

健康喝水防疾病：喝水的 9 大妙用

導讀：水是生命之源，人體中百分之九十以上都是水分，因此喝水是必須的，也是最廉價的養生方法。哪些疾病應該要多喝水？健康喝水又有哪些講究？本文告訴讀者如何巧喝水，才能真正做到養生，才能更健康。以下文章一起來關心。

一、清晨一杯水 色斑不上身

很多人都聽說過早晨喝一杯水對身體有好處，但是到底喝什麼水最好呢？人體經過了一宿的代謝，體內的垃圾需要一個強有力的外作用幫助排泄，沒有任何糖分和營養物質的涼白開是最好的！所以，清晨一杯清澈的白開水是排毒妙方。

二、感冒要喝比平時更多的水

當人感冒發燒的時候，人體出於自我保護機能的反應而自身降溫，這時就會有出汗、呼吸急促、皮膚蒸發的水分增多等代謝加快的表現，這時就需要補充大量的水分，身體也會有叫渴的表現。

多多喝水不僅促使汗出和排尿，而且有利於體溫的調節，促使體內細菌病毒迅速排泄掉。

三、怕肥胖 餐後半小時喝一些水

想減輕體重，又不喝足夠的水，身體的脂肪不能代謝，體重反而增加。

體內的很多化學反應都是以水為介質進行的。

身體的消化功能、內分泌功能都需要水，代謝產物中的毒性物質要靠水來消除，適當飲水可避免腸胃功能紊亂。你可以在用餐半小時後，喝一些水，加強身體的消化功能，助你維持身材。

劇烈運動後，小口喝水為宜。

四、防便秘 請大口大口地喝水

便秘的成因簡單地講有兩條：一個是體內有宿便，缺乏水分，二是腸道等器官沒有了排泄力。前者需要查清病因，日常多飲水。後者需要大口大口地喝水，吞嚥動作快一些，這樣水就能夠盡快地到達結腸，刺激腸蠕動，促進排便。

記住：不要小口小口地喝，那樣水流速度慢，水很容易在胃裡被吸收，產生小便。

四、劇烈運動後、小口補水為宜

我們這裡說的發熱，是說當你劇烈運動後，身體的溫度驟然上升，大量汗液排出。這個時候人會感到疲憊，而適當飲水是對身體最緊急的呵護。水可以調節血液和組織液的正常循環，溶解營養素，使之供給體能，散放熱量，調節體溫，增加耐力。

注意：運動中很忌諱猛烈補水，比如一口氣喝上兩瓶飲料，這樣會進一步增加心臟的負擔，所以運動中以間斷性、小口補水為宜。而運動前補水也是很不錯的保養方案。

五、咳嗽症狀 多喝熱水

遇到咳嗽、有痰這樣的症狀，很多人都感到憋氣、難受，痰液難於咳出。這時候有什麼好的辦法來緩解呢？就是要多喝水，而且還要多喝熱水。

首先，熱水可以起到稀釋痰液，使痰易於咳出的作用；其次，飲水的增多增加了尿量，可以促進有害物質的迅速排泄；另外呢，還可以撫慰氣管與支氣管黏膜的充血和水腫，使咳嗽的頻率降低。這樣的話，人就會感到舒服通暢很多。

六、心臟不好 睡前一杯水

如果你是一個心臟不好的人，可以養成睡前一杯水的習慣，這樣可以預防容易發生在凌晨的，像心絞痛、心肌梗塞這樣的疾病。心肌梗塞等疾病是由於血液的粘稠度高而引起的。

當人熟睡時，由於出汗，身體內的水分丟失，造成血液中的水分減少，血液的粘稠度會變得很高。但是，如果在睡前喝上一杯水的話，可以減小血液的粘稠度，減少心臟病突發的危險。如此睡前的一杯水，可是一杯救命水呀！

七、有胃病 喝粥“水養護”

有胃病的人，或者感到胃不舒服，可以採取喝粥的“水養護”措施。熬粥的溫度要超過 60℃，這個溫度會產生一種糊化作用，軟嫩熱騰的稀飯入口即化，下肚後非常容易消化，很適合腸胃不適的人食用。

稀飯中含有的大量的水分，還能有效地潤滑腸道，蕩滌腸胃中的有害物質，並順利地把它們帶出體外。

八、出現噁心 用鹽水催吐

出現噁心的情況很複雜。有時候是對於吃了不良食物的一種保護性反應，遇到這樣的情況，不要害怕嘔吐，因為吐出臟東西可以讓身體舒服很多。

如果感到特別難以吐出，可以利用淡鹽水催吐，準備一杯淡鹽水放在手邊，喝上幾大口，促使污物吐出。吐乾淨以後，可以用鹽水漱口，起到簡單地消炎(消炎食品)作用。

另外，治療嚴重嘔吐後的脫水，淡鹽水也是很好的補充液，可以緩解患者虛弱的狀態。

九、失眠 熱水按摩是強效的安神劑

人體逐漸進入夢寐的狀態是體溫下降的一個過程。而適宜人體睡眠的環境要求中，溫暖的環境必不可少。睡前洗個熱水澡和用熱水泡腳一樣，都可以給人溫暖的外環境，彌補體溫下降帶來的不適，催人入眠。

提醒：水對於身體有著獨特的按摩功效，輕緩、柔和、滋潤的效果是最好的鎮靜安神劑。

* 資料來源：輯自台灣環保署網站：有關認識「機能飲用水」(<http://www.epa.gov.tw>)

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

