

室内开窗通风的适宜时间是上午9~11点, 下午2~4点 空调房间每3小时要开窗10分钟 新车半年内行驶时勿紧闭车窗 汽车内温度 $20^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 最合适 起居室、卧室、厨房、厕所、走廊、浴室的温度全年保持在 $17^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ 室内的湿度全年保持在40%~70%

夏季需要每月清洗一次饮水机 距电视机1米以内X射线的吸入量是离开2米的10倍以上, 因此看电视时人距荧光屏至少在2米以上 现在成年人每人每天推荐钙摄入量为800毫克, 500毫升牛奶再搭配点豆制品和绿色蔬菜就能满足 每天喝两杯100克冠益乳的人, 14天后肠道内的有益菌可增长8倍 晚饭后两小时走5~10公里, 每分钟120步左右, 瘦身效果最好

编著 李兴春 王丽茹

健康生活 数字导航

小小数字指导您 饮食 休息 运动 孕产育儿 防治疾病

~ 简简单单管好生活! ~

1 3 5 7 9 2 6 5 8 7 4 9 2 6 5 8 7

一天之中什么时候运动最好? 最佳时间上午9~10点 每天走30分钟, 每周至少走3次 跳绳5分钟相当慢跑半小时 防治糖尿病要记住任何时候血糖值不应低于4毫摩尔/升, 空腹血糖控制在5.6毫摩尔/升以下, 餐后血糖控制在7.8毫摩尔/升以下。 血压高三个月需查1次尿 在一天24小时中, 心脏病的发作有一定的时间规律, 每天上午6点至9点是发作的“高峰期” 发热超过 38.5°C 再吃退烧药 用创可贴24小时后要更换 在人的小小的耳朵上, 竟聚集有约120个穴位。每天抽出10分钟时间去搓揉, 让耳朵上所有的穴道活络畅通, 能对健康产生很大的帮助。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康中国
行动

数字健康
行动

健康生活 数字导航

—— 2019—2022 年主要任务及保障措施 ——

—— 健康中国行动 ——

2019 2022

JIANKANG SHENGHUO
SHUZI DAOHANG

健康生活 数字导航

主编 李兴春 王丽茹

编者 (以姓氏笔画为序)

王丽茹 李 铁 李可心 李兴春

李效梅 李雪梅 吴凌云 吴宵汉

姚 楠

1³ 2⁵ 7⁶ 4⁸ 3¹ 7⁴ 9² 6⁵ 8⁷



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

健康生活 数字导航 / 李兴春, 王丽茹主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5091-4778-8

I. ①健… II. ①李…②王… III. ①生活—知识 IV. ① TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071988 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 孙宝凤 责任审读: 伦踪启

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290, (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 9.5 字数: 174 千字

版、印次: 2011年5月第1版第1次印刷

印数: 0001~4500

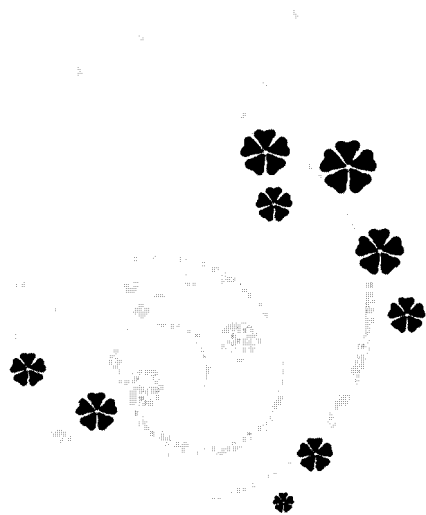
定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

✿ 内 容 提 要 ✿

居家生活，衣食住行，要做到科学饮食，起居有常，才能达到健康长寿的目的。本书从饮食、睡眠、休息、运动、环境卫生、穿戴化妆、孕产育儿、保健等几个方面总结出百余条经验和建议，希望人们通过不断接受健康生活的新知识、新理念，学会并习惯于用健康数字来指导自己的生活，做到科学地生活，健康地生活。本书语言生动，通俗易懂，适合热爱生活和追求健康的人阅读使用。



