# 【健康】每天八杯水真的正确吗？科学喝水的方式在这里

你是不是也经常听人说，一天要喝足八杯水才能满足人体需求，但你有没有仔细想过，这个说法真的靠谱吗？

答案是不一定。虽然水是生命之源，喝水补充人体水分，是维持生命体新陈代谢的重要一环。但“八杯水”的说法未免不够科学。具体多大的杯子？什么时间喝？甚至还有科学研究表明，饮水过量会增加心脏和肾脏等负担、引发水中毒进而威胁生命健康……

那到底怎样喝水，才是正确而科学的呢？

▼ 选择合适的饮水量

”八杯水“其实最初的定义并不是真的八杯水，毕竟容器容量不一定很难以判断具体饮用量。从人体正常生理需求的角度看，在没有大量出汗的情况下，人体水的来源和排出量每日维持在2500毫升左右，除去从食物中获取的水分，通常人每日饮水约1200毫升即可。

▼ 选择恰当的时间

很多人会根据APP上的时间表来定闹钟补充水分，但因为作息时间不相同，饮水时间表也并不是对每个人都适用。首先需要注意的是喝水的时间最好是和吃饭的时间错开，尤其是饭前半小时和饭后半小时不能喝水，以免加重胃部负担。睡前半个小时尽量少喝水，否则容易导致身体和眼部浮肿，也会加重肾脏负担。

建议清晨起床后进行补水，不仅会帮助身体补充睡眠状态下机体代谢所失去的水分，同时也可促进血液循环，防止心血管疾病的发生；如果你的胃肠道消化系统不够稳定，不妨在晚餐后两至三个小时饮用适当的水，冲洗食物消化时的残留物之余，也有利于便秘、痔疮等疾病的改善。

网易2018-11-238