



超过 500 毫升)。否则不仅影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进,增加心脏、肾脏负担。同时,不要在口渴时随便喝两口水“止渴”了事,这对于缓解体内缺水状况无济于事。科学的饮水方式是一次性将整杯水(200 毫升)缓慢喝完为止。



(4) 清晨饮水。夜间睡眠,长时间不饮水,加上机体显性和隐性排汗及尿液的形成等生理性失水,造成机体相对缺水,使血液浓度增高,血流减慢,造成体内代谢物堆积。清晨饮水能够很快地被排空的胃肠道吸收和利用,有助于降低血液黏稠度,净化血液,增强血管弹性,促使血管扩张,加快血液循环,尤其有利于高血压、脑栓塞等疾病的防治。另外,清晨饮水还可以防止由于粪便的淤积而引起便秘。

### 温馨提示

#### 建立饮水时间表

每个人应按照自己的起居、生活和工作特点建立自己的饮水时间表,并持之以恒。下面这个时间表可作为一个参考模式:

清晨 6~7 时:(刷牙后)饮水 250 毫升,饮水后 30 分钟,进食早餐;

上午 9 时:(上班后 30~60 分钟)饮水 200 毫升;

上午 11 时:(午餐前 1 小时)饮水 150 毫升;

下午 3 时:饮水 200 毫升;

下午 5 时:(下班前 1 小时)饮水 150 毫升;

晚 10 时:(晚上睡前 1 小时)饮水 250 毫升。