

# 一天喝够 8 杯水健康才达标？ 因人而异



“多喝点儿热水！”日常遇到些感冒、肚子疼之类的小毛病，经常会听到这种建议。“一天要喝八杯水”是一些“健康达人”笃信不疑的养生方法。很多人相信多喝水就能多排毒，多排毒就能更健康，然而这些说法真的正确吗？

## 喝水越多越排毒？反让内脏受累

水是人体的重要组成部分，占了人体重量的 70%，可以说是“生命之源”。人能够连续几天不吃饭，不能一直不喝水，不过怎么喝水可要讲究方式方法。

我们喝的水进入身体，并不是直接流出体外顺便冲掉脏东西那样简单的“排毒”，而是要在人体中通过消化、泌尿、呼吸多个系统的工作，经过吸收、交换、过滤等复杂的过程，再经由大小便、出汗、呼吸中的水汽排出体外。所以喝水太多反而

会加重内脏的负担。传统中医认为，过多的水排泄不掉就会生痰生湿，甚至化为“饮邪”，出现水肿或者体内积水。

一天该喝多少水？成年人每天需要 1500-2500ml 水，但具体喝多少要因时、因地、因人而定。天气热出汗多，就适当多喝。天气冷不出汗，喝水量就减少。房间里开着暖气、空调，环境干燥需要多补充点水分，潮湿水气重的地方就不宜喝太多。高矮、胖瘦、性别、食物这些因素都会影响饮水需求。活动量大消耗多，就需要多喝一些。容易水肿、爱起湿疹、痰湿体质的人，就要注意别喝过量。患有肾病、心脏病、肝病的话，更要根据医师的建议控制饮水量，喝太多水反而会加重病情。

### 口渴就是身体缺水？两码事儿

怎么判断每天喝的水够不够？有人认为口渴就是大脑发出的信号，提示我们“该喝水了”。有人觉得口渴再喝水就晚了，不论渴不渴都该随时喝水。实际上，口渴和缺水可不能画等号。缺水能引起口渴，血糖过高、吃得太咸、中暑、发烧也能通过大脑引发口渴的感觉。

这种情况并不是身体里的水不够，而是血液里的糖、盐等成分太多，需要加水来稀释一下，或者体温过高，需要加水来降温，所以往往是喝了很多水还是觉得渴。还有些长期爱好喝咖啡、喝茶的人，不是真的“口渴”，而是大脑出于习惯感到“需要来一杯了”。

在传统中医理论中，口渴往往是由于内热消耗了津液，只是喝水而不清除内热，就等于“扬汤止沸”，不把灶火熄灭，锅里加再多水也会烧干。有些人口渴则是由于脏腑功能失常，水分不能按照正常的途径运输，也不是真的缺水。比如一些体内有瘀血的患者，瘀血阻碍了水分运输到口舌，因而总是感到渴但并不想喝水，即使喝了口渴也不能缓解。

那么怎么才能知道身体究竟是不是缺水？从小便的颜色就可以简单判断。正常的小便是浅黄色，如果颜色加深，出现啤酒色、茶色就提示我们应该多喝些水，颜色很浅或者没有颜色则说明身体已经在努力排出多余的水分，不需要再喝了。

### 想起来就喝？饮水十二时辰了解下

喝水要选择适当的时机。每天早晨起床喝一点水可以补充夜间水分的流失，还可以唤醒胃肠，为吃早餐做好准备。吃饭前、吃饭后不宜大量喝水，这样会造成胃部饱胀，影响食欲，还会

稀释胃液，影响食物的消化吸收。晚上睡前也不要喝太多水，以免造成夜间频繁起床小便影响睡眠。

在一天的十二个时辰之中，卯时（5 点到 7 点）为大肠经所主，饮水可以濡润肠腑，促进排便。巳时（9 点到 11 点）脾经气血旺盛，能运化水谷，此时喝水不易生成痰湿。未时（13 点到 15 点）属小肠经，负责汲取饮食中的营养物质，此时饮水最有利于吸收水分。申时（15 点到 17 点）是膀胱经最为活跃的时间，适当喝水有利于人体内的代谢垃圾通过小便排出体外。

### 以茶代水提提味？白开水最香

喝水的方式也是要注意的问题。有些人性子急喜欢大口畅饮，或者因为天气炎热、运动口渴急着灌下一大瓶饮料。这样喝完往往感觉胃不舒服，水堵在胃里又胀又闷，甚至恶心想吐。这是因为喝得太多太猛超过了胃的工作能力，胃不能及时把水排空。

### 正确的喝水方式是小口慢饮，少量多次。

有些人不喜欢喝白水，常常用碳酸饮料、果汁、咖啡和茶来代替。饮料虽然好喝，但往往含有高糖，多喝几瓶不知不觉就摄入了太多的糖，对身体健康不利。咖啡和茶让人兴奋，过多饮用可能影响睡眠。喝水最好还是选白开水，温度以比嘴唇稍高为宜。如果实在想喝点儿凉的，可以在口腔里含一会儿再慢慢咽下，避免突然的寒冷刺激引发胃痛。

“渴了喝水，饿了吃饭”说来简单，却是符合人体生理需求，顺应自然规律的养生原则。愿大家从喝水这样的日常小事做起，注重健康，科学养生，获得更加美好的生活。

（来源：北京青年报）

