

# 渴了才喝水 结石不饶你

“要多喝水”，这句话想必你已经听得都快不耐烦了吧？多喝水的好处还需要再三提醒吗？秋冬季节天气干燥，更是到了必须要补水的时候。但很多人还是处于觉得很渴了才去喝水的地步，尤其是上班族，不光不爱喝水，也不能按时上厕所，活动量也非常少，患结石的几率也随之增大。

## 为何你不爱喝水

你身边有这样的伙伴吗？他们无时无刻不在喝水，每到一个地方马上找厕所；从没有见过他们喝水，也没有怎么见过他们内急过；还有不喜欢喝水只喜欢喝饮料的……不爱喝水有多种原因。例如有些人不爱喝水，但是喜欢吃水果，那么他可能已经在水果中补充了所需的水分。还有些人是因为体质问题不爱喝水，那他们可能有一些如便秘之类的小毛病。更多的人不爱喝水，都是一个原因：他们没有意识到自己需要补充水分了。

美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士列举了一些科学原理：人体中水比任何东西都多，大约占到人体体重的 60%~70%。人体中的水需要参与大量重要任务。足量的水可以帮助身体正确地消化食物并向细胞输送营养，同时排出不需要的物质。若没有喝足够的水，则难以控制体温，身体关节将缺少润滑，肌肉更容易疲劳。所以，人体每个细胞、组织和器官的正常运转都需要水。

## 人的喝水欲远低于食欲

与食欲相反，人们喝水的欲望不太强烈。有研究指出，只有丢失 2% 体重的水分才会感到口渴，只有轻度脱水时才会产生口渴的机制，常常会导致大多数人饮水不足。口渴机制不良、对水的味道不满意、经常摄取利尿的咖啡和酒精、参加锻炼、环境状况不佳等因素增加了慢性、轻度脱水的可能性。脱水易感人群是婴儿、老人和运动员，这些人不能充分表达渴感或者不能感觉到口渴。

调查发现，人类疾病的 80% 与饮水有关。发展中国家 80% 的疾病和 1/3 的死亡是由饮水不洁造成的，每年因此死亡的人数达 2500 万。新的研究表明，慢性、轻度脱水和液体摄入差会影响身体的健康与机能，具体表现为身体功能、精神机能减退，罹患多种疾病，如结石等。

专家指出，一般而言，正确的饮水量是每天约饮用 1.5 升水。华南地区一年四季气温偏高，出汗较多，不经意间就可能导致身体的水分不足，出现常见的“上火”现象。因此，建议华南地区的人要喝更多的水，要在 1.5 升以上。喝足够的水对保持旺盛的精力、健康的体魄有很重要的作用，喝足够的水可明显减少烦躁、尿少、便秘等缺水或“上火”的症状。

至于正确的喝水方法，是不要感到口渴了才喝。当人感到口渴想要喝水的时候，体内失水已经达到 2% 了，这时身体的有些功能开始处于下降状态。专家指出，要养成主动饮水的习惯，放一杯或一瓶水在手边，想起来就喝几口，要少量多次饮用。一次饮用太多水会加重肠胃负担，使得胃液稀释，既降低了胃酸的杀菌作用，又会妨碍食物的消化。

## 简单几招让你爱上喝水

很多人不喝水，纯属是因为懒。如果你的手边无时无刻有水存在，可能你就会改掉不爱喝水的毛病了。如果你在公司里，那就买一个超大的水杯吧，现在市售 1000ML 以上的太空杯可能是个不错的选择。如果你在家里，就在你经常去的地方都放上水，书桌上、床头柜、饭桌上……当水随手可及时，喝水也会更有动力。

很多人起床后会先喝一杯水，这是一个非常好的习惯，但之后喝水的时间却再不能固定下来。现在，手机上有许多应用软件可以帮你将喝水时间固定下来，这些应用会给你发送喝水提示，在一天过后，还可以为你统计每天的饮水量。此外，在三餐前喝水也可以作为一个固定习惯，饭前喝一杯水，有助于控制体重。

白开水确实会让人难以下咽，你可以尝试让水有“味”。这个有味可不是指饮料，不管是气泡饮料还是维生素饮料，都含有许多糖分和添加剂，绝非日常饮用的佳品。你也可以自己动手让饮料变得有滋有味，如在矿泉水里加一片新鲜的柠檬或者生姜，也可以冲泡一些茶叶。如果想喝得更方便，可以选择一些浓缩速溶茶饮，既可以提神醒脑，喝起来也别有风味。

## ■ 链接——

### ● 晨喝蜂蜜水好清润

许多爱美的女孩子都喜欢晨起喝水时加一些蜂蜜，以达到润肠排毒、美白的作用。中医认为，蜂蜜确有一定的清润作用，不过早上喝蜂蜜水易造成糖分和脂肪堆积，糖尿病人不适合此饮用法，还有目前市面上的蜂蜜多激素，不建议学龄前儿童食用。

还有的人喜欢早起喝盐水，因为盐水接近人体的生理浓度，更加顺应人体需求。但是，自己配比的盐水不一定符合人体的生理浓度，另外，中国人的饮食中常常盐分过量，没必要再补充多余的盐分。

### ● 不必苛求日饮 8 杯水

“每天 8 杯水”，这被有些人奉为喝水的标准，然而，专家认为不必纠结于数字，除了饮水，米饭、蔬菜、肉类里都有大量的水分，这也应该算到每天摄入的水分中。没有必要强迫自己每天喝 8 杯水，不要等到口渴了才去喝水，也不要一次性喝太多水，平均两个小时就要喝一杯水。

### ● 凉白开水实惠又健康

很多贪凉的人喜欢饮冷水，即便秋冬时节，吃火锅太热辣，很多人也会选择喝冰水，但冰水对胃脏不利，喝温开水更为有益，有助于身体吸收。小孩和老人以及身体较虚弱、肠胃功能不好的人群，喝杯温开水更健康。

(南方)