

健康喝水時間表

健康喝水時間表	
 AM 6:30 起床後喝一杯水，幫助身體排毒，促進血液循環	 PM 3:00 下午喝一杯水，消除疲勞，振奋精神
 AM 9:00 工作前喝一杯水，鎮定精神，努力工作	 PM 6:00 下班前喝一杯水，增加飽足感，適量進食晚餐
 AM 11:00 工作間隙喝一杯水，放鬆情緒，補充水分	 PM 7:30 晚餐後半小時再喝一杯水，幫助消化吸收
 PM 12:50 午餐後半小時一杯水，促進消化，保持身材	 PM 9:30 睡前一小時喝一杯水，補充一夜需要的水分

排毒

清晨一杯水。很多人都知道早晨喝杯水對身體有好處。人體經過了一宿的代謝，體內的垃圾需要外力的幫助才能排出，水就是最好的“清洗劑”。此時的細胞像一個乾燥的海綿，會捕捉喝進的水，並在 40 分鐘左右排出。這是個重要的排毒過程。淡鹽水、蜂蜜水、白開水都非常適合早上喝。姜良鐸提醒，早上別喝太涼或太熱的水，溫度以 40 攝氏度左右為宜。

煩躁

多多喝水。

大腦製造出來的內啡肽被稱為“快活激素”，而腎上腺素通常被稱為“痛苦激素”。當一個人痛苦煩躁時，腎上腺素就會飆升，但它如同其他毒物一樣也可以排出體外，方法之一就是多喝水。如果輔助體力勞動，腎上腺素會同汗水一起排出，或者大哭一場，它也會隨著淚水排出。

減壓

做決定喝杯水。

英國東倫敦大學的研究發現，學生在考試前喝杯水，可以提高認知能力，使他們在考試中的表現出色。而對於上班族，在壓力過大或需要做決定之前喝杯水，可以幫助頭腦變得清晰。

成年男人每天需要 2-3 升水

水能使皮膚保持良好的狀態正確的喝水的方法：

將杯水小口小口的喝下，如果一口氣喝下，細胞來不及吸收，那隻能是浪費。

拋棄含有糖分和脂肪成分的咖啡和清涼飲料，他們會讓你的血液變得粘稠，糖分也會轉脂肪。

酒後一定要量飲水，排除身體內的酒精成分。因為酒精會帶走你的水分。

不渴

也得喝水。

香港衛生署曾做過一項調查，有 1/3 成年人每天喝水少於 6 杯。

上班族工作忙碌，常常半天也顧不上喝一口水。美國“水健康”網站指出，當人們覺得口渴時，身體已經流失了至少 1% 的水分。因此，上班族應該形成良好的喝水和排尿習慣，每 1 小時喝一次水，每 2—3 小時排尿一次。

睡前

抿上兩口水。

當人熟睡時，由於體內水分丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度會變高。

老人臨睡前適當喝點水，可以減少血液黏稠度，從而降低腦血栓風險。此外，在乾燥的秋冬季節，水還可以滋潤呼吸道，幫助人更好地入睡。但要注意，睡前喝水不能過多，老年人有起夜的習慣，如果因喝水而造成睡眠不好，反而得不償失。

洗澡後

慢慢喝水。

很多人洗完澡覺得渴，會端起杯子一飲而盡。

老年人體質較弱，心臟承受能力沒有年輕人強。

特別是洗完熱水澡後，身體受熱血管擴張，血流量增加，心臟跳動會比平時快些，喝水應特別小心。

最好小口慢速喝下一杯溫水，否則容易增加心臟負擔。

運動後

跟著心跳喝。

老人在運動過後，也不宜一次性大量飲水。

因為這時胃腸血管處於收縮狀態，需要一個恢復過程。如果立即大量飲水，水分積聚在胃腸道裡，會導致肚子發脹，影響消化。

最好過幾分鐘，等心臟跳動稍微平穩後，再接著小口小口地喝些溫開水。

喝水時，盡量保持速度平緩，喝水的頻率最好與心跳頻率接近，再間歇式地分多次喝。這樣，才能使心臟有規律、平穩地吸收進入體內的水分。

感冒

喝更多的水。

感冒時多喝些水或純果汁，對於疾病康復很有幫助，因為有助於沖走呼吸道上的黏液，讓人感覺呼吸舒暢。此外，如果發燒了，人體出於自我保護機能的反應要自身降溫，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，需要補充大量水分。多喝水不僅促使出汗和排尿，而且有利於體溫調節，促使體內病菌迅速排出。

便秘

大口喝水。

便秘的成因簡單地講有兩條：一是體內有宿便，缺乏水分；二是腸道等器官沒有了排泄力。大口大口地喝水，吞嚥動作快一些，這樣水就能盡快到達腸道，刺激腸蠕動，促進排便。北京中醫藥大學東直門醫院內科教授姜良鐸說，中醫認為便秘的原因之一，是人體缺少津液，大口喝水能起到迅速補充津液的作用，從而刺激腸蠕動，促進排便。上海華東醫院營養科主任營養師陳霞飛建議，便秘的人在補充水分的同時補充些膳食纖維效果更佳，所以最好每天喝一杯高纖蔬菜汁。

肥胖

餐前餐後喝杯水。

人體內的很多化學反應，都要在“水”裡進行。有了足夠的水分，才能保證身體的代謝機制正常運轉。對於肥胖的人來說，可以在飯前半小時左右喝一小杯水，增加飽腹感；飯後半小時，再喝一小杯水，加強身體的消化功能，有助於保持身材。

嘔吐

喝點淡鹽水。

嘔吐是人體吃了不潔食物後，自我保護的一表現。

為避免嚴重嘔吐或腹瀉後引起的脫水症狀，可以適當喝些淡鹽水來補充體力，緩解虛弱狀態。

* 資料來源：輯自〈聰明喝水法——健康喝水時間表!<http://appnews.fanswong.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。

