# 坚持喝白开水与长期喝茶，哪类人身体更健康呢？事实告诉你真相。

水是身体最好“排毒剂”，对于成年人，无论你喝水或者不喝水，每天都会丢失水分，主要是因为我们每天都会通过皮肤蒸发、呼吸、大小便等丢失水分。

根据权威性的研究，成年人每天丢失的水分大约是2000～2500ml。啊，所以每天保证充足水分摄入才能够满足基本正常代谢。

生活中有的人比较喜欢喝白开水而已，集爱喝茶的人，哪类人身体更健康呢，下面我们就具体分析一下。

坚持喝白开水与长期喝茶，哪类人身体更健康呢？医生说出大实话

【喝白开水的好处】

虽然很多朋友都知道长期喝白开水对健康有利，但是要说到具体好处，估计很多人根本答不上来，根据相关研究发现自然冷却的白开水比较容易透过细胞膜，更能促进新陈代谢，增强人体抗病能力。

长期喝白开水可以增强人体内的酶活性，这样有利于人体正常运转，适当喝点温开水可以达到减肥效果，因为多喝温开水可以促进代谢，还可以增加能量消耗，并且增强饱腹感，控制总热量摄入。

感冒状态下适当喝点温水，可以促进身体恢复，有点生活常识的朋友都知道，如果在感冒时适当多喝热水可以缩短感冒的病程，因为喝热水可以补充人体丢失的水分，还能促进病原微生物排泄。

适当多喝热水可以缓解痛经症状，当月经引起痛经时，如果适当多喝点热水可以促进血液循环减轻肌肉痉挛，还有助缓解痛经症状。

每日保证充足饮水量，能够帮助加快血液流动，降低血液浓度，对于预防心脑血管疾病有帮助，让你的身体更加强壮。

【喝茶的好处】

茶文化在我国源远流长，适当喝茶能够帮助清热去火、解毒降逆。茶功效非常多，主要得益于其中茶多酚、茶色素、茶多糖、γ-氨基丁酸等。

比如γ-氨基丁酸来说吧，不仅可以改善脑部的血液循环、增强脑部的代谢，还可以通过扩张血管而，起到辅助降低血压的作用。

“抛开剂量谈效果都是耍流氓”，茶叶中确实含有有益于健康的成分，但是想要让它发挥药物治疗作用，似乎不太现实。

无论是长期喝白开水还是长期喝茶水，都对健康有好处，但说到具体有哪个好处，还是要分情况而定。

如果你平时喝比较烫的白开水以及茶水都是对健康不利的，因为会损伤食管也会增加食道癌风险，这样反而无法真正养护人体健康。

长期空腹喝浓茶还可能引起中枢神经系统过度兴奋，心率明显增快增加心脑血管疾病风险。有些人并不适合长时间喝茶，比如绿茶偏寒性适合胃热体热的人，但是对于体寒的人有损健康。

综上所述，人体健康与多方面因素有关系，比如生活习惯，生活环境以及情绪等一个人长期喝白开水或者长期喝茶水，哪个更健康还要根据实际情况分析。

但是白开水适合长时间饮用，因为白开水能够满足身体需求，但是茶水如果喝多了可能会引发身体不适，干偶尔喝一次即可，不要把茶饮当成一种长期饮品。

经常不喝水，会对身体造成什么伤害？

经常不喝水对身体的危害有多方面，比较常见的是肾结石的形成，容易发生尿路感染、肾损伤，主要分析如下：

第一、肾结石：对于病人来说，一般每天的尿量是1500mL以上，如果经常不喝水会造成尿量的减少。尿量减少会导致局部晶体沉积，晶体沉积在肾脏的集合系统，时间长了以后就容易导致结石的形成。

肾结石一旦形成可以在局部造成疼痛，也可以造成局部出血，而出现血尿等，有些病人因为肾结石造成肾积水，会继发肾功能不全，甚至直接发展成尿毒症，这个对病人的影响比较大。

第二、尿路感染：泌尿系统的自清洁作用，其中很重要的一条是尿流冲刷。如果病人不怎么喝水，尿流冲刷的作用就弱了，细菌就容易在尿路繁殖，导致尿路感染。

如果是下尿路感染，表现主要是尿频、尿急、尿痛。如果是上尿路感染，往往还会表现为腰痛、发热等症状，所以对于这种病人一般提倡经常喝水。

第三、肾损伤：对于正常人，一般不太容易引起肾损伤，但是对于高血压、糖尿病、动脉硬化的病人，甚至有基础肾脏损害的时候，如果不怎么喝水就会造成肾脏的灌注不足。

肾脏灌注不足，就容易导致急性肾损伤，表现为血肌酐、尿素氮的快速升高，有些病人会表现为少尿、无尿，甚至需要血液透析来帮助维持内环境的稳定，这个对身体的伤害最大。

夏季如何健康饮水？

1.不宜过猛。心脏病人喝水太猛，会使心脏负荷过大，出现呼吸困难、心悸等症状，甚至危及生命。喝水时千万不能一鼓作气全喝掉，要一口一口慢慢喝。

2.不宜过多。心脏病人服药喝水以200~300毫升为宜，小口喝下，每天可少量多次喝水。

3.不宜过烫。建议平时喝30~40摄氏度的温开水。吃饭喝汤时也一样，刚出锅的羹汤别马上就喝，稍微放凉一会儿，再用勺子舀着喝。

4.不宜过勤。心脏病人应采取少量、多次、匀速的间断补水方法，即每隔2~3小时适当饮水，每次200毫升左右，尤其睡前、半夜醒来和晨醒这3个时段，要喝水100毫升。

5.不宜过凉。进入夏季后，人们都喜欢喝冰镇饮品、吃冰西瓜来解暑。但有心脏疾病的人，最好别吃刚从冰箱拿出来的饮料和食物，否则会增加心率、加大心脏耗氧量，有诱发心律失常、心绞痛的危险。

今日养生之道2023-2-3