

液颜色为透明黄色或是浅黄色。当尿液颜色加深，呈现黄色时，机体可能摄入水分较少，存在脱水状态；呈现较深黄色和深黄色时，提示机体水分不足或缺少水分，处于脱水状态，见图 1-41。

颜色	水合状态
透明黄色	水分充足，水合状态适宜
浅黄色	水分充足，水合状态良好
黄色	水分较少，存在脱水风险
较深黄色	水分不足，脱水状态
深黄色	缺少水分，脱水状态

图 1-41 尿液颜色和水合状态

## （九）日常生活如何适量喝水

体内水的主要来源包括饮水、食物中的水。一般情况下，我国居民通过饮水获得的量约占总水量的 50%，通过食物获得水分约占总水量的 40%。在温和气候条件下，低身体活动水平成年男性每天总水适宜摄入量为 3 000ml，每天水的适宜摄入量为 1 700ml，从食物中获得水为 1 300ml；女性每天总水适宜摄入量为 2 700ml，每天水的适宜摄入量为 1 500ml，从食物中获得水为 1 200ml。

不同年龄、不同性别人群水的适宜摄入量不同。孕妇因孕期羊水以及胎儿，水分需要量增多。孕妇每天总水适宜摄入量为 3 000ml，乳母每天总水适宜摄入量为 3 800ml。不同环境下，如高温、高湿、寒冷、高海拔等特殊环境，机体对于水分的需求也会发生改变，需要及时补充水分甚至电解质。

应主动喝水、少量多次。感觉口渴已经是身体明显缺水的信号，应主动饮水，不要等到口渴了再喝水。喝水可以在一天的任意时间，每次 1 杯，每杯约 200ml。建议成年人饮用白水或茶水，儿童不喝含糖饮料。

### 贴士：

温和气候条件下，一般低身体活动水平的成年居民每天可喝 7~8 杯水。