目 录



一、喝水吃饭的科学要求 /1

1. 不渴也要喝水 /1
2. 每天最少喝 8 杯水 /2
3. 老年人科学喝水的时间表 /2
4. 上班族必须要喝的 6 杯水 /3
5. 每次饮水 200 毫升左右为宜 /4
6. 水烧开放 5 ~ 10 分钟再喝为宜 /5
7. 每人每日可用 10 克绿茶泡水喝 /6
8. 饭后一杯茶并不科学 /6
9. 蜂蜜是人的“健康之友” /7
10. 以谷类为主平衡膳食 /9
11. 提倡吃“九二米”、“八一面” /9
12. 粗细搭配 6 : 4 /10
13. 适当摄入没有营养的营养素
——膳食纤维 /11
14. 增加番薯的摄入 /12
15. 荞麦是“全能营养冠军”应列入
主食 /12
16. 不可冷淡了玉米、小米 /13
17. 世界卫生组织最新公布老年人饮
食营养新标准 /14
18. 不要图方便常吃方便食品 /14
19. 每人每天吃 1 个鸡蛋最科学 /15
20. 中国人吃大豆太少了 /16
21. 蔬菜要多吃深色的 /16
22. 改变以吃猪肉为主的传统观念 /17
23. 1 周内要吃 2 次鱼 /18
24. 食用菌在餐桌上要有一席之地 /19
25. 喝冠益乳可增加益生菌 /19

26. 每人每天用油量不超过 30 克 /20
27. 植物油动物油吃的比例为 2 : 1 /20
28. 炒菜油温不能超过 180℃ /21
29. 每人每日食盐量要降到 6 克以下 /22
30. 每人每天摄入糖 30 ~ 40 克 /23
31. 牛奶豆浆搭配喝更有利健康 /24
32. 21 世纪最合理的膳食：一荤一素一
菇 /24
33. 成人每天吃水果 200 ~ 400 克 /25
34. 吃饭要讲顺序 /26
35. 即使少量饮酒也不提倡 /26
36. 正确吃零食有益 /27
37. 每周吃 2 个核桃、1 把花生、
1 把瓜子 /28
38. 嚼口香糖最多 10 分钟 /28
39. 吃饭要吃八分饱 /29
40. 一日三餐食量分配比例 /29
41. 一口饭再多嚼 5 次，做到细嚼
慢咽 /30

二、睡眠、休息是健康的保证 /32

1. 每天睡觉要够 7 ~ 8 小时 /32
2. 睡午觉不要超过 1 小时 /32
3. 熬夜不要过零点 /33
4. 四季睡眠时间有不同要求 /34
5. 床要离墙 20 厘米 /35
6. 枕头高低有标准 /35
7. 电热毯温度应掌握在 38℃ 左右 /36
8. 夏天睡凉席要每天擦洗 /37



9. 裸睡族要注意的问题 /38
10. 上班族工作 1 小时休息 5 分钟 /39
11. 用电脑每 30 分钟休息 2 ~ 3 分钟 /40
12. 开车 4 小时休息 15 分钟 /40
13. 每月彻底放松 2 天 /41

三、坚持运动、按摩是保健康良方 /42

1. 每天走 6000 步 /42
2. 每周应锻炼 5 天以上 /42
3. 每周运动出汗 3 次以上为宜 /43
4. 有氧运动是有标准的 /44
5. 老年人每日户外活动 0.5 ~ 1 小时 /44
6. 上班族要做 5 ~ 10 分钟办公室健康操 /45
7. 上班族每天要运动 20 个 1 分钟 /46
8. 上班族每季度要保证 1 次徒步旅行 /47
9. 跳舞别超过 1 小时 /48
10. 跳绳 5 分钟相当慢跑 30 分钟 /48
11. 运动锻炼最佳时间在 9 ~ 10 时 /49
12. 每天让头皮运动 /50
13. 每天按摩腹部 2 次可明目 /50
14. 每天叩齿 100 次以上 /51
15. 抽出 10 分钟揉揉耳朵 /52

四、环境卫生的科学标准 /53

1. 健康住宅的条件 /53
2. 新房装修通风 2 ~ 3 个月再住 /53
3. 室内开窗通风时间为上午 9 ~ 11 时,
下午 2 ~ 4 时 /54
4. 汽车空调温度 20 ~ 25℃ 最合适 /55
5. 每次洗手时间 30 秒以上 /55
6. 每天洗脸 2 次足够 /56
7. 每天认真用热水泡脚 /57
8. 每次刷牙要 3 分钟 /57

9. 吃一次东西要漱一次口 /58
10. 洗澡次数、时间和水温要求 /59
11. 每周至少蒸桑拿 1 次 /60
12. 每周要洗头 1 ~ 2 次 /61
13. 每日梳头 3 次, 每次 3 分钟 /61
14. 夏季要 1 个月清洗 1 次饮水机 /62
15. 洗衣机的卫生要求 /62

