

“一日七次补水法”滋养身体

水是人体内的“运输车”，调节血液和组织液的正常循环，为全身输送氧气并带走代谢废物；水是人体的“润滑剂”，它守护在关节空隙，防止活动带来的关节磨损；水还是人体的“移动空调”，通过汗液蒸发过程来平衡体温……

人不可一日无水。当人体内水分丢失达到体重的2%~3%，便会感到口渴，此时会有头痛、头晕无力、皮肤弹性变差等症状；失水量占体重的3%~6%时，就会出现循环功能下降的症状；若失水量达到体重的6%以上，就可能导致休克或昏迷。喝水这件“小事”有着不少“大学问”，掌握不好喝水节奏的人不妨试试“一日七次补水法”。

7:00:早起喝水唤醒身体

民间有“晨起一杯水，到老不后悔”的说法。可见，前人早就意识到早起喝水的重要性。经过一整晚的睡眠，人体长时间未得到水分补充，反而还通过呼吸和皮肤持续流失水分，再加上睡醒后通常有排泄需求，早起后的这段时间，体内的水分“入不敷出”。若睡醒后及时喝一杯水，不仅可以降低血液浓度，减轻血稠，还可以促进肠胃蠕动，唤醒全身。

需要注意的是，早起尽量喝温水，可以滋养五脏、润肺燥、缓解咳嗽，若水温过凉容易导致腹泻；水不宜太多，200毫升左右即可，体质较弱的儿童及老人喝100毫升左右为宜；喝得不宜太快，否则容易呛到，甚至对心脏造成负担。

10:30:工作间隙补水提高效率

如果没有容易导致脱水的特殊情况，一天当中的第二杯水可安排在上午10:30左右。此时，早起补充的水分已经消耗了很多，工作、学习也进入了一个疲惫期。如果能及时补充水分，不仅可以调节体内液体平衡、缓解疲劳，还有助于转换心情，提高接下来工作效率。英国东伦敦大学的研究人员发现，一旦口渴得到缓解，大脑就会空出空间来运作，平均可以增快14%的速度。

上午喝水的量可以根据工作的强度、口渴的程度来自我把控，通常250毫升左右即可。从事体力劳动或在炎热环境下工作的人，体内水分流失比较多，需要适当多喝一些。如果平时容易口干，饮水频率及饮水量都需要增加，以保持咽部湿润且不会频繁小便为宜。如果觉得喝白开水单调，可以考虑喝茶。茶中的茶多酚具有抗氧化、抗衰老、降血脂、降血糖、抑菌等多种功效。

13:00:餐后一杯助吸收

第三次喝水可以安排在吃过午餐之后的一段时

间，13:00左右最佳。中医将此时的这杯水称作“未时水”。未时是小肠经“值班”，午餐之后人体的消化系统开始加速运转，小肠吸收了食物营养会送到血液里，此时血液相对黏稠，适当喝水有助稀释血液。

但要注意，饭后喝水不宜太多。如果过量，容易把胃撑得过满，使人产生胀痛感，久而久之甚至会导致胃下垂，影响身体健康。过量的水还容易冲淡胃酸，削弱消化功能。建议喝250毫升左右即可，汤、粥等食物也可以起到类似效果，在保证热量摄入不超标的情况下可以代替部分水。

15:30:工作疲惫了补充点水果

工作到下午，人常常会感到疲惫，大脑运转也不够灵活。最好的解决办法就是暂时放下手里的工作，喝一杯茶水，提神醒脑、缓解疲劳。15:30左右，膀胱通常处于活跃状态，正在做排泄准备，此时喝水还可以补益膀胱，利于人体内代谢废物的排出。

不喜欢喝茶的人也可以用水果来代替。西瓜、草莓、杨桃、桃子、苹果等水果的含水量丰富，在补水的同时还具有补充维生素、膳食纤维的作用。对于糖尿病患者来说，在血糖平稳情况下可适量吃低糖水果，但要控制好量。柚子、橙子、草莓、樱桃等都是含糖量低、升糖较慢的水果。

18:00:晚饭前一小时缓解饥饿

下班、放学后回到家时，很可能会处于比较口渴、饥饿的状态，此时补水不仅可以缓解口渴，还可以增加饱腹感，防止晚餐时过度饥饿而暴饮暴食，为肠胃减轻消化负担。晚饭前喝水对血管也有好处，还可以预防胆结石、肾结石等疾病。此外，18:00左右右气血流注肾经，喝水有助于“洗肾”，养肾等于养命。

