

每天喝水最佳时间

●6:30: 经过一整夜的睡眠,身体开始缺水,起床之际先喝250毫升的水,可帮助肾脏及肝脏排毒。

●8:30: 清晨从起床到办公室的过程,时间总是特别紧凑,情绪也较紧张,身体无意识会出现脱水现象,所以到了办公室后,先别急着泡咖啡,给自己一杯至少250毫升的水。

●11:00: 工作一段时间后,一定得趁起身动的时候,再给自己一天里的第三杯水,补充流失的水分,有助于放松紧张的工作情绪。

●12:50: 用完午餐半小时后,喝一些水,可以加强身体的消化功能。

●15:00: 以一杯健康矿泉水代替午茶与咖啡等提神饮料吧,能够提神醒脑。

●17:30: 下班离开办公室前,再喝一杯水,增加饱足感,待会吃晚餐时,自然不会暴饮暴食。

●22:00: 睡前1至半小时再喝上一杯水。今天已摄取2000毫升水量了。不过别一口气喝太多,以免晚上上厕所影响睡眠质量。

日饮3升水能年轻10岁? 长沙孕妇猛喝4天结果尿血

专家:饮水疗法并不是谁都适合,每天3升已过量,可按体重每公斤30毫升的标准



漫画/王珏

每天喝水3升,4周后容貌年轻10岁。10月30日,英国《每日邮报》报道了女记者Sarah Smith因头痛、消化不良体验了一个月的饮水疗法后,除了病痛得以改善,相貌更是年轻了10岁。

看到这篇报道,本已打算放弃饮水疗法的长沙孕妇黄慧如获至宝,“我也每天喝3000毫升,结果尿血了。”11月4日,本省多位医学专家称,Sarah Smith是一个个案,长沙的爱美女性千万不能如法炮制。

■三湘华声全媒体记者 王为薇 实习生 李驰 康丹蓉

新闻前奏

英国女记者每天喝3升水 4周后容貌年轻10岁



英国《每日邮报》称,Sarah Smith长期被头痛和消化不良问题困扰,咨询神经内科和营养师医师后,两位专家认为她平时喝水太少,不约而同地建议其每天需喝足3升水。

Sarah Smith听取了建议,坚持了4周并记录观察自己的前后变化。一个月后,头痛和消化不良问题大大改善,

相貌更是年轻了10岁。眼袋、黑眼圈、眼下皱纹、面部红斑几乎全都消失了,看起来像变了个人。

英国专家解读原因:她的皮肤状况和身体问题均因缺水引起,因此在补充足够水分后,症状就可大大改善;之所以改善得如此迅速如此多,是因为其身体长期过分缺水,缺水越多,改善幅度越大。

案例 多喝水想变美,结果尿血了

黄慧怀孕8个月,10月25日,她的孕检结果显示:羊水过少,省妇幼的医生建议利用饮水疗法来补充羊水。

“每天上午8点-10点,2个小时内,必须饮水2000毫升,要坚持一个星期。”一周后,黄慧再次进行B超检测,结果却让她大跌眼镜,“羊水比饮水疗法前更少了,这几天都在打营养针补充羊水。”

10月30日,黄慧偶然看到

女记者Sarah Smith因饮水疗法意外“返老还童”的报道后,立即重拾了水杯,“就算不能补充羊水,好歹可以使我的面色好看点。”

从10月31日-11月3日,为了更美,黄慧竟也学起了Sarah Smith,每天喝够3000毫升才罢休。直到今早,突然尿血了,她后悔死了,“以前得过急性肾炎,医生说如此大量地喝水,可能对肾脏造成了极大负担。”

专家 饮水疗法并不适合每个人

南华大学附属二医院中医科副主任吴小慧称,就像Sarah Smith的头痛和消化不良一样,饮水疗法是一种辅助性治疗方法,对胃炎、肠炎、慢性消化系统疾病、纠正羊水过少、矫治胎位异常有一定疗效,但不能代替药物。

