



章丽珍 制图

一天要喝多少水？
小口喝还是大口喝？
什么样的水才算好水？

夏天到了， 这样喝水才正确哟

□记者 孙美星 通讯员 谢美君 郑轲

进入夏季,喝水成为每天要做的事情。记者从宁波各大医院了解到,近期中暑和结石的患者明显增多,这两种疾病与喝水习惯都有密切的关系。我们应该怎样喝水?喝什么样的水?

1. 喝水不当问题多 中暑和肾结石首当其冲

进入夏季,宁波各医院里的结石病人明显增多。记者昨日在鄞州二院泌尿外科住院部看到,因为住院的结石病人多,走廊里都摆放了好几张临时的加床。

“每年夏天都是结石病人高发期,这主要和夏天出汗多,喝水少有关系。”鄞州二院泌尿外科主任医师汤春波说,虽然结石种类多,病因

也复杂,但平时喝水少肯定是导致结石的主要诱因之一。每年7~9月泌尿结石病人高发期,每天来就诊人数可高达七八十人,比平时增加30%至50%,6月结石病人已有增加。

一位中年白领,上班时间很少喝水,2年前因为肾结石来医院治疗过。不过这以后他还是没改掉少喝水的习惯,如今又再次因为结石住进了

医院。汤医生说,夏天白天气温升高体内水分蒸发较多,自己又不注意补充水分,久而久之就像茶壶中的水垢一样,硬是把结石给“煮”了出来。

喝水少也容易导致中暑。鄞州二院急诊科副主任吴常达介绍,每当高温天来临,中暑的病人就会明显增多。而中暑一个最重要的原因,就是人在高温的环境下出汗多,喝水少。

2. 一天要喝多少水？日均推荐饮水量为1500毫升

既然夏天每天要多喝水,人们一天中到底喝多少水才合适?上月,国家卫计委发布了新版《中国居民膳食指南(2016)》,建议成年人每天饮水量为1500毫升至1700毫升,相较于上一版本膳食指南建议的每天1200毫升,提高了不少。加上膳食中的汤、粥、奶,每天共计水摄入量应在2700~3000毫升之间。

“养成良好的饮水习惯对健康十分重要,现在许多人口渴了才想起来喝水,这

样不好。当人感到口渴时,体内缺水已经达到2%,身体的一些功能已经处于下降的状态。”对于饮水量的“新标准”,宁波市第二医院营养科主任徐斌斌认为很有必要。她说,喝水不仅是为了解渴,而是人体新陈代谢的需要,少喝水也是一些疾病的诱因之一,或者会加重病情。像人体长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。

“膳食指南给出的饮水标准只是一个建议,不是绝对

值,具体每个人每天的饮水量还与个人体质、环境、运动量等因素相关。”徐斌斌说,夏季人体出汗较多,饮水量要超过膳食指南的建议,才能够补充人体流失的水分。

而对于一些患有结石、痛风、高血脂等疾病的患者来说,不管在什么季节、出汗量大不大,每天多喝一些水有助于病情的好转。多喝水能减少痛风患者血液里的尿酸含量,可以帮助结石排出,还能降低高血脂患者的血液粘稠度。

3. 喝什么水好？买纯净水还不如白开水

既然每天要喝那么多水,究竟喝什么水最好呢?宁波原水集团水质专家郝虎林博士介绍,健康的饮用水应该同时具备四个条件:没有污染,不含有毒有害物质;要有一定硬度;含有人体需要的矿物质和微量元素;而且水的pH值在7.2~7.8,为中偏弱碱性水。符合这四个条件的饮用水被称为“健康水”,这样的水在参与人体新陈代谢时,能够提供更强的代谢力和细胞渗透力。

随着人们对饮用水的重视,“硬水”和“软水”这两个概念出现的频率越来越高。专家介绍,硬度是由水中的

钙盐和镁盐的含量来决定。健康饮用水的适宜硬度为100到450毫克每升,因此有一定硬度的水是最适合饮用的水。

民间有一种说法,说是因为硬水中水钙、镁等离子的含量高,喝多了容易患结石,因为常见的结石成分就多为草酸钙。对此,鄞州二院泌尿外科主任医师汤春波说,目前临床上八成左右的结石病人确实都是草酸钙结石。但在医学界里,对于水中矿物质含量与尿路结石形成的关系还存在较大争论,目前还没有医学证据表明尿路结石跟水质有关。而可以确