晚饭前也可以适当喝一些比较健康的饮品。比如，孩子放学回家后可以喝一小杯酸奶，不用太多，否则容易导致晚饭时不好好吃饭。不少人口渴时习惯“咕嘟咕嘟”地豪饮一番，殊不知，喝得太急会给心脏带来负担。即使再渴，也应该把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下，才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。

19:30:晚饭添汤不胀气

与午餐后喝水类似，晚餐后补充足量的水有助人体在睡前顺利完成对食物的消化，不会被胀气等消化



不良症状影响睡眠质量。

需要注意的是，刚进食完不宜大量喝水。因为此时胃会分泌很多胃液，若摄入大量水分，胃液便会被稀释，反而会造成消化不良问题。不妨在晚餐中增加汤或粥，既丰富营养，又能代替一部分水分摄入。

21:00:睡前一杯奶助好眠

一天当中的最后一杯水最好安排在睡前一个半小时左右，大约是21:00。睡前喝水有助于预防睡眠期间血液浓度过高，降低中风的风险，还可以避免第二天早上醒来口干舌燥。

最后这次补水可以喝些牛奶，既能补充蛋白质和能量，避免出现睡觉时饿肚子的情况，还有助于睡眠。牛奶中的色氨酸有促进睡眠的特性，而牛奶肽混合物可以缓解压力，提高睡眠质量。但要注意，睡前不可喝太多，尤其是容易失眠的人，100毫升左右最佳，否则容易导致半夜起床上厕所，影响睡眠质量，有些人虽然不起夜，但长时间憋尿也不利身体健康。如果胃火旺盛、肾气亏虚，睡前这杯水可以稍微多喝一点，以免睡觉时口干舌燥、上火。

以上的“一日七次补水法”旨在倡导大家把每日所需水分分布在不同时段去补充，尽量让身体始终保持在一个水均衡的状态。不过，补水要灵活进行，因人、因时、因地制宜。容易上火、肝脏不好、解毒代谢功能不佳的人，可以适当多喝些；脾胃虚寒、脾虚湿重、消化功能欠缺、肺肾功能不足者，就要少喝点；冬季天气干燥，可以多摄入一些；雨季气候潮湿湿润，就可以少喝点。此外，一些特殊情况需要尽快补水，不必拘泥于“一日七次补水法”。比如，吃太咸会导致高血压、唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等，此时需要多喝水，最好是温开水或柠檬水，尽量不要喝含糖饮料，糖分反而会加重口渴感；人在发高烧时会以出汗的形式散热，容易导致体内水分大量消耗，建议每半小时喝少量温开水或温葡萄糖水；人在痛苦烦躁时肾上腺素就会飙升，此时坐下来慢条斯理地喝一杯水，有助肾上腺素及时排出体外。

来源:人民网

家中常备一块姜 遇到小病不用慌

生姜不仅是一种调料，还是一味常用中药。中医认为，生姜具有解表散寒、止呕、止咳、化痰、解毒等功效，生活中妙用生姜，能治疗很多小病。

风寒感冒

受凉后患了风寒感冒，出现鼻塞、流清鼻涕、恶寒发热等症状，喝一杯暖暖的姜汤，有助于散寒解表。做法：取生姜6片、大枣6个、葱白一段、红糖一勺，水煎服。

脾胃虚寒

对于脾胃虚寒的患者，姜汤是不错的调理之品，可经常服用。

晕车

生姜还有很好的止呕功效，可用来防止晕车。做法：取生姜一块，洗净后切成薄片，摊开晾约1小时，加入适量的蜂蜜并密封保存，需要出门乘车时，嚼上3~4

片；或者坐车时含一片生姜，对缓解晕车有很好的效果。

体质虚寒

虚寒体质的人表现为手脚冰凉、怕冷，多为女性。可取生姜6片、大枣6个，煎汤代茶饮，每日一次，坚持服用，可促进气血流通。

咽炎

取生姜10克、白萝卜100克，将两者洗净榨汁，滤出汁液，含于咽部，每天3~4次，坚持使用2~3天。此方对急、慢性咽炎均有一定的改善效果。

冻疮

若是冬季手脚生了冻疮，可用生姜、红辣椒各15克及白萝卜30克，水煎后泡洗患处，每次20分钟，早晚各一次。一般3~5天症状即可明显好转，轻者可治愈。

来源:光明网

