

# 市场星报

安徽人的生活指南



2018.10.28  
星期日 戊戌年九月二十  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 秋高气燥 专家教您正确“补水法”

每次饮水以100毫升到150毫升为宜

秋高气爽，凉风习习，可干裂的嘴唇、粗糙的皮肤却时时刻刻提醒着人们：秋高气燥，要多喝水。对此，合肥市滨湖医院肾内科专家陈雷表示，水不是喝得越多越好，短时间内摄入大量水，可能导致急性水中毒，因此，每次饮水以100毫升到150毫升为宜。

陈旭 苏洁 记者 马冰璐



据了解，人体缺水，血液会变黏稠，心脏效率会下降，心率会上升，及时补水，对身体非常重要。“大多数人对白开水不感冒，于是饮料、浓茶成为日常必需品，实际上这对身体是非常不利的。”陈雷表示，下列三大饮水习惯会“毁肾”。

**口渴再喝水：**口渴时，身体细胞已经脱水，是中枢神经发出的求救信号。长期如此，肾脏排毒能力会大大降低，导致肾病发生。

**饮料当水喝：**常年把饮料当水喝，饮料中的糖、磷酸盐会促进人体钙流失，尿液中钙含量随之增多，继而形成肾结石。

**长期喝浓茶：**过浓的茶对身体不好，不仅伤胃，也不利于肾脏健康。

“毋庸置疑，多喝水，没问题，缺水对身体不好，但喝多了喝急了，也未必是好事。”陈雷提醒，首先，水不是喝得越多越好，短时间内摄入大量水，可能导致急性水中毒，因此，每次饮水以100毫升到150毫升为宜。

“不少人认为，喝凉水比较止渴，其实，喝温水，更止渴，温水相较于凉水对身体更温和，不刺激。身体不需额外反应就能完成较佳的生物回馈反应给口渴中枢，所以比较有助于身体吸收利用，从而更解渴。”陈雷提醒，运动暴汗后，不能光喝白开水，最好能喝点淡盐水或运动饮料，补充身体因出汗流失的电解质。

### 温馨提示

《中国居民膳食营养素参考摄入量》建议：在温和气候条件下、轻体力活动水平的成年人，除正常饮食摄入水分外，普通成年女性每天至少单独喝水1500毫升，普通成年男性每天至少单独喝水1700毫升。



## 退休后 是颐养天年还是创业？

专家：创业有风险，应慎重考虑

▾ 02版

## 揭秘各国军队的野战口粮

▾ 08版

## 出现口角歪斜等症状 应尽快就医

▾ 04版

## “营养黄金”“减肥神器” 网红食品真的靠谱吗？

▾ 06版