

食品安全宣传系列 2020 年之八：



喝水这件小事 你做对了吗？

科普中国-乐享健康

2020-01-19 作者：叶明珠

熊猫医学科普

喝水这件小事，
你真的做对了吗？



主审：华中科技大学同济医学院附属协和医院 张 春
文字：华中科技大学同济医学院附属协和医院 叶明珠

阿嚏！阿嚏！最近降温，我又感冒了，还有点儿发烧，好难受啊！



芷若，如果我让你多喝热水，你八成得骂我直男癌；要是熊猫让你多喝热水，你肯定照做！



热水没喝对也会损害健康的。到底热水该怎么喝，喝水有哪些讲究，还是请华中科技大学同济医学院附属协和医院的叶明珠女侠来讲讲吧。



世界卫生组织、国际癌症研究机构都提示：热饮超过65°C，会损害食管黏膜，增加患食道癌的风险！

叶明珠
女侠
华中科技大学同济医学院附属协和医院



65°C是啥概念？总不能每次喝水都要拿温度计测一下吧？



刚出锅的汤在80°C左右；茶沏好后，稍微晾一会儿还冒着热气的时候，在70°C左右；65°C，就是你只能抿一小口的温度！

80°C	
70°C	
65°C	

那什么样的温度才不会对我们造成伤害呢？



想要“喝热水”，最好选择温热且不烫口的温水，一般在40°C - 50°C。温水可以促进血液循环，对偏头痛、痛经等有一定的缓解作用。

告别直男癌，从此只说：多喝温水！



我头晕犯困的时候喜欢喝冰水，一下子就清醒了！



冰水和正常体温相差太大，对口腔、食管、胃部都会产生刺激，造成血管快速收缩，影响消化和吸收功能。



像芷若这样生了病，可以多喝些温水，不仅能补充因疾病（发烧、呕吐等）消耗的水分，还能促进病菌从体内排出。



芷若，我帮你倒了十杯开水，晾温以后，你一口气喝完它们，就不难受了。

你当我水牛吗？



呆呆，白开水虽然好，但也不要贪杯啊！**过量、过快饮水，是会引发水中毒的。**

什么?! 喝水还会中毒?
我感觉我连水都不会喝了!



肾脏排水能力的最大极限是1200ml/h，如果喝水超过这个速度，就会引发细胞水肿、血钠浓度过低、颅内压升高、肺水肿、心衰，甚至死亡。

慢点喝，
我要中毒了!



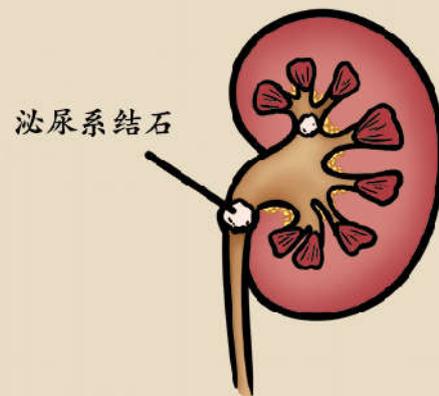
而且喝水也不是越多越好。正常成年人每天饮水量差不多是7-8杯水（1500毫升至1700毫升）。在这个基础上，根据年龄、气温、劳动量等具体情况，进行适量增减。

年龄段 (月-岁)	摄入量 (ml)
6个月-1岁	900 (奶/食物+饮水)
1-2岁	1300 (奶/食物+饮水)
2-3岁	600-700
4-5岁	700-800
5-7岁	800
7-10岁	1000
成年人	1500-1700
哺乳期女性	2100

有时候上班太忙，一整天都喝不了几次水。如果水喝得少，也会损害健康吗？



喝水太少容易使体内水分不足，造成不同程度的脱水：轻则口渴、食欲降低；重则运动能力降低、注意力下降、嗜睡。长期水分摄入不足，会有患泌尿系结石甚至泌尿系统癌症的风险。



原来喝水这么重要！再也不能忙到忘记喝水了！

芷若，教你一招，忙的时候定个闹钟，喝喝水放放松～



那如何判断体内水分是否充足呢？



观察小便颜色：若小便呈浅柠檬色，说明体内水分处于最佳状态；若小便清澈无色，则应适当减少水分的摄入；若小便呈黄色，就需要及时补水了。

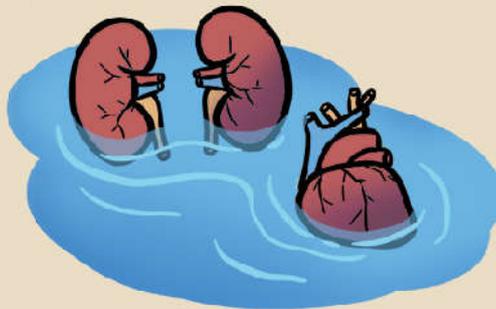
小便颜色	体内水分状态
浅柠檬色 	最佳状态
清澈无色 	减少水分摄入
黄色 	及时补水

还有，喝水的时间也有讲究吗？我睡前口渴都不敢喝水，就怕第二天脸肿得像呆呆。

我又躺枪！



对严重肾衰竭的患者，睡前大量饮水，确实会增加肾脏负担，出现浮肿，甚至诱发心力衰竭。心脏功能不好的人，睡前喝水过多也有心衰的危险。

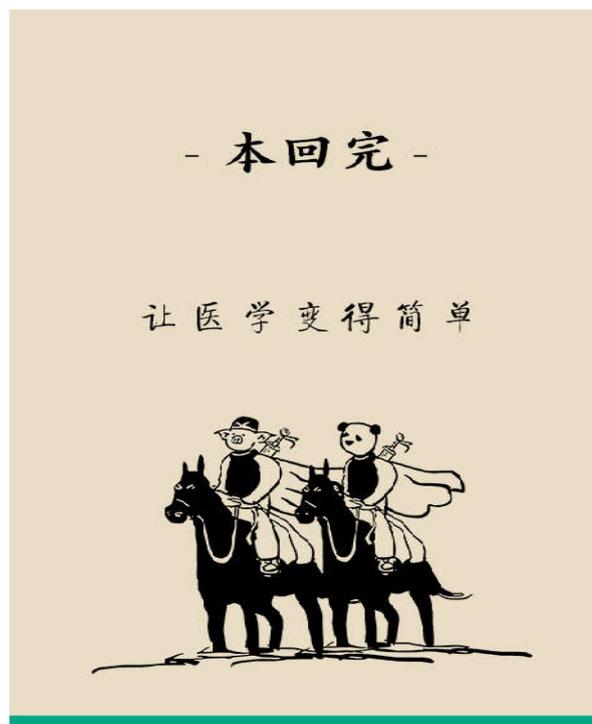


普通人不用担心这些，**睡前少量喝水**可以稀释血液粘稠度，减少夜间心梗、脑梗的风险。



如果担心晚上起夜，白天就少量多次喝水，每次100毫升左右；晚上节制喝水，睡前喝半杯水缓解口干。总结一下，正确喝水的3条基本准则就是：少量、多次、慢饮。





文字：华中科技大学同济医学院附属协和医院叶明珠

“熊猫医学漫画”供稿