

夏天怎样喝水才健康

夏季出汗多,喝水有学问

一般来说,成人每日约需2500毫升水,其中约有1200毫升来自饮水,1000毫升来自食物中的水(如蔬菜、水果、米饭、馒头、肉类、豆类、奶类等都含有一定量的水),其余300毫升水来自于体内代谢产生的水。人们每日用水量应随气温、身体状况、劳动强度的不同有所调整。比如夏季或活动量较大,需水量可达2500—4000毫升,因此不要等到口渴时才想起喝水,每天应保证充足的水量。

在炎热的夏天,很多人喜欢喝冰水,感觉只有那样才解渴过瘾,但是有所不知,经常这样做会对身体造成一定的损害。在此中医告诉你夏季的时候要怎样正确喝水。

➔ 最好喝温开水

一方面,摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而使原来开放的毛细血管收缩,使平滑肌痉挛,可以引起胃肠不适或绞痛甚至是腹泻。相反,还有人喜欢喝滚烫的水,过烫的饮食进入食道,会破坏食道黏膜和刺激黏膜增生,诱发食道癌,这已是医学界

的定论。因此,饮用水的温度不能太热也不能太冷。最适宜的温度是10—30摄氏度。

口渴了,是缺水的信号。人一天最好不要有口渴的感觉。要会喝水。一口水不能喂饱全身缺水的细胞。每次喝水要200毫升,一次性缓慢连续喝完。要建立饮水时

间表,定时定量喝水。晨起:250毫升;9点:200毫升;11点:200毫升;15点:200毫升;晚上睡前250毫升。

早晚饮水是必需的,因为血液晚上是粘稠的。早上喝淡盐水不好,因为早上血压最高,最好喝白开水。喝水不仅是人体必需的,在特定情况下还有治病功效。

➔ 多喝口慢慢喝

很多人都会在口渴的时候,习惯性的“咕噜咕噜”豪饮一番,殊不知,这种饮水的方法在中医看来对健康并无好处,长此以往会破坏脾运化水湿的正常生理功能。

大口喝水可能引起的后果有三:其一,一次性快速大量喝水,会迅速稀释血液,加大心脏

的负担。运动过后,这种情况更加严重。其二,天热大量出汗时,暴饮会反射性地加大出汗量,进一步增加钠、钾等电解质的损失,因而人们往往产生越喝越渴的感觉。其三,喝得太快太急,会把大量空气一起吞咽,容易引起打嗝或是腹胀。

暴饮时一时脾消化不了这

么多水,剩下的水就会沉积下来,容易形成水湿,水湿若再进一步发展就向痰湿或痰浊的方向发展。冰水也是不容易被脾脏运化的。

合理的喝水方法应该是,把一口水含在嘴里,分几次徐徐往下咽,这样才能充分滋润口腔和喉咙,有效缓解口渴的感觉。

➔ 多喝水益处多

喝水不仅是人体必需的,在特定情况下还有治病功效。

感冒要喝比平时更多的水。多喝水不仅促使汗液排出和排尿,还有利于体温的调节,增加机体的抵抗力。便秘时要多喝水。中医认为便秘有很多原因,其中一种是“津燥肠枯”引起,多喝水能起到迅速补充津液的作用,从而刺激肠蠕动,促进排便。

烦躁时应多喝水,烦躁易导致体内失津,出现津液不足,因此增加喝水频率能有效缓解烦躁情绪。上吐下泻后喝点淡盐水,这样可以适当喝些淡盐水来补充体力,缓解虚弱状态。

老年人睡前多喝水。老年人尤其是血液循环不好的人临睡前可适当喝点水,减少血液粘稠度,从而降低脑血栓风险。但要注

意的是,睡前喝水不能过多,老年人有起夜的习惯,如果因喝水而造成睡眠不好,反而得不偿失。运动后间断性、小口补水。运动后忌猛烈补水,比如一口气喝上一瓶饮料,这会增加心脏负担。

当然,饮水也要注意饮水卫生,需要防止饮用水中可能超标的氟、氯、汞、砷等对人体的危害而造成不良后果。



资料图。

城市花墅

/比/别/墅/更/体/贴/生/活
DEDICATED TO THE IDEALS OF LIVING AT HOME

未曾见过的城市花墅,比别墅更懂你,梦想并不总闪耀在远方,有时他会走入你的生活,尚流生活的空间传奇,阳光全能三居,有天有地,花园露台,如水光阴,草木闲庭,花墅生活,敬请想象。



多层洋房/景观高层/城市花墅
MULTI-STOREY VILLA
LANDSCAPE HIGH RISE CITY SPENT VILLA



VIP尊贵专线

6995777 6995999

新能源建设
NEW ENERGY CONSTRUCTION

项目地址: 古槐路与新327国道交汇处西500米路南
市区营销中心地址: 浣水路与共青团路交汇处东南 开发商: 亚特地产集团·山东新能源建设有限公司
全程策划: 嘉华地产—广州龙浩
预售证号: 济房开预字<2012>第003号—1期预售证号。本资料相关内容,图片是对项目所作的示意表现,仅供参考,最终以政府有关部门批准文件、图纸为准。