五、女性穿戴化妆有讲究 /64

1. 穿瘦身内衣别过 2 天 /64
2. 牛仔裤、低腰裤(露脐装)不可
常穿 /64
3. 女性如何选择乳罩 /65
4. 戴乳罩的时间 /66
5. 春季回暖后再捂 7 天 /67
6. 新买的衣服不可买来就穿 /67
7. 干洗衣服通风晾后再穿 /68
8. 衣柜里放的衣服别拿出就穿 /68
9. 女性穿适度高跟鞋有利健康 /69
10. 女性穿尖头鞋会患脚病 /69
11. 女性戴隐形眼镜有要求 /70
12. 很多女性戴首饰方法不当 /70
13. 烫发每年 1 次为宜 /71
14. 洗澡后 1 小时再化妆 /72
15. 最好不要涂口红 /73
16. 使用新化妆品前一定要做皮试 /73

六、提高妇女生育水平 /74

1. 结婚年龄不等于生育最佳年龄 /74
2. 妇女不可停止避孕就怀孕 /74
3. 妇女准备怀孕要在 6 个月前戒烟酒 /75
4. 妇女怀孕前要戒某些药物 /75
5. 自己掌握受孕时间 /76

6. 妇女怀孕前要补充营养 /77
7. 孕龄妇女补充叶酸 /78
8. 停止性交 1 ~ 2 周有利怀孕 /78
9. 怀孕要选最佳月份 /79
10. 注意早孕头 3 个月是胎儿发育
的决定时期 /79
11. 孕妇需要增加的 3 个 1 小时 /80
12. 孕妇洗澡要注意水温 /81
13. 提倡孕妇怀孕 5 ~ 7 个月游泳 /81
14. 孕早期、晚期绝对禁止性生活 /82
15. 孕妇应做的产前检查 /83
16. 正常孕妇 B 超别超过 3 次 /83
17. 分娩分 3 个阶段约 24 小时 /84
18. 自然分娩、剖宫产如何选择 /85
19. 防止发生滞产 /85
20. 避免难产的措施 /86
21. 产后产妇要留在产房内观察 2 小时 /87
22. 以下情况属于产妇正常现象 /87
23. 产后活动要求 /88
24. 产后数天内饮食的特殊要求 /89
25. 产后 10 天内产妇的恢复锻炼 /90
26. 产后过性生活有时限 /91
27. 产妇身体恢复进程分 3 个阶段 /92

七、呵护新生儿、婴儿特别注意的问题 /93

1. 了解新生儿身体状况 /93
2. 正确认识新生儿体重下降及护理 /93
3. 新生儿体温下降与上升的调节 /94
4. 保护好新生儿的皮肤 /94
5. 让新生儿每天睡足 16 ~ 17 小时 /94
6. 新生儿的排尿逐渐增多 /95
7. 新生儿大便与健康相关 /96
8. 婴儿出生后前 6 个月内每 15 天监测 1 次生长发育
状况 /96

9. 世界卫生组织发布 0 ~ 5 岁儿童成长
标准 /97
10. 世界卫生组织建议产后 30 分钟给
新生儿喂奶 /97
11. 新生儿 10 天左右喂点益生菌 /98
12. 每次给新生儿喂奶 15 ~ 20 分钟 /99
13. 新生儿一昼夜要喂奶 6 ~ 8 次 /99
14. 要知道新生儿吃饱了没有 /100
15. 全母乳喂养要 6 个月 /101
16. 婴儿从 6 个月要开始添加辅食 /101
17. 0 ~ 12 个月婴儿要补充维生素 K /103
18. 1 岁以内婴儿不宜吃补品 /103
19. 新生儿、婴儿枕头头有要求 /104
20. 婴儿 1 岁以后再加盐 /104
21. 婴儿预防接种按月排 /105
22. 婴儿断奶要在 1.5 岁或 2 岁 /105
23. 幼儿饮食要 1 日 5 ~ 6 餐 /106
24. 1 ~ 3 岁婴幼儿要注意补充维生素 A /106
25. 0 ~ 3 岁婴幼儿要补充维生素 D /107
26. 3 岁左右的儿童铁、锌、碘摄入量 /107
27. 3 岁孩子要开始用筷子吃饭 /108
28. 孩子 3 岁要查视力 /108
29. 充足的睡眠对儿童长高具有决定
性作用 /109
30. 孩子 3 岁可分床睡 /109
31. 孩子 3 岁开始刷牙防龋齿 /110
32. 孩子长个牢记 745 /111
33. 孩子成长关注几个数字 /111

