

健康生活須知 了解身體需要喝水跡象

導讀：水對維持健康非常重要，不論是成人或小孩，因此妳需要了解缺水的跡象。口渴、疲勞、注意力不集中等都是脫水的跡象，此時妳就應該要喝水。除了這些症狀，起床、睡前、洗澡前、運動時都應該要補充水分。

一、身體哪些跡象代表需要喝水？

1、感覺口渴時候

這是最明顯的跡象。當妳感覺口乾舌燥的時候，也就代表身體缺乏水分，因此這個時候，妳就應該要補充水分。

2、酒醉宿醉時候

處理酒精需要水。如果妳前一晚喝了非常多的酒，妳的身體就會脫水、極度乾燥。因此，當妳要喝含酒精的飲料之前，就先讓自己喝一杯 250cc 的水，來防止脫水。

適時補充水分很重要。

3、頭昏眼花疲憊

如果妳感到頭暈目眩，妳可能是脫水。首先妳需要停止活動並休息，並且補充液體，像是含有電解質的水或運動飲料，它可以取代流失的液體和礦物質。

4、尿液呈現暗黃

尿液濃縮是脫水的一個明確指標，這表示妳的尿液有更多的廢物(保持水分可以更容易將廢物排出體外)。理想情況下，尿液是淡黃色，如果是暗黃色，表示妳水喝的不夠。

5、筋疲力竭時候

如果妳只是簡單的筋疲力竭，那麼脫水可能是罪魁禍首。我們的血液和體液大多是由水製成的，所以如果妳非常脫水，心臟將需要運作得更努力才能將血液送至全身，因此導致強烈疲勞。

6、不能集中精神

脫水往往會削弱妳專注在某項任務的能力。透過補充水分，妳會發現精神變得比較敏銳。事實上，輕度脫水可改變妳的心情和能量水平。

7、出現便秘症狀

如果身體的含水量越多，就越容易消化食物，因為水有助於廢物從胃部移動到腸子。如果妳脫水，糞便會變得比較硬，促使它更難通過。為了防止便秘，除了喝水之外，不要忘了攝取纖維。

二、務必補充水分的時間點

1、早上起床之後

經過一整夜的睡眠之後，妳的身體需要水分來喚醒內臟的器官，幫助排泄毒素，並且幫助血液循環，讓身體更加健康。

2、洗澡沐浴之前

洗澡之前喝一杯水可以幫助調節體溫、補充水分，避免因為洗澡溫度波動而感冒，或是流失水分而頭昏眼花。

3、運動的前中後

運動時身體會流失大量的水分，容易導致脫水。因此，運動的前、中、後都需要啜飲液體，以免發生脫水而昏倒。

4、每天睡覺之前

夜晚雖然是睡眠時間，但是身體還是會流失水分，加上妳可能會有 7、8 小時沒辦法補充水分，所以更應該要喝水再睡覺。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 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。

