# 这样的喝水方式得改！真的很伤身！最正确的饮水方式，这样判断

此前，“每天8杯水”的健康观念深入人心，但也有很多朋友表示，8杯水的量实在太多，很难完成“任务”。其实——

水不必喝足“8杯”

事实上，早在2007年，全球四大顶级医学期刊之一的《英国医学期刊》就发表了一篇报告，指出对健康人来说，大量饮水并不会让人的皮肤变好，不会让人的思路清晰，也不会让人觉得精力充沛。

可见，“每天喝足8杯水”并不适合每个人。

从现代医学的角度来看，经过漫长的进化，人体的肾脏会连同神经系统和多种激素一起，时刻检测并实时调整人体的体液、盐分和其他物质的水平。

比如，当你进行了一场汗流浃背的球赛，或是跳了一节酣畅淋漓的健身操，血液中的水分会随着汗液的排出而减少。

此时肾脏注意到机体血压略有下降，便会使血液里的含盐量略微上升，再通过重吸收尿液中的一些水分回到血液来进行补偿。

当尿液中的水分不够重吸收时，才会反馈给大脑提醒人喝水，这时，人会出现口渴感觉。

因此，大多数健康人只要依据是否口渴来进行饮水，就可以充分满足所需水分摄入。

而中医同样认为要“食饮有节”。

《黄帝内经》中有“饮食自倍，肠胃乃伤”的记载。

这句话的意思是饮食过量，就会损伤肠胃。

由于“每天8杯水”的说法过于粗糙笼统，一方面容易导致盲目饮水，加重肠胃负担，损伤脾胃功能；另一方面则未考虑到饮水人群的年龄、体质、健康状态等，故而不符合中医因人、因时、因地制宜的原则。

水应该怎么喝？

那么，究竟何为正确的饮水之道呢？

《黄帝内经》中用“饮食有节”四个字高度概括了饮水的养生法则。具体而言，在日常生活中要注意以下几点：

01

节量

著名医家孙思邈曾总结“不欲极渴而饮，饮不欲过多”。

指出饮水每次宜少，徐徐咽下，切不可大口吞饮，每日总量亦不可过多，否则将“中满不消，而脾胃大伤矣”。痰湿体质者尤宜注意。

02

节律

《千金要方》明言“饮食以时”，一日三餐是饮食的重要摄入来源，应根据自己的实际情况，合理安排一日三餐时间，做到有规律的进水和进食。

早上5~7点是大肠经当令，此时空腹喝温水有助于促进肠道蠕动。

03

节寒热

过于生冷易败脾胃之阳，过于热烫则灼伤口咽、食道、胃肠道，均不可取。

健康饮水温度宜40℃左右，略高于口腔温度，便于脾胃运化吸收。

04

节饮料

应少喝可乐、雪碧等碳酸饮料，慎饮咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料，因上述饮料均有损胃气。

沂水新闻2022-8-13