八、提高保健防病理念 /113

1. 良好的生活方式和习惯 /113
2. 每晚喝 3 杯水预防脑血栓 /114
3. 每天喝 2 杯茶延缓女性衰老 /114

4. 更年期妇女隔天吃个红薯 /115
5. 每天生吃 5 ~ 10 枚板栗强肾 /115
6. 每天吃 2 个苹果降脂减肥防腹泻 /116
7. 每天吃 5 个金橘能防感冒 /116
8. 每天喝 3 杯橘汁降低坏胆固醇 /117
9. 皮肤瘙痒每天吃 2 个梨 /117
10. 每天吃 500 克南瓜子驱蛔虫 /118
11. 每天吃 50 克熟芝麻治眼睛干涩 /118
12. 每天吃紫菜 50 克有益降血压 /118
13. 预防心血管病, 每周至少吃 1 次鱼 /119
14. 每天吃够“345”老得慢 /119
15. 性生活频率适当有利健康 /120
16. 空调房 3 小时要开窗 10 分钟 /121
17. 床铺、椅子、电视机、煤气灶、灯都要有适宜的高度 /121
18. 新车 6 个月内行驶时勿紧闭车窗 /121
19. 拐杖是老年人的朋友 /122
20. 看电视要有严格规定 /122
21. 用电脑正确坐姿很重要 /123
22. 每天收发短信应在 15 分钟以内 /123
23. 每周晒 40 分钟太阳预防骨质疏松 /124
24. 晚饭后 2 小时走 5 ~ 10 公里可瘦身 /124
25. 40 岁后要 6 个月查 1 次肺功能 /125
26. 男性 3 个月检查 1 次睾丸 /125
27. 女性每月自查 1 次乳房 /126
28. 女性 45 ~ 55 岁可适当补充雌激素 /126
29. 40 ~ 65 岁要注意养肾 /127
30. 每 6 个月看 1 次牙医 /127
31. 预防胃癌每年做 1 次胃镜检查 /128
32. 每年体检 1 次很重要 /129
33. 年过 50 体检清单 /130
34. 糖尿病病人要记住 45678 /131
35. 一些降糖药服用时间表 /131
36. 注射胰岛素要停针 5 秒 /132
37. 不同高血压患者血压控制标准 /132
38. 血压高 3 个月查 1 次尿 /133
39. 每年 3 ~ 4 月是心脑血管病高发期 /133
40. 上午 6 ~ 9 时易发心绞痛 /134
41. 胃不好饭后运动 20 ~ 30 分钟 /134
42. 预防近视每年做 1 次屈光检测 /135
43. 近视 300 度每年散瞳 1 次 /135
44. “三高”患者最佳服药时间 /136
45. 发热超过 38.5℃ 再吃退热药 /137
46. 吃感冒药 5 ~ 7 天叫停 /137
47. 患感冒喝点益生菌酸奶 /138
48. 失眠者服用安眠药别超过 3 周 /139
49. 服治疗溃疡药后要静卧 1 小时 /139
50. 用创可贴 24 小时后要更换 /139
51. 一些常用药服用时间 /140
52. 吃药时至少喝 1 杯水送服 /141





一、喝水吃饭的科学要求



1. 不渴也要喝水

不渴不喝水，这好像是定论，当你让孩子喝水时，他会说“不渴喝什么水”。有很多人平时不喜欢喝水，但是，人感到口干渴时就要大口大口喝水，而且喝得很多。这好像是大部分人的饮水习惯。其实不渴不喝水，渴了又大量喝水的做法都是错误的。对于喝水要有一个科学认识。

据分析，在一个健康的成人体重内，水所占体重比例是 60% ~ 70%。在人体的消化及新陈代谢发生过程中，通过血液将水送到全身各部分，包括组织细胞和器官水是不可缺少的。人体内水分不足，血液黏稠，就不能给人体各组织器官供给营养和氧气，也不利于将废物排出体外，很可能滞留在肾内形成结石，引起慢性中毒。饮水不足会引起身体内自发地积贮水作为补偿，使体重增加。总之，人若饮水不足就会引起体内新陈代谢紊乱，使体质下降、免疫力减弱，易发生疾病，甚至导致死亡。人等渴了再饮水有点晚了，身体已受到一定伤害。科学证实，不吃水人可以活 20 天，不喝水人可以活 7 天，不睡觉人可以活 5 天。由此可见，人饮水的重要性。

所以，人应该做到不渴也要喝水，不要等到渴了再喝水。每天以喝水 1000 ~ 1500 毫升为宜。在每日三餐前 30 分钟喝点水，可增加食欲，有利健康。成年人每天至少喝 8 ~ 10 杯水（约 1 200 毫升），才能满足身体各方面对水的需要，有利于生命健康。

特别提示：不同人群喝水要求

人体内水分随年龄的增长而逐渐减少，到了老年人体内水分占体重的 50% ~ 40%。据统计表明，发生 1 次脱水的老年人，患白内障的概率是正常人的 4 倍，有 2 次脱水或严重腹泻失水者，其发生白内障的概率是正常人的 21 倍。