定的是,多喝水可以预防结石及辅助结石的排出。

很多人夏天都喜欢喝瓶装水,像各种纯净水、矿泉水等,究竟哪种水好?“如果是纯净水,那还不如白开水,因为纯净水中不含有任何身体所需要的微量元素。”郝虎林博士说,宁波市区的自来水都来自水库深层水,从水库直供水厂,水质优良。

“矿泉水因为富含人体所需要的微量元素和矿物质,如果是名副其实的矿泉水,那比白开水还更好。”郝虎林说,这里说的矿泉水是指天然矿泉水,如果是纯净水添加后形成的矿物质水,同样比不上矿泉水。

4. 大口喝还是小口喝？要做到“昼夜均匀饮水”

每个人的喝水习惯不同,有的人喜欢喝了一大杯水一口气灌下去,有的人喜欢一杯子水慢慢喝,到底怎么喝好?

“每天1500毫升至1700毫升的饮水量,要在不同的时段少量多次喝下去,每次喝水不要超过200毫升。如果一次性喝水过多、过猛,反倒对身体不利。”徐斌斌说,像一些心脏病患者,如果一次性喝下大量的水后,水分会快速进入血液,使血液变稀、血量增加,而不健康的心脏难以承受这样的负担,会加重病情。

鄞州二院泌尿外科主任医师汤春波说,之所以夏天泌尿结石病人高发,主要原因之一是有的人水喝少或喝错了。喝水方法不在乎大口还是小口,而是要求做到“昼夜均匀饮水”,不要一会儿“集中畅饮”,一会儿又“滴水不沾”。

喝水的时段也有讲究。一般来说,早晨起来应该喝一杯温水,可以促进人体排泄,有利于身体健康。人体经过一夜代谢之后,比较缺水,此时补充水分可以降低血液

黏度,增加循环血容量,对高血压和高血脂患者十分有利。尤其是中老年人,更应该注意这个时间段的饮水。

“睡前也可以适当喝水,不过不要间隔时间太短,否则可能会影响睡眠,建议在睡前2小时左右喝水。”徐斌斌说,饭后不要立刻喝水,最好隔半小时。吃饱后喝水不仅会导致胃胀,而且会冲淡胃液的浓度,减弱蛋白酶的活力,影响食物的消化吸收。

汤春波医生说,如果从预防结石病的角度考虑,也建议睡前能适当喝一些水。“现代人的饮食习惯,都是晚餐特别丰盛,晚上肾脏的负担也比较重,需要排泄的东西比较多。如果睡前能适当喝一些水,能稀释尿液。否则长期晚上尿量少,很容易引起结石。”汤医生建议,如果半夜起床上厕所后,也建议适当补充水分。比如在床头放一杯温水,半夜起来喝一口。

和郝虎林博士一样,徐斌斌和汤春波也推荐白开水是最好的,适合长期喝。一定不要用饮料来替代饮水,里面的糖分和热量,容易导致发胖。

5. 有水垢的水不好？有水垢说明有矿物质可饮用

烧开水的时候,在水壶里常常会留下一些水垢,有人认为水垢是水中的“脏东西”甚至有害物质,这种说法对吗?

“水垢其实是水中矿物质沉淀的俗称,主要成分为碳酸钙、硫酸钙、氢氧化镁、碳酸镁等不溶于水的化合物。这些含有钙镁离子的固体化合物对人体健康并无害处,所以有水垢的水并不妨碍饮用。”郝虎林介绍,没有水垢的水未必是好水,像纯净水如果烧开,水壶里就见不到一点水垢。

“一般来说地表水烧出来的水垢较少,而地下水,如井水矿物质含量可能更高,烧出来的水垢会更多。健康的饮用水要求是有一定硬度的水,有硬度的水烧开就会产生一定量的水垢。”

现在还有人青睐山里的山泉水,专程带着水壶上山打水喝,这种水好不好?“不能用简单的好或不好来区分,只能说这种做法不科学。”郝虎林说,野外的山泉水没有经过检测,也没有具体的保护措施,如果含有耐高温细菌的水,即使煮开了喝也可能不安全。