

一天喝够8杯水健康才能达标?

“多喝点儿热水!”日常遇到些感冒、肚子疼之类的小毛病,经常会听到这种建议。“一天要喝八杯水”是一些“健康达人”笃信不疑的养生方法。很多人相信多喝水就能多排毒,多排毒就能更健康,然而这些说法真的正确吗?

喝水越多越排毒? 反让内脏受累

水是人体重要组成部分,占了人体重量的70%,可以说是“生命之源”。人能够连续几天不吃饭,不能一直不喝水,不过怎么喝水可要讲究方式方法。

我们喝的水进入身体,并不是直接流体外顺便冲掉脏东西那样简单的“排毒”,而是要在人体中通过消化、泌尿、呼吸多个系统的工作,经过吸收、交换、过滤等复杂的过程,再经由大小便、出汗、呼吸中的水汽排出体外。

所以喝水太多反而会加重内脏的负担。传统中医认为,过多的水排泄不掉就会生痰生湿,甚至化为“饮邪”,出现水肿或者体内积水。

一天该喝多少水? 成年人每天需要1500-2500ml水,但具体喝多少要因时、因地、因人而异。天气热出汗多,就适当多喝。天气冷不出汗,喝水量就减少。房间里开着暖气、空调,环境干燥需要多补充点水

分,潮湿水气重的地方就不宜喝太多。高矮、胖瘦、性别、食物这些因素都会影响饮水需求。活动量大消耗多,就需要多喝一些。容易水肿、爱起湿疹、痰湿体质的人,就要注意别喝过量。患有肾病、心脏病、肝病的话,更要根据医师的建议控制饮水量,喝太多水反而会加重病情。

口渴就是身体缺水? 两码事儿

怎么判断每天喝的水够不够? 有人以为口渴就是大脑发出的信号,提示我们“该喝水了”。有人觉得口渴再喝水就晚了,不论渴不渴都该随时喝水。实际上,口渴和缺水可不能画等号。缺水能引起口渴,血糖过高、吃得太多、中暑、发烧也能通过大脑引发口渴的感觉。

这种情况并不是身体里的水不够,而是血液里的糖、盐等成分太多,需要加水来稀释一下,或者体温过高,需要加水来降温,所以往往是喝了很多水还是觉得渴。还有些长期爱好喝咖啡、喝茶的人,不是真的“口渴”,而是大脑出于习惯感到“需要来一杯了”。

在传统中医理论中,口渴往往是由于内热消耗了津液,只是喝水而不清除内热,就等于“扬汤止沸”,不把灶火熄灭,锅里加再多水也会烧干。有些人口渴则是由于脏腑

功能失常,水分不能按照正常的途径运输,也不是真的缺水。比如一些体内有瘀血的患者,瘀血阻碍了水分运输到口舌,因而总是感到渴但并不想喝水,即使喝了口渴也不能缓解。

那么怎么才能知道身体究竟是不是缺水? 从小便的颜色就可以简单判断。正常的小便是浅黄色,如果颜色加深,出现啤酒色、茶色就提示我们应该多喝些水,颜色很浅或者没有颜色则说明身体已经在努力排出多余的水分,不需要再喝了。

想起来就喝? 饮水十二时辰了解下

喝水要选择适当的时机。每天早晨起床喝一点水可以补充夜间水分的流失,还可以唤醒胃肠,为吃早餐做好准备。吃饭前、吃饭后不宜大量喝水,这样会造成胃部饱胀,影响食欲,还会稀释胃液,影响食物的消化吸收。晚上睡前也不要喝太多水,以免造成夜间频繁起床小便影响睡眠。

在一天的十二个时辰之中,卯时(5点到7点)为大肠经所主,饮水可以濡润肠腑,促进排便。巳时(9点到11点)脾经气血旺盛,能运化水谷,此时喝水不易生成痰湿。未时(13点到15点)属小肠经,负责汲取饮食中的营养物质,此时饮水最有利于吸收水分。申时(15点到17点)是膀胱经最为活跃

的时间,适当喝水有利于人体内的代谢垃圾通过小便排出体外。

以茶代水提提神? 白开水最香

喝水的方式也是要注意的问题。有些人性子急喜欢大口畅饮,或者因为天气炎热、运动口渴急着灌下一大瓶饮料。这样喝完往往感觉胃不舒服,水堵在胃里又胀又闷,甚至恶心想吐。这是因为喝得太猛超过了胃的工作能力,胃不能及时把水排空。

正确的喝水方式是小口慢饮, 少量多次

有些人不喜欢喝白开水,常常用碳酸饮料、果汁、咖啡和茶来代替。饮料虽然好喝,但往往含有高糖,多喝几瓶不知不觉就摄入了太多的糖,对身体健康不利。咖啡和茶让人兴奋,过多饮用可能影响睡眠。喝水最好还是选白开水,温度以比嘴唇稍高为宜。如果实在想喝点冰凉的,可以在口腔里含一会儿再慢慢咽下,避免突然的寒冷刺激引发胃痛。

“渴了喝水,饿了吃饭”说来简单,却是符合人体生理需求,顺应自然规律的养生原则。愿大家从喝水这样的日常小事做起,注重健康,科学养生,获得更加美好的生活。

朱新生

Xinsheng Zhu, DDS, PhD

儿童及成人牙齿矫正

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

Dumfries 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

ZHU ORTHODONTICS

中文热线: **703-786-1909**

牙科矫正 专家

(亦可接受短信) 免费咨询

多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款

Invisalign certified

Chantilly 诊所

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555



医生专版



眼科医生

殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

罗迅妍 医师

疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

医生专版

裴万征 医师

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生

○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症

○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管

○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

妇产科

703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀

● 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多

● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

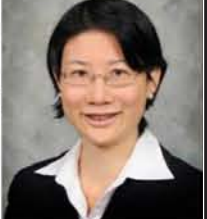
MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达



王冬梅 医师

Dongmei Wang, M.D.

预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116



樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