老年人坚持适时补充水分，还可以使皮肤细胞水分增加，使皮下组织和弹性组织增强，有利于防止皮肤皱纹增多，可延缓衰老。中青年人适时补充水分，有美容效果，还有保护肾的作用，可减少肾结石、膀胱结石的发生。

怎样补水更科学？在正常情况下，成年人每天饮水量应该是：早餐前 500 毫升，中午饭前 250 毫升，晚饭前 250 毫升；同餐进水量为早饭 500 毫升，中餐 500 毫升，晚餐前 250 毫升。也可以说，每人每天最低喝 8 ~ 10 杯水。老年人每天以喝水 1 000 ~ 1 500 毫升为宜。



2. 每天最少喝 8 杯水

现在流行的“每天 8 杯水”的说法并不科学，8 杯水是最低喝水量，不是最科学的喝水量。8 杯水的说法来自一个人做的代谢实验数据，而不是统计数字，只能作为一个形象术语。但现在很多人连喝 8 杯水都做不到。

在美国食品和营养委员会推荐的水的个人摄入量中，1 ~ 3 岁的儿童约为 4 杯，4 ~ 8 岁的儿童约为 5 杯；9 ~ 13 岁的男性约为 8 杯，女性约为 7 杯；14 ~ 18 岁的男性约为 11 杯，女性约为 8 杯；19 岁以后的男性约为 13 杯，女性约为 9 杯。此外，妊娠期的女性一天约为 10 杯，哺乳期则增加到 13 杯。

早晨起来先喝一杯水，补充丧失的水分，还能促进大肠蠕动。如果晚上临睡前喝水，能提前预防血液黏稠，还有镇静、安神的作用。在脱水环境中更要注意补水。夏天在有空调的办公室里，临到中午下班，很多人会变得注意力不集中、效率降低，这是脱水的表现，空调环境会让人丧失更多的水分。学生上课上到第四节开始犯迷糊，记忆力下降，这也说明脑细胞已经脱水了。

水除了是生命体主要组成部分外，还在人体内负责代谢全过程。

饮水不足将对人体生理的诸多方面产生不良影响。体内水分不足时，有害人体健康的种种排泄物很可能滞留在肾内形成结石，甚至引起慢性中毒；饮水不足会引起身体自发地积贮水分以作补偿，便会使体重增加，引起体内脂肪积蓄，使肌肉萎缩；饮水不足还可能引起人体新陈代谢紊乱，从而使体质下降，免疫力降低。

为保护肾就要多喝水。人发生肾结石、膀胱结石或肾癌等，都和尿液中的化学物质毒性有密切关系。因为饮水少，排尿就少，尿液中的杂质、毒性物质浓度就会增高，这样就有形成结石和发生癌症的可能。

3. 老年人科学喝水的时间表

第一时间：早晨起床后一定要喝水。老年人在夜间睡眠时，因排尿、出汗、呼吸，体内血液浓缩、血流缓慢、机体内代谢物积存。起床后饮水，可使血液正常循环，有预防心脏病、脑血栓等疾病发生的作用。早晨喝水最好是空腹，以小口缓慢喝下 450 毫升的水，喝完后做简单动作，在室内走动一会儿，有利水的吸收。

第二时间：10：00 是一天中生物钟最旺盛的时间，应补充 300 毫升水。

第三时间：下午 3：00 左右，这刚好是喝下午茶的时间，喝 400 毫升水。



第四时间：睡前饮 400 毫升水。对于老年人或患心脑血管疾病的人，晚间睡前饮水，可以预防急性心肌梗死。不少老年人不习惯睡前饮水，怕起夜。其实老年人膀胱萎缩，不饮水照样要起夜。

第五时间：半夜，老年人由于肾收缩功能减退，夜间尿多，这就导致体内缺水，易使血液黏稠，心脑血管阻力大，易引发心脑血管病变。因而，夜间饮 200 毫升水很重要，甚至 1 杯水可保住一个人的生命。

特别提示：经常喝水的 5 大好处

(1)提高注意力：能帮助大脑保持活力。

(2)提高免疫力：可以提高免疫系统的活力，抵抗细菌侵犯。

(3)抗抑郁：能刺激神经生成阻止抑郁的物质。

(4)抗失眠：水是制造天然睡眠调节剂的必需品。

(5)预防心脑血管疾病：喝水能稀释血液，降低血液黏稠度，可预防心脏和脑部血管堵塞，减少心脑血管疾病。

4. 上班族必须要喝的 6 杯水

第 1 杯水

时间：上午 7：00。

功效：经过一夜睡眠，身体会借着流汗及皮肤蒸发排出一些水分，早晨的身体处在轻微“脱水状态”，饮水可及时唤醒五脏六腑，让机体循环系统充分活跃起来，对经常便秘的人来说，更具有通便效果。

