强者喝大水？先问问你的肾答不答应

最近“弱者喝饮料，强者喝大水”的梗火了：奶茶、碳酸饮料都是“小儿科”，成年人出门必拎1.5升甚至2升的大水杯，一口气干掉一壶白开水，喝得越多越像自律代言人。提倡补水本身没错，但如果喝水变成必须完成的打卡KPI,动不动就抱着大容量“吨吨桶”一通猛灌、硬凑饮水量，殊不知，你的肾可能正在默默加班加点。

一、“喝大水”理念可取，切忌极端

“喝大水”并非医学概念，而是年轻人衍生出的生活方式：用白水替代高糖饮料，使用大容量水杯督促自己多喝水，期待通过大量饮水排毒、养颜。

这一饮水方式值得肯定之处在于，以白水替代含糖饮料，纠正“以饮料代水”的坏习惯；大水杯可起到提醒作用，避免极度口渴时才想起补水。但需要警惕的误区是，将一大杯水等同于一次性猛灌，不顾身体感受，机械追求饮水量越大越好。

专家提醒大家，肾脏排水存在生理上限，健康成年人每小时约能排出800-1000毫升水分，约相当于4至5杯标准纸杯的容量。短时间内大量饮水，肾脏来不及代谢，血液中的钠离子会被过度稀释，可能诱发稀释性低钠血症，也就是俗称的“水中毒”。轻者可出现乏力、头晕、恶心，严重时可致呕吐、意识模糊，甚至危及生命。

二、为何白开水是首选？

国家卫健委倡导饮用白开水，并非因其有神奇功效，而是胜在安全、平价、普适。许多年轻人嫌弃白开水平淡无味，习惯以奶茶、果茶或风味饮料解渴。但从临床与公共卫生角度，白开水仍是日常饮水的最优解。

1、安全性高。自来水经市政标准化处理，煮沸可有效杀灭细菌、寄生虫等微生物，且无香精、色素、防腐剂等添加物。

2、零代谢负担。即便选择“微糖/零糖”饮料，仍存在隐形糖分与热量；无糖饮料虽不含蔗糖，但多含人工代糖。白开水无能量负担，不增加代谢压力。

3、补水效率高。白开水分子简单，吸收迅速，能有效维持血液循环、新陈代谢并稳定体温。

4、普适性强。老少皆宜，经济实惠，是可持续的健康习惯。

此外，针对市面上五花八门的“白水”如何选择，专家介绍，饮水的核心目的是补充水分，而非补充矿物质。人体99%的矿物质来源于肉蛋奶、蔬菜水果等膳食，依靠饮水补充微量元素的作用微乎其微。矿泉水、纯净水均可饮用，但健康人群长期日常饮水的首选仍是煮沸后的白开水。

三、科学饮水实操指南

水是生命之源，却并非喝得越多越好。摒弃网络养生噱头，不机械打卡饮水量，结合自身状态按需补水，一杯温白开水，就是成本最低的健康守护。

1、总量灵活，拒绝死板数字。《中国居民膳食指南》建议的1500-1700毫升是参考范围，非硬性标准。高温、大量出汗后可适当加量；冬季久坐少汗可适度减少。大量出汗后，单纯补充白水可能不足以维持电解质平衡，需酌情补充含电解质的饮品(如淡盐水或运动饮料)。肾病患者、心衰患者、肝硬化腹水患者需严格遵医嘱控制饮水量，以免加重水肿或心脏负担。



2、少量多次，小口慢饮。每次100-200毫升，分散全天饮用，避免一次性豪饮。建议晨起一杯温水补充夜间流失水分；上下午分段补水；饭前半小时少量饮水；睡前1-2小时适度补水，避免临睡前大量饮水导致频繁起夜影响睡眠。

3、观察尿液颜色，自测补水状态。尿液呈浅淡黄色，提示补水适量；颜色深黄提示缺水，需及时补充；近乎无色透明则提示饮水偏多，可适当减量。

4、理性选择饮用水。煮沸白开水适合绝大多数普通人；矿泉水可饮用，但不必迷信其“补充矿物质”功效；水垢严重地区可选用纯净水，安全无害。软水机出水钠含量偏高，更适合用于洗漱，不建议长期作为饮用水。

来源：北京青年报

@职场人 除了熬夜，这些因素也在偷偷推高你的血糖

近日，“长期熬夜工作建议自查血糖”话题在网上引起热议，很多网友对此感到焦虑。那么，熬夜工作和血糖又有什么关系呢?

