组版 王贤梅
编辑 吴笑文
校对 夏君

喝多了会中毒 喝少了会脱水

一天到底该喝多少水

水是生命的源泉，我们经常能从各个渠道听说要多喝水能养颜、一天喝2升水、一天至少8杯水等说法，人真的要多喝水吗？事实上，人人都要喝水，但未必人人都会正确地喝水。要弄明白这个问题，得先明确：我们每天到底需要喝多少水？ 据《每日商报》

我们每天到底需要喝多少水？

多喝水最出名的论段莫过于一天8杯水，可我们真的需要每天喝8杯水吗？答案是，因人而异。

人体每天从尿液、汗液或皮肤蒸发等流失的水分，大约是2000ml，站在这个角度，健康的成人每天需要补充2000ml左右的水分。“但这2000ml的水分并非全部通过饮水得到，我们每天吃的各种食物中有很多水分，比如米饭需要加水才能煮，我们喝的汤、吃的蔬果也都含有大量水分。”浙江省人民医院营养科副主任钱展红说，“一般来说，除了食物中含有的水分，我们大约需要再喝1000ml的水就够了。”如果杯子容量在120ml，那一天8杯水也未尝不可。但理论上说，有效补水为单次200ml。所以，喝水不用拘泥于杯数多少。但喝水也要考虑环境因素，如果户外作业人员出汗较多，1000ml的水当然不够，运动员每天活动量大，出汗多，喝的水也不止1000ml，对于某些疾病患者来说，1000ml水也不够。

杭州市三医院泌尿外科主任诸靖宇介绍，有研究表明，大量饮水使尿液稀释可以致使结石形成率显著性下降，这是预防结石的一个重要方法。由于环境、温度不同和个体运动量不同，建议每天喝2000～3000ml水，能够达到稀释尿液预防结石的效果。

喝水少了会脱水，但多喝也会中毒

缺水会怎样？身体会有显著变化，比如感觉过热、尿液变黄、便秘，有体臭等，情绪上也会变得无端烦躁、焦急和忧郁。但水喝多了也会中毒。浙江大学医学院附属第二医院急诊科主任张茂就接诊过不少喝水喝出问题的患者。“天热起来后，中暑、热射病等发生风险很高，有些患者比如跑马拉松的，因为身体缺水而大量补充水分，但只补水不补钠，就造成了电解质水平紊乱。”

不合适的水喝多了会长结石

钱展红说，有句话叫“早上盐开水晚上蜜糖水”，其实这不推荐。早上起来，由于夜间没有水分补充，呼吸、排汗、泌尿仍在进行中，血液浓度较高，喝盐水反而加重脱水可能，而且晨间是血压的第一个高峰值，喝盐水会使血压更高。夜间本就需要限制糖分摄入，再喝糖水，不利于健康。

在泌尿外科专家看来，什么水都不如白开水好。诸靖宇说，增加饮水量能起到预防肾结石的作用。在选择饮用水的时候要注意挑选水的种类，避免大量饮用碳酸饮料，可适量饮用咖啡、绿茶、葡萄酒等具有利尿作用的饮品。



□荐读

当父母日渐衰老 记得千万不要说出这10句话

你的母亲经历辛苦的怀孕过程并把你生到这个世界上，父亲努力工作为了要把这个家撑起……又或许你的父母不一定有养育你，但你能看到这世界的一切，父母赐予你生命之后才能经历的，千万不要做会让自己后悔的事，请好好对待自己的父母，不要等到他们不在了，才懂得珍惜。那时，一切就再也来不及了。记住，永远不要对父母说这十句话。

1.有事吗，没事？那我挂电话了喔。(父母可能只是想和你说说话，如果明白他们的用意，不要急着挂掉电话。)

2.跟你说了多少次不要你做这个，做又做不好。(有可能是因为你担心他们而去制止，但这可能会让他们觉得自己很没用。)

3.好了，好了，知道了，真啰嗦！(在父母心中你永远就是个孩子，有父母的“啰嗦”其实是一种幸福。)

4.说了你也不懂，别问了！(也许父母只是想借着问问题和我们说说话。)

5.你们的那一套，早就过时了。(或许父母给的建议，不一定有用，但你可以选择别的响应方法。)

6.我要吃什么我自己会夹，不要夹给我了！(等着你回家的父母把爱寄托在一道道为你准备的菜上，就是希望你能接受。)

7.叫你不要整理我的房间，你看，东西找不到了吧！(自己的东西还是自己收好，父母帮你整理了你就接受吧！他还能帮你整理多久呢？)

8.我自己知道该怎么做，不要一直念叨，烦！(父母念你是为了你好、想提醒你，别忘了在他们心中你就是个孩子。)

9.跟你说不要再吃剩菜了，怎么就是不听话！(父母一辈子养成的节省，很难改，只要提醒菜做少一点就好。)

10.这些东西说了不要了，还放在这里做什么啊！(为了负荷家庭支出，他们早就节省了一辈子！)

每个人都会老，父母比我们先老，我们要用角色互换的心情去照顾他们，才会有耐心，才不会有怨言，当父母不能照顾自己的时候，为人子女要警觉，他们可能会大小便失禁，可能会很多事情做不好，如果房间有异味，可能他们自己也闻不到，请不要嫌他脏或嫌他臭，为人子女的只能帮动手帮忙清理，并记得要维持他们的“自尊心”。当我们在享爱美食的时候，也记得适量的替他们准备一份，并且弄成让他们容易咀嚼的样子，因为他们并不是不爱吃，而是因为牙齿咬不动了。

从我们出生开始，父母对我们的关心和行动永远都没有停歇过。如果有一天，他们真的没办法自理了，角色互换不也是应该的吗？

综合