第 2 杯水

时间：上午 8：00。

功效：补充由于上班路上流汗等流失的水分，可以缓解疲劳、舒缓神经，利于工作。面部易生斑点或肤色易变黄暗的人，应避免喝茶、有色饮料，以白开水为佳。

第 3 杯水

时间：上午 10：00。

功效：餐前约 1 小时空腹喝水，可使水分补充到全身细胞，供应体内对水的需求，保证分泌必要的消化液来促进食欲，帮助消化。另外，咖啡和茶分别含有咖啡因和茶碱，有助于集中

精力，保持清醒，但不宜多喝，以免刺激神经。

第4杯水

时间：下午2:00。

功效：及时补充工作期间流汗及尿排出的水分，而且可以顺利将体内囤积的废物排出。

第5杯水

时间：傍晚6:00。

功效：下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，待会吃晚餐时，自然不会暴饮暴食。

第6杯水

时间：晚上9:00。

功效：晚上9:00喝1杯水，既可避免第二天早晨眼部水肿及眼袋现象的产生，又可以稀释血液，加速血液循环，对投入工作有益。

特别提示：饮水要饮白开水

现在我国的自来水都符合生活饮用水的标准，一般普通家庭煮沸的白开水中含有丰富的矿物质，是最方便、经济的，也是安全的，完全可以满足一般人对水的需求。

与之相比，天然矿泉水、纯净水、蒸馏水的区别在于更安全卫生一些。值得注意的是，纯净水和蒸馏水却缺乏人体所需的矿物质，钙、镁、钠等微量元素，不适宜长期饮用。

对于市场上日益走俏、花样百出的绿茶、红茶、茉莉花茶、水溶维C等各种饮料，这些饮料含有丰富的茶多酚、维生素、矿物质、糖类等营养成分，值得推荐。

含糖饮料会减慢胃肠道吸收水分的速度，长期大量地喝含糖饮料，对新陈代谢会产生一定不良影响。像橙汁、可乐等含糖饮料口感虽好，但不宜多喝，每天摄入量应控制在一杯左右，最多不要超过200毫升。

5. 每次饮水200毫升左右为宜

喝水应该少量多次，每次200毫升左右（1杯）为宜。空腹饮下的水在胃内只停留2~3分钟，很快进入小肠，再被吸收进入血液，1小时左右就可以补充到全身的血液中。体内水分达到平衡时，就可以保证进餐时消化液的充足分泌，增进食欲，帮助消化。一次性大量饮水会加重胃肠负担，使胃液稀释，既降低了胃酸的杀菌作用，又会妨碍对食物的消化。

早晨起床后可空腹喝一杯水，因为睡眠时的隐性出汗和尿液分泌，损失了很多水分，起床



后虽无口渴感,但体内仍会因缺水而使血液黏稠。饮用一杯水可降低血液黏度,增加循环血容量。睡觉前也可喝一杯水,有利于预防夜间血液黏稠度增加。

运动时由于体内水的丢失加快,如果不及时补充就可以引起水缺乏。在运动强度较大时,应根据需要及时补充足量的水分,但每次饮水不宜过多,可分几次饮水解渴。

特别提示:一次大量饮水会中毒

如人在大量出汗后,体内不仅缺水,汗水还会带出一些盐分,一次大量饮水而不补充失去的盐分,结果血液中的盐分就减少,吸收水的能力随之降低,一些水分就会很快被吸收到组织细胞内,使细胞水肿,造成“水中毒”。人就会出现头晕、眼花、口渴,严重的还会突然昏倒,医学上称之为“脱水低钠症”,十分危险。人在大量出汗后感到口渴时,并不完全是体内缺水,而是唾液量少而稠,嘴里发黏,咽喉干燥而引起的感觉。这时是需要喝水,但不可大量喝水,应先用水漱漱口,润湿口腔和咽喉,然后再喝少量的水,停一会儿后,再喝一些。并在水里稍加一点盐,这样分几次喝,就不会出现“水中毒”。夏天或劳动、运动后大量出汗时,饮水一定加上点盐,适当饮用淡盐水,加盐量在0.2%~0.3%即可。

6. 水烧开放5~10分钟再喝为宜

饮用水经煮沸后可以降低水的硬度,即为软性水。饮用水随着煮沸时间的延长,硬度随之下降,硬度下降50%,则需煮沸10分钟左右。开水倒入杯后,加盖比不加盖的硬度下降较多,加盖后1分钟就明显下降,1分钟后至1小时内变化不大。开水倒入暖瓶后硬度一直下降,8小时后硬度下降50%,8小时至1天内变化不大。水沸腾后15分钟,水中的亚硝酸盐含量可增加到5分钟时的9倍。

