

## TOP 养生 | 养生大百科

人体里面大约有55%~60%由水构成,水可以促进人体的体内循环,维持体温恒定,并且促进新陈代谢。水对我们的健康有多重要,由此可见一斑。也难怪近年来网络上、电视上每过一段时间,就会掀起“每天喝8杯水才健康”的大讨论。然而,专家认为,饮水量应当根据条件而调整,喝什么水、喝多少、什么时间喝、如何喝,都有讲究。喝得过多也并非无害,甚至会有增加中毒的风险。郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 健康八杯水

### 喝多少、何时喝、喝什么,杯杯有学问

据悉,8杯水的说法兴起于上世纪70年代。健康人在温度适宜、运动量不大的情况下,需要每天强迫自己喝8杯水吗?美国达特茅斯医学院肾脏生理专家海因茨·瓦尔汀教授对8杯水的说法进行过考证,发现这种说法最早可能是已故营养学家弗雷德里克·斯塔尔在一本著作里提出的,说一般成人每24小时需要喝6~8杯水,喝咖啡、茶、牛奶、软饮、啤酒也应计算在内,但是书中没说这有什么科学实验的依据。不过《中国居民

膳食指南》倒建议,每天饮水1200毫升。

国家二级营养师王旭峰认为,喝水时要注意因人因情况各异。他建议成人每日应按每公斤体重喝30毫升水。具体喝多少应随着条件变化而调整,例如天气酷热,喝8杯水都嫌不够。“我们推荐的量是一个基本的饮水量,还要因人而异。比如说一个体重不到50公斤、身高只有一米五几的人,可能喝不到这么多水。而一个一米八、体重也重的人,喝水量就需要多些。”

#### ■焦点解答

### CA

**酸味饮料可多喝?**  
NO! 现在市面上的饮料多采用柠檬酸作味剂,这些有机酸进入人体后,超出了身体对酸的处理能力,就会使体内的PH值不平衡,导致酸血症的产生,使人疲乏,困倦。特别是在高温天,由于天气炎热,出汗较多,人体会损失大量的电解质,如钾、钠、氯等碱性成分,大量的酸味饮料更容易令体液呈酸性。因此,天气炎热不宜过多饮用添加有机酸的酸味饮料。

### CA

**想要抗衰老水果佳?**  
Yes! 比起单纯喝水,吃水果是一种更加有效补水方式,并且这对控制衰老也有作用。如果希望增加身体水分吸收,应当通过食物摄取,而不是用玻璃杯大口喝水。当我们吃新鲜的水果和蔬菜时我们所消耗的水分并不仅仅是简单的水,这些水由食物的结构包裹,当我们渴了时它会稳定缓慢地释放出来给我们提供水分。食物中富含的抗氧化剂和其他关键的营养素,提供给身体需要的东西。

### How Much

#### 一天该喝多少水?

### When

#### 该何时喝水?

### How

#### 如何喝水?

### What

#### 喝什么水?

王旭峰说,这8杯水肯定不是让人一口气喝下去,该如何分配?有网友认为,等到口渴才想起喝水,其实身体早已缺水了。

是这样吗?王旭峰表示,人体血浆渗透浓度上升到2%时就会引起渴感,而开始脱水时的血浆渗透浓度至少要上升5%,健康人没有不知不觉脱水的问题,但老年人补充水分的意识低下,容易因缺水而引起疾病加重,例如容易长结石,需要有意识喝水。

生活中我们可以把8杯水在每天做个分解:每天早上起来喝一杯半水(还可以喝杯奶或豆浆)。回到办公室,上午至少喝一杯半水。午休起来可再喝一杯水左右……还有一杯水是睡觉之前喝的。因为睡觉之前喝一杯水有很多的好处,有利于肠道的蠕动,可以确保第二天早上排便。如果你想增肥,可以喝点奶,如果你想

喝什么水在专家看来,要从经济和饮水习惯两个角度去考虑。如果在家或在办公室里,喝白开水是很好的选择。如果外出不方便,可以喝瓶装水,如纯净水、天然矿泉水和矿物质水。

运动出汗多时可饮用运动饮料。运动饮料最大的特征是考虑出汗,汗里面不仅有水,还有维生素、矿物质,随着出汗一起消耗。所以运动饮料的出发

如何判断自己身体是否缺水呢?美国“福克斯新闻网”近日公布了身体缺水的十大信号:口腔干燥、舌头肿胀、小便深黄、便秘、皮肤缺乏弹性、心悸、肌肉痉挛、头晕疲惫、感觉过热、没有眼泪等。

