

奪命喝水壞習慣

“你會喝水嗎？”這件每天都在做的事情，你卻未必做得正確。你喝得水到底安不安全？你的體質該喝什麼水？三杯“救命水”有沒有被你忽略？飲水習慣和方式不正確的“水盲”，在現代人中佔據很大比例。“別看喝水是件小事，喝不對也會帶來大麻煩。”水看上去清澈潔淨，但一樣有微生物、有害物質藏身，無論喝桶裝水、瓶裝水還是自己燒的水，都要盡量避免以下四個壞習慣。

壞習慣一：飲水機從不洗。桶裝水和飲水機無論在家庭還是辦公、公共場所都已非常普遍，你有沒有想過，用的飲水機自從放在那兒就再也沒“洗過澡”。飲水機看似讓人喝上好品質的水，實則“二次污染”很嚴重。每當打開飲水機龍頭時，聽到“咕嚕”的聲音，桶裡翻出一串氣泡，這就是有空氣進入，灰塵及微生物就會被帶入。據國家環境衛生監測部門檢測數據顯示，桶裝飲水機內的冷熱水膽3個月不洗就會大量繁殖細菌，如大腸桿菌、葡萄球菌等。所以，最好一月清潔一次，夏天兩周清潔一次。辦公室的飲水機因為使用頻繁，更得勤加清洗。

壞習慣二：自來水一燒開就喝。國人喝白開水是種好習慣，但是你知道嗎？水不能一燒開就喝。因為我們的自來水都經過氯化消毒，其中氯與水中殘留的有機物結合，會產生鹵代烴、氯仿等多種致癌

化合物。建議，燒水時，不妨採取三步驟：首先將自來水接出來後先放置一會再燒；水快開時把壺蓋打開；最後，水開後等 3 分鐘再熄火，就能讓水裡的氯含量降至安全飲用標準，是真正的“開水”。

壞習慣三：愛喝瓶裝水。攜帶方便、開蓋能喝，瓶裝水所使用的聚酯瓶往往含有可能導致人體慢性中毒的物質，尤其是當瓶子在高溫環境中，或開啟後沒及時喝掉，有害物質會滲入水中，危害健康。因此，瓶裝水一定不能受熱或暴曬。“很多人喜歡在車裡放一箱水，這是不對的。尤其夏天，後備箱溫度非常高，容易讓有害物質進入水中。建議，最好的辦法是買個質量好的水壺自己帶水，安全又環保。

壞習慣四：喝千滾水。“現在用電熱水壺的家庭越來越多，很多人燒的水一次喝不完，過一會兒又重復燒開。這種千滾水最好別喝。水燒開盡量當次喝完，別反復加熱。很多人擔憂飲水機中的水是不是千滾水，因材料限制，飲水機中水的最高溫度一般為九十攝氏度左右，達不到沸騰的狀態，不是千滾水。“但桶裝水的最佳飲用時間是出廠後 1—15 天，一旦超過 15 天，水中的細菌過多，就不宜再飲用。

壞習慣五：不渴不喝水。國內一項調查數據顯示，七成人都是發覺

渴了才喝水。殊不知當你感到口渴的時候，你的身體至少已經流失了 1% 的水分。喝水不是為了解渴，而是讓其參與新陳代謝，被人體吸收，長時間缺水會增加血液的黏稠度，誘發心腦血管疾病。同時，越不注意喝水，喝水的欲望就會越低，人就會變得越來越“乾旱”。所以，不管渴不渴都要及時補水。外出時手裡帶上一瓶水，隨時喝一口；辦公室或家裡多放上幾個水杯，見縫插針，有機會就喝。

壞習慣六：每天喝不夠 6 杯水。上班一族常常會因工作關係疏忽了喝水，長此下去，膀胱和腎都會受損害。《中國居民膳食指南》建議，在溫和氣候條件下生活的、輕體力活動的成年人，建議每天最少飲水 1 2 0 0 毫升，大約 6 杯的量。如果活動量大，出汗多，則相應增加喝水量，及時補水。有人會問，之前一直說每天喝水不少於 2000 毫升也就是 8 杯水，為什麼現在隻有 1200 毫升？其實，2000 毫升是指人一天需要的水分總量，果蔬裡含有大量水分，連主食、肉裡都有，人體需要的水，很大一部分來自於食物中。6 杯是最低限的量，有些人則需要喝得更多。比如煩躁的人多喝水能舒緩心情，肥胖的人多喝水能保持體重，運動後、洗澡後也都要及時補充水分。

壞習慣七：不按體質喝水、飲料代水。“白開水沒味，還是喝飲料

吧。”很多孩子每天可樂、果味飲料不離手，用飲料代水，無異於花錢買身病。“不但起不到給身體補水的作用，還會降低食欲，影響消化和吸收。”趙飛虹說。如果一定要喝有味兒的水，也要根據自身體質，適當改善。比如便秘的人可以喝點蜂蜜水或者果蔬汁，能夠促進腸道蠕動；而**胃寒**的人要少喝性寒的綠茶、涼茶、果汁，多喝暖胃的紅茶、薑糖水救命水，不是真的喝了就能救命，而是這種飲水方式會給健康帶來極大的好處，堅持喝有延年益壽的功效。

壞習慣八：晨起不喝水，到老都後悔。早上起來的第一杯水是真正意義上的救命水，中老年人更應該注意。人體經過一夜代謝之後，身體的所有垃圾都需要洗刷一下。飲用一杯水可降低血液黏度，增加循環血容量。早晨這杯水最好選以下三種：第一種是清澈的水，白開水、礦泉水皆可，能夠降低人體血液黏稠度；第二種是檸檬水，檸檬酸能夠提升早晨的食欲；第三種是淡鹽水，它對便秘的人非常有益。

壞習慣九：吃鹹了不馬上補水。吃太鹹會導致高血壓，也可導致唾液分泌減少、口腔黏膜水腫等。如果吃鹹了，首先要做的就是多喝水，最好是純水和檸檬水，盡量不要喝含糖飲料和優酪乳，因為過量的糖分也會加重口渴的感覺。淡豆漿也是一種很好的選擇，其中90%以上都是水分，而且還含有較多的鉀，可以促進鈉的排出，且

口感比較清甜。

壞習慣十：睡前不喝水。睡前不宜喝太多水，但可以稍微抿上兩口，尤其是老人。當人熟睡時，由於體內水分丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度會變高。臨睡前適當喝點水，可以減少血液黏稠度，從而降低腦血栓風險。此外，在乾燥的秋冬季節，水還可以滋潤呼吸道，幫助人更好的入睡。