关系不在“熬一晚上”，而在长期作息紊乱后的连锁反应：夜里容易饿、频繁加餐，脂肪代谢和胰岛素分泌节律被打乱，空腹血糖增高的风险跟着上升。

一、5大风险因素正在悄悄推高血糖

国际糖尿病联盟网站2025年发布的内容显示，全球约70%的糖尿病患者处于工作年龄。职场环境、压力和工作模式，都会直接影响健康状况。

1、久坐不动

工作中，椅子成了最亲密的“伙伴”。长时间坐着会导致肌肉对胰岛素的敏感性下降，能量消耗减少，直接助推血糖升高和体重增加。

2、加班熬夜

熬夜加班、不规律的进餐时间、睡眠不足，都会扰乱人体的生物钟和内分泌系统，使血糖调控变得更加困难。

3、压力“山大”

业绩考核、项目截止日期、复杂的人际关系……持续的精神压力会让身体分泌大量皮质醇等应激激素，这些激素会降低细胞对胰岛素的敏感性，导致血糖升高。

4、饮食失控

高节奏的工作下，外卖和快餐成了不少职场人的日常饮食习惯。这些食物往往高油、高盐、高糖、高热量，营养结构失衡，是血糖波动的“加速器”。

5、忽视筛查

忙于工作，很多人不得不无限期推迟体检，忽略了血糖、血压、血脂等关键指标的监测，错过了早期干预的黄金时期。

二、保持血糖健康，预防是关键

对于一般人群，控制体重、合理膳食、适量运动、限盐、戒烟限酒、平衡心理状态有助于预防糖尿病。

对于糖尿病高风险人群，可根据自身情况，控制超重肥胖及热量摄入，加强体力活动，同时做好早期筛查。

血糖已有异常者，遵医嘱增加监测频次，必要时做口服葡萄糖耐量试验。早筛查、早诊断、早管理，是阻断糖尿病进展的关键。

三、6个“隐形控糖”妙招帮助你稳住血糖

1、吃饭顺序换一换，血糖平稳升得慢

先喝汤、吃蔬菜，再吃肉/蛋/豆制品，最后吃主食。蔬菜和蛋白质打底，能延缓碳水吸收，餐后血糖更平稳，饱腹感更强。

2、主食结构换一换，血糖不会“噌噌涨”

把一半白米饭换成糙米、燕麦、玉米、红薯等粗粮杂豆。粗粮消化慢，血糖不会“噌噌涨”。

3、加餐需选对，不饿也不慌

办公室常备原味坚果、无糖酸奶、苹果/蓝莓、水煮蛋，下午饿了吃这些，不会像饼干、奶茶那样让血糖飙升。



4、少喝饮料多饮“水”

奶茶、果汁换成白开水、淡茶或无糖黑咖啡。一杯奶茶的糖可能超标一整天，换成水，隐形糖就切断了。

5、每个小时起来“摸鱼”2分钟

设个闹钟，每小时起身伸懒腰、踮脚尖、原地走走，打断久坐，能让身体对胰岛素更敏感，帮助稳住血糖。

6、规律作息睡好觉，适量减压压力小

尽量23点前入睡，保证睡眠时间6~7小时。熬夜饿了吃鸡蛋/无糖酸奶，别吃泡面蛋糕。睡得好、压力小，身体里的“升糖激素”才会老实。

来源：中国新闻网