而在武警河南总队医院泌尿外科主任何文强看来,正确喝水不仅能促进人体正常的新陈代谢,还能够防治疾病,可以防动脉阻塞。阻塞的动脉像堵塞的下水道一样,妨碍了心脏与身体的血液交换,多喝水有助于动脉的通畅。

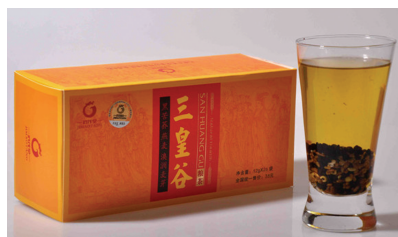
控制体重,还是喝水比较好。否则,一次大量饮水只会增加胃的负担,影响消化。

还有饮水的温度,一般来说,对于我们中国人来说喝温水比较好,这跟习惯有关系。不要喝太烫的水,太烫的水和食物都会伤害咽喉黏膜的细胞。有些地方食管癌高发,与高温饮食有关。

点是补水的同时补充运动所丢失的维生素、矿物质以及运动所消耗的能量。如果运动时出汗不多,喝普通的水就可以了。

天气炎热,最好不要喝5摄氏度以下的饮料,最好喝10摄氏度左右的淡盐水。水源的选择上,以白开水、矿泉水、纯净水为主,也可以包括咖啡、茶、可乐等饮料,但不要把饮料完全代替水来喝。

## 品茶爱好者 热捧三皇谷粮茶



中国是一个饮茶、种茶、制茶大国,拥有深厚的茶文化和饮茶传统。在中国这个茶文化横溢的国度里,诞生了很多名茶,如龙井、铁观音等。近日,一款名为三皇谷粮茶的茶品席卷中国大地,受到了众多茶爱好者的热捧。郑州晚报记者 李鹏云

### 三皇谷粮茶 健脾胃、排毒素、降三高

据调查显示,九成以上的都市人群觉得生活很累,而工作、家庭和个人健康成为他们压力的主要来源,因为压力导致身体每况愈下的情况也越来越多。养生节目和养生产品也应运而生,这不仅能引导人们关注健康,也是为人们的健康养护提供了方向。其中,三皇谷粮茶这种健脾胃、排毒素、降三高的茶饮品走俏市场,成为人们要健康、保健康的首选产品。

关注养生多年的王大爷说:“其实我一直都注重养生,虽然已经70岁了,但是身体依然很好,像以前的口服液,还有保健酒,我都比较了解。而最近很火的

三皇谷粮茶,我现在一直都在用,很不错,既是饮品又能起到养生的作用,对身体挺好。”

在接受采访时,厂家负责人说:“在经过保健酒、保健药品的红火之后,人们逐渐意识到身体调节的重要性。三皇谷粮茶,上市之前没有进行任何宣传,但一上市就吸引了众多消费者的关注,这在保健品历史上是不多见的。之所以出现这种情况,是人们对于脾胃养护、五脏调理的重视。”

### 三皇谷粮茶 茶品与养生保健的完美结合

健康的身体需要呵护,而三皇谷粮茶正是基于养生之道,善用五谷,

以花为媒,科学搭配,合理饮食。帮助人体清除毒素,均衡营养,调节体内机能,再加上适当的运动,从而提高身体健康指数,让快节奏的生活变得舒缓,让紧张的情绪得到放松,身体自然保持健康态。

“保健养生功效是三皇谷粮茶最大的产品优势,而这个优势是由其组成成分决定的。”负责人说,三皇谷粮茶是精选晋北、疆北、川南等高寒山区原生态“富硒”有机黑苦荞、燕麦、麦芽、薏米和来自宝岛台湾的茉莉花、桂花、玫瑰花等为原料,经现代生物技术精制而成,且不含茶碱、咖啡因、防腐剂、香味剂、人工合成色素等化学添加剂。