口干，排尿量减少，工作效率降低。失水达到4-8%除了有上述症状还可能出现皮肤干燥、身体乏力、烦躁等症状。当失水超过8%可能会出现高热、精神恍惚，失水量超过10%可能危及生命。长期饮水不足，慢性低水平脱水会导致例如：白内障、心肌梗赛、脑血栓、慢性疼痛等一系列健康问题。保持体内稳定有足够的水分，对健康十分重要！

对比如下6条缺水的信号，听听身体对水分需求的声音

1、大便干燥、容易便秘；

2、尿液颜色深，味道刺鼻

3、感觉疲劳、烦躁、注意力难以集中

4、内火大，鼻腔干燥

5、头发干枯易断

百度网2018-9-19