

# 每天8杯水,多喝水就能多排毒…… 你真的喝对水了吗?

记者 刘威

在日常生活中,多喝水几乎成了养生、治病、缓解不适的万能答案。感冒了多喝水、上火了多喝水、疲劳了也要多喝水,仿佛只要大量喝水,就能帮身体排清毒素、养出健康。的确,喝水有益于身体健康。可很多人不知道,盲目猛喝水、喝错水,不仅达不到养生效果,还会给身体添负担,甚至可能让你越喝湿气越重。中医讲究饮水有度、方法得当。本期,银川市第一人民医院中医科副主任医师曹丽翠教大家如何喝对水、养对身。

喝水  
越多越好吗?

适量



正确喝水:

每日  
1500ml~2000ml

过量饮水:

可能  
水中毒

资料图片

1

## 多喝水≠能排毒 喝错反而可能生湿气

每天早上起床,先给自己灌上一大杯水;办公室里,严格按照“每天8杯水”的铁律……很多人总觉得水是“清道夫”,喝得越多越有利于身体排毒,其实这是个误区。曹丽翠具体解释,“在中医理论里,水属于阴寒之质,需要依靠脾胃的阳气来运化、吸收,才能变成滋养身体的津液,多余的水分才能顺利排出。如果不分情况狂喝水,超出了脾胃的运化能力,水液无法正常代谢,就会变成痰湿停留在体内。湿气重了,身体就会出现困倦乏力、头脑昏沉、水肿发胖、大便黏腻等情况。”

这样看来,狂喝水非但不能排毒,反而可能让身体陷入湿困的状态,引发诸多疾病。

2

## 关于喝水 还有不少误区

很多人喝水只看“量”,却忽略了“方式”,反而给肾脏、肠胃等器官增加了负担。曹丽翠盘点了很多人在喝水中常见的其他一些误区。

### ●误区一:一次性大口猛灌

口渴时大口猛灌,短时间内大量水分进入血液,不仅伤及脾胃,导致水湿不能运化、淤积在体内,还会加重心脏和肾脏代谢负担,易引发头晕、腹胀、手足肿胀。肾功能偏弱者更易受影响,长期如此会让肾脏长期高负荷运转。

### ●误区二:晨起喝淡盐水

淡盐水会刺激胃黏膜,对胃炎、胃溃疡患者不友好;高血压、肾病患者饮用后,血钠升高可能诱发血压波动,增加心血管负担。晨起喝温白开水即可,无需喝盐水。

### ●误区三:用饮料代替白开水

很多人觉得白开水没味道,习惯用饮料、奶茶、果汁代替白开水。但是,很多饮料里含有大量的糖和添加剂,长期喝不仅容易让人发胖,还可能伤肠胃、肝肾,影响代谢。

### ●误区四:常喝冰水

春夏季节或运动后,很多人贪凉喝冰水、冰镇饮料,这是中医养生的大忌。寒凉之水会损伤脾阳,阳气不足,水湿代谢能力就会下降,酿生痰湿蕴积体内,会引发腹痛、腹泻、宫寒等问题;现代医学认为:低温刺激肠胃血管收缩,影响消化液分泌,易引发胃痛、腹胀、腹泻。同时影响肾脏血液循环,不利于代谢废物排出。

### ●误区五:渴极了才喝水

很多人忙起来往往忽略喝水,身体缺水时血液黏稠度升高,肾脏代谢废物浓度变大,不仅加重肾脏负担,还增加结石风险。当身体发出“口渴”信号时,说明已经处于缺水状态,长期缺水会导致肠胃蠕动变慢、便秘。

### ●误区六:边吃饭边大量喝水

吃饭时大量喝水,会稀释胃液,影响脾胃消化,食物无法充分运化,就会化为湿气,长期如此容易引起腹胀、消化不良、身材虚胖。

3

## 科学喝水,记住这几点

首先,喝温白开水最健康,水温控制在35℃~40℃,不冰不烫,温和好吸收,不给肠胃和肾脏添负担。其次,要小口慢饮,少量多次,别等渴了再喝,每次喝一两口,随时补水,让身体慢慢吸收。

每天饮水量不用硬凑8杯,通常成年人每天喝1500ml~2000ml即可。天热时、运动后可适当多喝点水,但老人、脾胃弱

的人要少喝一点。

还要记住喝水的“黄金时段”:晨起空腹喝一杯温水,唤醒肠道;上午9~11点(脾经当令)、下午3~5点(膀胱经当令)各喝一杯,不仅补充水分,还可借助脾经、膀胱经当令,助脾运化、助膀胱排尿;睡前1小时少喝水,避免频繁起夜,加重肾脏负担,防止晨起面部水肿。

4

## 不同体质人群,补水有方

白开水虽好,但若根据自身体质,在水中搭配一些温和食材,养生效果会大大提升。曹丽翠针对不同体质特点,给出了实用的饮水搭配建议,让简单的喝水也能成为温和调理身体的好方法。

脾胃虚寒者易腹胀、怕冷、大便稀溏。日常可以35℃~40℃温白开水为基础,可加1~2片生姜,煮成姜枣桂圆水(加2颗红枣更佳)饮用。生姜性温,能温中健脾,帮助运化水液。

阴虚火旺者常感觉

口干咽痛、失眠多梦、皮肤干燥。这种体质人群喝水的关键是滋阴降火、补充津液。需减少温热饮品摄入,可适当喝凉白开,或搭配滋阴茶饮,比如麦冬枸杞饮。

痰湿体质者往往身体沉重、舌苔厚腻、容易犯困,需控制总饮水量,避免喝浓茶、甜饮料,防止水湿堆积。日常可喝少量炒薏米+陈皮+茯苓水(炒薏米祛湿不寒凉、陈皮健脾化湿、茯苓健脾化痰祛湿),每次50ml~100ml,帮助运化水湿,改善体质。

### 小贴士



## 身体发出这几个信号 说明你缺水了

身体在缺水时,会提前发出很多无声信号。及时看懂、及时补水,才能维持身体正常代谢,远离亚健康。

口干舌燥、嘴唇干裂

小便量少、颜色深黄

皮肤干燥、弹性变差

容易疲劳、头晕犯困

大便干结、排便不畅