

大口喝等于没喝？你不知道的 8 个喝水秘密！

睡前不喝水容易脑中风？喝瓶装水容易喝下细菌？早上起来喝温水、盐水，还是冷水好？有关喝水的知识，一次讲明白。

英国一项研究发现，青少年在缺水的状态下，会出现大脑萎缩的状态，而且失水愈多，脑部萎缩愈严重，甚至跟患病 2 个多月的阿兹海默症患者一样。还好，赶紧喝上两杯水，大脑就会逐渐恢复原本的状态。

身体缺水？听起来像是不可能发生的事情，但如果喝的方法与时机错了，就可能让你身体缺水，而且水分不足时，身体不一定会用口渴的方式告诉你，而是不知不觉地从其他地方吸收水分。

想要让身体随时随地不缺水，学习 8 个喝水法，不用花力气花大钱，就能够靠喝水养生。

1、睡前喝水，可预防心肌梗塞或中风！

这是真的。

血液中有七成是水分，身体缺水时，血液就会变得浓缩、黏稠、影响血流，身体就必须提高血压、缩小血管。睡觉时，身体依然会因呼吸、排汗等排出水分，这 7~8 小时中却无法适时喝水。哈佛大学

的研究曾发现，早上 6~9 点是最常引发心肌梗塞、栓塞型中风的时刻。

不过，为了避免有些人半夜起床上厕所会影响睡眠，或老人家可能有跌倒的风险，所以除了肾结石的人外，只要睡前 1—2 小时有喝水，并且早上起床时立刻喝水，也可达到预防血管阻塞的效果。

泡温泉或三温暖前最好也先喝水，这些活动也会流很多汗，血液变浓稠又遇到高温的环境时，会增加心血管的压力。

2、一起床就喝水，改善便秘！

早上喝一杯水有助肠胃蠕动，改善便秘，若前一晚先把水摆在床头，一坐起床立刻喝下去，效果加倍。

新光医院肾脏科医师江守山说，身体从躺着到坐起来时，肠子会因站立反射而开始蠕动，把握这个时候立刻再喝一杯 500cc 左右的水，效果会更好。

常温冷水比温开水更能刺激肠子蠕动，但勿低于常温，太冷的水反而会抑制肠子蠕动。

至于喝温盐水，医生表示，没有证据显示加盐有助排便。加上睡眠中身体已经消耗许多水分，所以喝盐水反而会令人更加口干，尤其早晨时血压通常较高，血压高的人最好还是喝温开水就好。

3、运动前先喝水，表现更亮眼！

大多数人习惯运动完才喝水，其实最好的方式是在运动前就先喝

一杯水。

因为运动的目的是训练肌肉并增加血液循环，当血液中水分充足，运动时血液流动才会更顺畅，供应肌肉与细胞充足的氧气与养分，让运动表现更好，不易疲惫，也可避免中暑。

4、喝酒时，也要多喝水！

喝下啤酒时感到清凉畅快，别以为是在补充水分。酒精含有利尿的成分，喝酒后跑厕所，排出的都比喝下去的多，因为酒精成分已经悄悄地把身体其他地方的水分带走了，而且酒精会使血管扩张，体温上升，也容易造成大脑跟身体缺水。

因此喝酒的同时，也别忘了同时补充水分，可以减少隔天起床后口渴、皮肤干燥的情况，也有助减轻隔天的头痛。

也不要喝茶、咖啡、可乐算入每天所需的水分中。含有咖啡因的饮料，以及含高量钾或柠檬酸的果汁，都有利尿作用，会带走身体多余的水分，因此不能把这些饮料算入你所需要的水分中，最多只能减半计算。

早起的第一杯水，也别用果汁、牛奶、咖啡或奶茶取代。新店慈济医院肠胃科医师王嘉齐说，果汁、牛奶算是食物，喝下去后肠胃就得开始消耗能量去消化这些脂肪与糖分了，而空腹喝茶与咖啡则易伤胃。

5、焦躁疲惫时，喝杯水立即头脑清醒！

刘桂兰中医诊所中医师乐英如说，水具有稳定、滋润、降火的功能。只要缺水，就会有燥与热的表现。除了口渴，舌头或嘴唇太鲜红、干燥、手心与脚掌发热、干咳、便秘等情况，都可能是身体缺水的表现。此外，眼睛或皮肤干涩，也需要多补充水分。

突然感到没来由的疲累、情绪焦虑、暴躁，或者大脑沉重且注意力无法集中时，也可能是缺水的表现，试着喝一杯水来恢复活力。老人家改变姿势而产生姿势性低血压的晕眩时，也可能是缺水造成血液量不足所引起。

一天平均约要喝 2000cc 左右的水才够，但应平均分配在一天当中补充，让身体随时都不缺水。也要依照活动量做调整，像是泡热水澡、夏天长时间在外或待在冷气房内，都要多补充 1—2 杯水。

乐英如提醒，有些人觉得水很难喝，是因为水分运送及消化的功能较差，只要喝完一杯水就觉得肚子胀，不舒服。所以，如果觉得喝水很不好喝，也可能是脾胃功能不佳的讯号，就要针对根本的问题就医改善。

6、天黑后才煮开水，水质最佳！

江守山建议，最好晚上烧开水，水质会最佳，因为水管一整天已经被大量用水清洗干净了。早上起来若立刻烧开水，水质最不好，因为水管静置一个晚上后，容易沉积各种脏物、杂质。

此外，用来消毒自来水的氯在接触水中的有机物时，可能会产生影响中枢神经系统的三卤甲烷。所以当开水煮沸至 100 度时，要打开

盖子多煮 3—5 分钟，以去除水中的三卤甲烷。

但打开盖子后，你别站在旁边，并且要同时打开抽风机。因为三卤甲烷挥发成气体时吸入，比溶解在水中更容易被人体吸收。

由于无法确定水管中是否含有过量的铅，江守山提醒民众可考虑加装滤水器。

7、大口喝水，等于没喝，切记要小口喝！

不管是不是大量流汗后，只要喝水时，都要小口小口地喝，因为一次灌下太多水时，肾脏会收到进水太多的讯号，便会加速排尿的速度，反而让喝下去的水立刻流失，没有足够的时间送到身体各地。

而且喝水喝太快，也容易引起胀气。

8、瓶装水真的容易长细菌！

网络上流传，喝瓶装水之后，瓶口过一天就会长出许多细菌，这个说法是真的，最好的方式，还是自己带水壶。

王嘉齐说，只要是瓶装的饮料，开罐后都很容易长细菌，尽量不要嘴巴贴着瓶口喝，且不要连续几天都重复使用同一个瓶子。

也不要将瓶子放在车上日晒，使塑胶瓶内的化学物质溶入水中。

不过，即使是水壶，也要记得每天清洗吸管与瓶身，不锈钢的材质则比塑胶的好。