

# 医生总是让我们多喝水 到底有什么好处



水是人体中含量最多的成分,成年男性总体含水量约为体重的60%,女性为50%—55%。什么温度的水对身体最好,喝下去的水会在人体经历怎么样的旅程,我们每天需要喝多少水?

## 我们喝的水去哪儿了

人体的水分“有进有出”,那每天喝多少才能达到动态平衡?

成年人每日水的出入量	
摄入量(毫升)	排出量(毫升)
饮水1000—1200	尿量1000—1500
食物里的水700—1000	皮肤无感蒸发500
代谢产生的水300	肺部呼吸蒸发300
	粪便150
总计2000—2500	总计2000—2500

要注意的是,喝水少的时候,虽然排尿也会减少,但是皮肤的无感蒸发和肺部呼吸的蒸发还在继续,水分会在不知不觉中丢失。

想要保持水分的动态平衡,每天喝水至少要达到1200毫升。在气温较高的时候,大量运动或出汗之后,以及气候干燥的地区或空调房内,需要喝更多的水。平时多吃粥、奶、酸奶、瓜果等也可以补充水分。

## 喝水多排尿也多 多喝水有什么用

我们喝下去的水,大概5分钟开始生成尿液。既然喝水多,排尿也会增多,那

为什么医生还是会推荐大家多喝水?即使喝得多,尿得也

多,水在人体内的这趟旅程也非常有意义,能够显著改善身心健康状态。

## 一杯水的人体之旅

多喝水不仅能补充水分,根据世界卫生组织《水中的营养素》中提及,饮用水中钙、镁的摄入量约为成人总摄入量的5%—20%。把水喝进嘴里的那一刻,它就开始发挥作用了。

促进排便,一部分水被胃肠道吸收,进入血液循环。水中的钙、镁、钾、钠等矿物质,能强健心脏和骨骼。

分被重新吸收利用,代谢废物会被过滤并以尿液方式运送至膀胱存储。

### 第五站:排出体外

**膀胱:**当膀胱充盈时,尿液从尿道排出。多喝水、勤排尿有助冲刷膀胱,避免尿路结石和感染。

**皮肤:**体会通过出汗的方式调节体温,天气热、情绪紧张、运动后出汗量会增加;在常温条件下,人体虽无明显发汗,但皮肤表面仍不断地有水分蒸发。

**肺:**水被送到肺部,能够保持呼吸道湿润度,其中一部分水会随着呼吸被送到体外。

一部分没有被吸收的水分,会经肠道随粪便排出。

### 第三站:血液

水进入血液之后,能促进血液循环,降低血液的黏稠度,并且很快进入心脏,被运送至全身每一个角落。

### 第四站:肾脏

水进入肾脏,就像来到一个过滤器中,形成尿液。营养物质和一部分水

### 第一站:口腔

水经过口腔,能咽喉解渴、刺激唾液的形成,其中的氟元素能保护牙釉质。

### 第二站:消化道

水经过食管进入胃和肠道,有助消化食物、促进营养成分吸收;一部分进入肠道,可刺激肠道蠕动、

## 尿液颜色 水最后一次提醒你

口渴时,身体已经失水2%

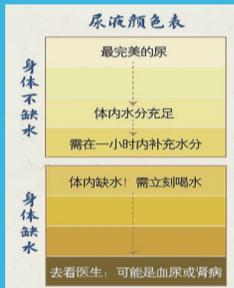
需要注意的是,感觉口渴时,一般成人水分丢失量约为体重的2%,儿童水分丢失量约为2%—5%,此时身体机能开始受到影响。

缺不缺水看尿液颜色

尿液颜色,是水和你说告别之前的最后一次提醒。

尿液呈淡黄色或浅黄色时,应补充100毫升—200毫升的水;尿液呈深黄色时,亟需补水500毫升;如果尿液颜色过浓且尿量明显减少,就必须及时到医院就诊。

一般来说,我们把口渴当成需要喝水的信号,其实这个时候已经晚了。



成年人每天最好保证喝1200—1600毫升白开水。平时要养成少量多次、随时喝水的习惯。

白开水是目前公认最符合人体需要的饮用水,它清洁无菌,煮沸后水质得到改善,保存适量矿物质,是最健康的健康饮品。

据《生命时报》

## 疫情期

# 带孩子外出回来后,需要做什么

疫情期间,非必要不要带孩子外出,尤其是不要去密闭空间和人流较密集的地方。如必须外出,要给孩子戴好口罩,注意与其他人保持1米以上的距离;养成良好的

卫生习惯,不要到处摸,不要用不洁净的手触摸或揉搓口、眼、鼻等部位。外出回家,大人和孩子都要脱去外衣并换鞋后,第一件事就是认真洗手。在家中,普通肥皂或洗手液

都可以,一定要用流动的清水冲洗,并且按照规范步骤洗手,仔细揉搓手上的每个部位。洗手完成后可以清洗面部,如孩子配合,还可以清洗鼻腔和漱口。 综合



## 南京同仁堂(绿金家园)褪黑素维生素B6胶囊 老人睡不着,来电申领,每天睡个囫圇觉



深夜难眠,心烦意乱,陈年往事,千头万绪,涌上心头,整天头昏脑涨精神差,长期失眠给本人和家庭造成极大痛苦。

想睡个好觉一定要选【南京同仁堂褪黑素维生素B6胶囊】

南京同仁堂维生素B6特有的功效成分,通过营养脑神经,调整生物

钟,不仅让您入睡快,更能让您享受深度好睡眠,香甜一觉到天亮。用过的人纷纷说:几十年没有睡得这么安稳过!一觉睡醒,精神矍铄,浑身轻松。

即日起,凡是打进电话60周岁以上的中老年人参加活动都能免费领取5大盒5个月用量的南京同仁堂褪黑素维生素B6胶囊,可以改善睡眠,每人限领一份,先到先得,数量有限,抓紧领取吧!

免费领取热线:400-780-1366

豫豫广审(文)第220828-00424号

## 老便秘朋友的福音 同仁堂益生菌来电领取



同仁堂益生菌

把肠道活起来。益生菌通过与有害细菌竞争氧、营养和定植位点,抑制有害细菌增殖,从而改变肠内菌群平衡,使肠内环境得到净化。通过抗氧

化作用、抗变异作用、生理活性作用、免疫刺激等方式对宿主发挥机体调节、机体防御、预防疾病、治疗疾病等功效。

即日起,但是年满50周岁老便秘肠胃不好的中老年朋友都可以来电免费领取一组6盒半年的用量,每人限领取一组,加入会员就抓紧领取吧!先到先得,数量有限!

免费领取电话:400-180-1022

许可证编号J11106072077544