“但饮水疗法并不适合每一个人。”吴小慧担心湖南女性在不了解自己体质的情况下盲目效仿Sarah Smith,“多喝水并不适用于心脏、肾脏功能不好的人,以及6个月以下的婴儿、服用胃溃疡药

物的患者、长跑运动员、青光眼病人等。”

省中医附一治未病中心教授李定文也认为,多喝水能一定程度上起到祛斑、改善皮肤暗黄等作用,但喝水过量则可能造成水中毒,“每天喝3000毫升水已超过了成人的一般限量。”

长沙市中心医院中西医结合科主任黄建乐则认为,喝水与美白祛斑之间没有必然联系,“一个人的面部肤质还受日照、空气等其它自然条件的影响。”

提醒 喝水有限量 30毫升/公斤(体重)

连日来,雾霾侵城,呼吸道疾病患者数量也大幅增加,很多人感觉咽部和呼吸不适。更有爱美女性,借着Sarah Smith的“正能量”疯狂喝水。对此,专家的建议总是“多喝水”,但到底要喝多少,众说纷纭。

“湖南的秋天特别干燥,市民确实需要多喝水,但‘多’也有一个量。”吴小慧说,一般50公斤左右的成人摄水量是1500-2000毫升,10岁左右的小孩每天约摄入800毫升的水,“每个人的需水量是根据个人体重来界定的,标准为30毫升/公斤。此外,还需根据个人的呼吸道、汗液排泄等来决定。”

此外,每天2000毫升的需水量是指白开水或清茶,切不可把饮料当水。很多养生人士说,每天要喝8杯水。但大伙都不知道,每次喝水到底要喝多少。吴小慧说,喝水一定要少量多次,一次以200毫升为宜,“一般来说,2000毫升水可分4-7次摄入,除三餐饮食摄入一定量的水外,晨起、上午10时左右、下午3时左右、晚睡前等时段还要各摄入300-500毫升水。老年人可在床头放一个温水杯,晚间起夜可以喝几小口水。”

吴小慧建议,秋季不如夏季叫渴,市民千万不要等到口渴时再饮水。因为在你感觉到口渴的时候,身体已经处于脱水状态了。

水中毒案例

●2013年8月,重庆的张女士看到网上有空腹猛喝水可洗肠子的段子,她准备了4大可乐瓶白开水,半天时间内全部喝下,且整天未吃东西,晚上10点张女士被送急诊,诊断为水中毒。

●2012年7月,南京一20岁小伙猛喝两瓶冰水晕倒,医生诊断为水中毒。

●2007年1月,美国加利福尼亚州一名女子参加一项喝水比赛后,头部剧痛,不久被人发现死亡,死因为水中毒。

支招

三招避免水中毒

李定文说,所谓的水中毒,并不是水有毒,而是指短时间内过量饮用水,导致人体盐分过度流失,一些水分会被吸收到组织细胞内,导致细胞肿胀,严重的可能导致脑水肿。

水中毒的症状表现为头晕、口渴、恶心、头痛、全身无力、肌肉抽搐、肌肉痉挛性疼痛等,而在极端情况下,还有可能致死。

要避免水中毒,必须掌握好喝水的技巧:

一要及时补充盐分。适当地喝一些淡盐水,以补充人体大量排出的汗液带走的无机盐。

二要喝水少量多次。口渴时不能一次猛喝,应分多次喝,且每次饮用量不多于500毫升,以利于人体吸收。如果喝水喝到感觉恶心,请立即停止。

三要避免喝冰水。夏季气温高,人的体温也比较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病,最好不要喝5℃以下的饮品。专家建议,喝10℃左右的淡盐水比较科学。

李定文还补充道,运动后过量补水并不是造成水中毒的唯一原因,“过量输液、B超憋尿狂喝水、担心腹泻脱水大量喝水等都可能致水中毒。”