为了最大限度地杀灭水中病菌与病毒,应尽量降低饮用水的硬度以及减少饮用水中的亚硝酸盐含量。所以开水沸腾5~10分钟饮用为好。

特别提示:不要饮用的水

(1)不要饮生水:未经消毒过滤处理过的水,如河水、溪水、井水、库水、自来水等,因这些水中都不同程度地含有各种各样对人体有害的微生物及人畜共患的寄生虫,直接饮用可能会引发急性胃肠炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染等疾病,必须烧沸后才可以饮用。

(2)不要饮蒸锅水:蒸饭、蒸馒头的剩锅水,其中原有的重金属和亚硝酸盐会浓缩,使含量

增高。重金属摄入过多可造成相应危害：亚硝酸盐能使血液中正常携氧的低铁血红蛋白氧化成高血红蛋白，而失去携氧能力；此外，摄入的亚硝酸盐进入胃，在胃酸作用下与蛋白质分解的产物二级胺反应生成亚硝胺，亚硝胺是一种致癌物质。

(3)不要喝千滚水：烧水反复滚开，人称“千滚水”，随着水分的蒸发，无机盐的浓度就相应增加，尤其亚硝酸盐对人体有害，累及胃肠，甚至引起中毒。

7. 每人每日可用 10 克绿茶泡水喝

喝茶的益处很多，大致有以下保健作用：茶叶中含多种维生素，每人每日饮用 10 克绿茶，可满足人体维生素 C 的需要量；常喝茶可防止人体发胖；常喝茶能增进心脏活动和微血管扩张，有降血压和利尿作用；喝茶能使胃黏膜上皮收得更紧，起到保护胃黏膜和助消化的作用；常喝茶能增进血管壁的弹性，有利于预防动脉硬化和脑出血；茶叶中含有咖啡碱，能起提精神、通经络的作用，有益于解除疲劳；茶叶中含有茶多酚，具有收敛、杀菌作用，对霍乱、痢疾、慢性胃炎和肺炎有一定治疗作用；坚持常喝茶还可以降低癌症的发病率。正因为茶有以上诸多好处，所以，专家主张养成喝茶的良好习惯，每天用 10 克绿茶泡水喝。

从人体的需水量和适当摄取茶叶中的药效与营养成分考虑，一个成年人每天饮用中等浓度（每杯茶叶用量 3 ~ 5 克）的茶以 2 ~ 3 杯为宜。也就是说，每天的用茶量为 6 ~ 15 克；每杯茶的用水量为 120 ~ 150 毫升，每杯茶冲泡 2 ~ 3 次，共用水 240 ~ 450 毫升。不要喝浓茶，浓茶水中的茶叶酸、咖啡因浓度大，影响食欲，妨碍消化。

特别提示：不同人群的饮茶量

饮茶多少还与人的年龄、饮茶习惯、健康状况和所处的生活环境等有关。如老年人可比青少年多喝茶；嗜茶的人可比少饮茶的人多喝茶；运动量大、体力消耗多，食量大的人，可以适当多喝茶，每天喝茶 15 ~ 20 克；以牛羊肉为主食，或嗜食肉食的人，每天饮茶可高达 30 克左右，以帮助消化和减少脂肪积聚；在海上、高山、边防等地生活、工作的人，食物中长期缺乏瓜果、蔬菜，适当多饮茶，可以弥补维生素的不足。

身体虚弱、患神经衰弱、缺铁性贫血、心动过速的人，则应少饮或不饮茶。

8. 饭后一杯茶并不科学

饭后立即喝茶不科学，因为饭后立即喝茶，茶叶中的鞣酸可与食物中的铁合成不溶的铁盐，

降低铁的吸收，时间长了容易诱发贫血。等饭后1小时，食物中的铁质已基本吸收完毕，此时喝茶就不会影响铁的吸收了。

饮茶注意时间很重要，除饭后1小时饮茶为宜外，还要注意不可空腹饮茶。空腹时茶会引起肾功能亢进，出现尿频、心慌，并影响胃肠功能和妨碍人体对铁及维生素B的吸收，空腹饮茶冲淡胃液，降低消化功能，影响食欲和消化吸收。睡前也不要喝茶，以防神经兴奋，难以入睡。

特别提示：饮茶六不宜

(1)不要用沸水直接沏茶：沏茶不要用刚烧开的沸水直接沏。沸水沏茶会加重茶水的苦涩味，而且会大量破坏茶叶中的维生素C，降低茶的保健功效。沏茶用水的温度应为70~80℃为宜，可将沸水先倒入保温瓶中，稍后再沏茶。

