

涓 杓漢兼姪邐 - 涓 洑鏹工逢鑑伴掬鏹朵龔 - 鍍儿棉錦疼汉绀惧施洪ゆ候 喝水能治7种病

健康

浣滣

鎏賤龔浜庸細2009/03/18 12:39

水，是生命之源。喝水不仅是人体必需，在特定情况下还有治病功效。《生命时报》记者采访了北京第三人民医院营养部主任李百花和北京中医药大学养生室教授张湖德，为我们答疑解惑。

清晨一杯凉白开，排毒润肠。李百花表示，经过一宿代谢，清晨一杯凉白开可润滑肠道，加速新陈代谢，使体内垃圾顺利排出体外。

感冒要喝比平时更多的水。感冒发烧的时候，会有出汗、呼吸急促等代谢加快的表现，这时需要补充大量水分。李百花强调，多喝水不仅促使汗液排出和排尿，还有利于体温的调节，增加机体的抵抗力。

便秘时大口大口地喝水。张湖德解释，中医认为便秘有很多种原因，其中一种是“津燥肠枯”引起。此种便秘是由于人体内缺津所致，大口大口喝水能起到迅速补充津液的作用，从而刺激肠蠕动，促进排便。

烦躁时候高频率喝水。张湖德告诉记者，人有时候会出现烦热、闷燥的状态，表现为手心、脚心均有不同程度的发烫，是人体阴虚、有内热、上火的表现。这种烦躁易导致体内失津，出现津液不足，因此增加喝水频率能有效缓解烦躁情绪。

上吐下泻后喝点淡盐水。人们经常会因为饮食不当或者不卫生而出现上吐下泻的情况，这时候为避免严重呕吐或腹泻后引起的脱水症状，可以适当喝些淡盐水来补充体力，缓解虚弱状态。

老年人睡前喝点水。老年人尤其是血液循环不好的人，临睡前可适当喝点水，减少血液黏稠度，从而降低脑血栓风险。但要注意的是，睡前喝水不能过多，老年人有起夜的习惯，如果因喝水而造成睡眠不好，反而得不偿失。

运动后间断性、小口补水。运动后忌讳猛烈补水，比如一口气喝上一瓶饮料，这会增加心脏负担，应以间断性、小口补水为宜。