

食品安全系列宣传 2021 年之十九：

你喝的是水还是癌？速来领取最强饮水攻略

科普中国-乐享健康 2021-06-22

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！我又感冒了，
好像还有点儿发烧。



芷若，如果我说多喝热水，
你八成说我直男癌；要是
熊猫让你多喝热水，你肯
定照做！



刚烧开的水

“多喝热水”是不少男士用来表达关心的万能公式，不过喝热水也是有讲究的。我请华中科技大学同济医学院附属协和医院肾内科叶明珠女侠来细说饮水“攻略”吧。



世界卫生组织提示：喝超过
65°C的热饮，容易损伤食管
黏膜，增加食道癌风险！

叶明珠
女侠



华中科技大学同济医学院附属协和医院
肾内科



65°C这么危险？怎么把握是好？总不能每次喝东西之前还拿温度计测呀~



一般说来，刚出锅的汤约80℃；沏好的茶，稍微晾了一会儿但还冒着热气时约70℃；65℃是大部分人只能抿一小口的温度。

80℃	
70℃	
65℃	

什么温度比较安全呢？



从健康角度来说，不应该“多喝热水”，而是要“多喝温水”。喝40°C左右的温水能促进血液循环，有助于缓解疼痛。

告别直男癌，从此只说：多喝温水！



生病时，身体很可能因为发烧、呕吐等症状流失过多水分。这种时候多喝温水，不仅能补充水分，还有助于促进病菌排出。



女孩子要多喝温水，不过
呆呆我喜欢喝冰水，尤其
头晕犯困时，一下子就能
清醒起来！



不建议常喝冰水哦！因为冰水与体温相差过大，会刺激口腔、食管和胃部，影响消化和吸收。



既然温水这么好，我给芷若多来点，一口气晾上十杯！

你当我水牛吗？



呆呆，温水虽然好，但也不要贪杯啊！**过量、过快**饮水，会引发水中毒！

什么？！喝水还会中毒？我感觉我连水都不会喝了！



肾脏排水能力的极限是每小时1200毫升，如果短时间内饮水过多，可能导致细胞水肿、血钠浓度过低、心衰等问题。



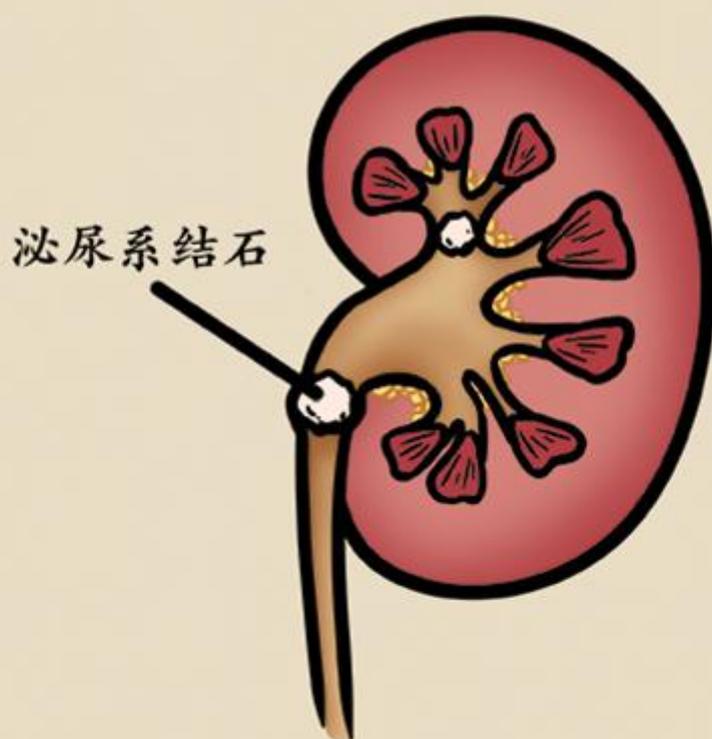
喝水并不是越多越好。根据《中国居民膳食指南》，健康成年人每天需要约2500毫升水，考虑到从食物中摄取的水分，日饮水量以1500至1700毫升为宜。如果气温高、活动量大，可以适当增加。

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

水喝多了对身体不好，那喝少了要紧吗？工作忙起来，有时候真的连喝水的时间都没有。



水喝少了也伤身。人体缺水，可能导致嗜睡、注意力下降、运动能力下降。长期缺水，会增加泌尿系统患结石甚至癌症的风险。



缺水太可怕了！以后再忙也得及时补水！

我要用闹钟来提醒自己别忘记喝水！



怎么知道自己是不是缺水了呢？



比较简单的方法是观察小便的颜色。浅柠檬色——体内水分处于最佳状态；清澈无色——水分偏多，建议适当减少饮水量；黄色——水分偏少，建议及时补水。

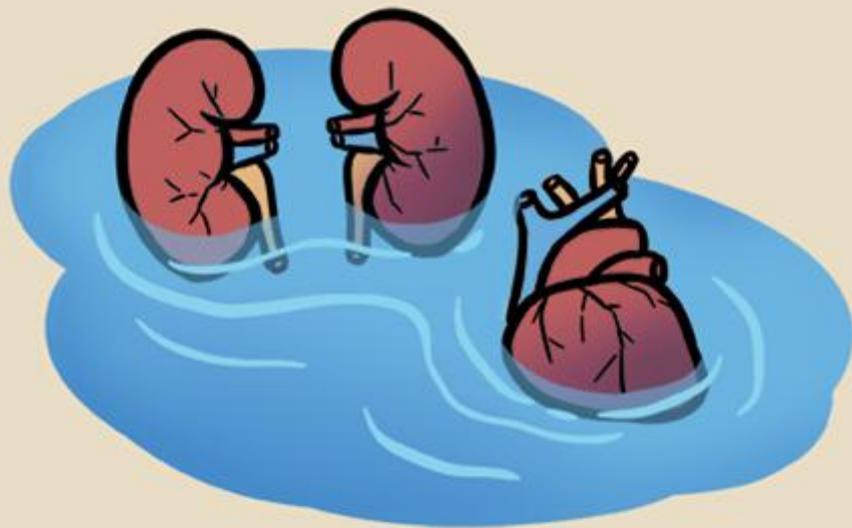
小便颜色	体内水分状态
浅柠檬色 	最佳状态
清澈无色 	水分偏多，建议适当减少饮水量
黄色 	水分偏少，建议及时补水

喝水时间有没有讲究？我睡前再口渴也不敢喝水，因为怕第二天脸肿成呆呆那样！

我又躺枪！



肾脏功能不好或心脏功能不好的人，确实不宜睡前过多喝水，因为会增加肾脏和心脏的负担。



肾脏、心脏功能正常的人，睡前少量喝水，有助于降低血液粘稠度，从而预防夜间心梗脑梗。



如果担心晚上起夜，建议白天少量多次喝水，每次100毫升左右；晚上少喝水，可睡前喝小半杯水缓解口干。总结一下，正确喝水的3条基本准则：少量、多次、慢饮。



明白了，谢谢叶女侠！



- 本回完 -

让医学变得简单



“熊猫医生医学漫画” 供稿

你喝的是水还是癌？速来领取最强饮水攻略