(2)不宜喝头遍茶：茶叶保存不好，容易被灰尘污染，如果先用温开水冲一下茶叶，倒掉，水洗一下茶叶，再用热水沏茶，就可以使茶水清洁卫生。

(3)饮茶不宜过多：饮茶水过量，体内进入过多的水分，会加重心、肾负担，还会使神经系统长时间处于兴奋状态。对身体健康不利。一天沏一壶或两大杯茶饮用即够，现沏现喝。

(4)不要喝浓茶：茶水中的茶碱、咖啡因、可可碱等浓度过大，对胃肠有刺激作用，会使胃壁收缩，影响人的食欲，妨碍消化吸收，甚至导致胃溃疡。

(5)不要饮用放得过久的茶水：因为茶叶中含有少量蛋白质，茶水存放过久，蛋白质和其他有机物质会腐败变质，饮后对身体健康不利。一般沏茶要当时饮。不要饮过夜的茶水。

(6)沏茶不宜放佐料：有的人沏茶加糖或咖啡，这不但改变了茶的香味，还会起化学反应，饮后不利健康。

9. 蜂蜜是人的“健康之友”

现代医学家和营养学家都认为蜂蜜是人的“健康之友”，饮用蜂蜜水对人体有益无害。

蜂蜜的主要成分为葡萄糖和果糖。二者占65%~80%，蔗糖占8%；另含蛋白质、淀粉、脂肪、苹果酸、酶、芳香物质和维生素B₁、B₂、B₆、C、D、K等以及各种矿物质，如健脑的磷，强骨的钙，补血的铁，排除酸性物质的镁，还有硅、锰、铜、钾等60多种有机物和无机物，可以说是一种营养全面而丰富的食品。

蜂蜜中含有的少量蜡质、挥发油、色素和乙酰胆碱等成分，有助于延缓衰老，保持年轻的作用。所含抗生素有杀菌防腐作用，可加速伤口愈合，保护皮肤健美。蜂蜜中的矿物质与人体



血液中的矿物质含量颇为相似，这样更有利于人体对矿物质的吸收，可以强化人体的碱性成分并中和血液中的酸性成分，从而使人较快地解除疲劳，增进健康。至于蜂蜜的清热、补气、润燥解毒和止痛功能，中医中药典籍对此也有大量阐述。

常饮蜂蜜水，可有利于贫血、肝炎、心血管疾病、肺结核、胃酸过多、神经衰弱、气管炎、胆囊炎、烧伤、烫伤、下肢溃疡、高血压、肾病、失眠、便秘等病症的尽快康复，有一定的辅助治疗和预防作用。

值得注意的是，蜂蜜也同其他饮品一样，不要过量饮用，否则易引起滑肠腹泻。糖尿病人及血糖高者要慎饮蜂蜜水。

作为滋补饮品，成人每日可饮用蜂蜜 40 克左右，用温开水冲服，也可配豆浆、牛奶和蔬菜汁冲服。作为治疗用，成人每日饮用量 100 ~ 200 克，分 3 次饮完。

清晨起床后先喝一杯水后再喝一杯蜂蜜水，有利通便，防止便秘。在清晨饮用白开水后，体内相对洁净了，再食用蜂蜜就更有利于发挥其防治功效。为了不影响早餐的食欲，可以将蜂蜜直接食用或与面包等一起食用，还可以与酸奶、果蔬汁等混合食用。

健康人睡觉前 30 ~ 60 分钟饮用一杯蜂蜜水有利于吸收，但也不是人人适用。其原因是此时饮用蜂蜜水，由于饮用后会使血糖快速提高，夜里细胞本来就缺水。血液黏度相应较高，再饮用蜂蜜水，血黏度会更高，不利于预防心脑血管的意外。所以中老年人、血脂异常者还是选用白开水更为适宜。

相关：蜂蜜牛奶搭配喝好

蜂蜜是人体最佳的糖类源，它主要含有天然的单糖——左旋糖和右旋糖。这些单糖有较高的热能，并可直接被人体吸收。而牛奶尽管其营养价值较高，但热能低，如果单饮牛奶就不足以维持人体正常的生命活动。不少营养学家分析后认为，与牛奶能互补的最佳配伍食物首推蜂蜜。

另外，蜂蜜有解除疲劳、增进健康、清热、补气、润燥、解毒和止痛的功能，并可防治便秘。如果晚上临睡前喝牛奶时加点蜂蜜，则可消除疲劳，防止便秘，有利睡眠。但是，有的人体内缺乏乳糖酶，食用牛奶后不易吸收，造成腹泻，医学上称作“乳糖不耐症”，如再与蜂蜜一起吃，就更容易造成腹泻。