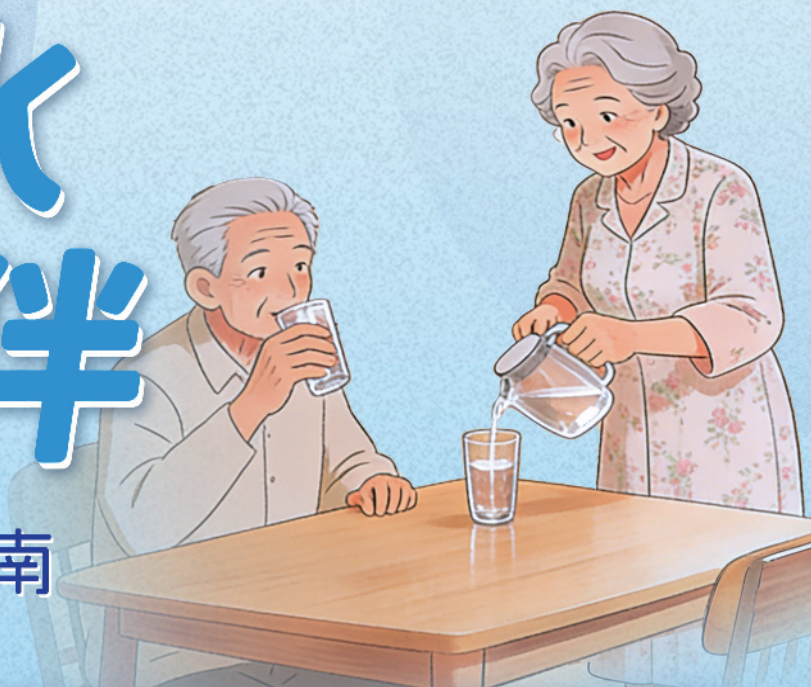


科学饮水 健康相伴

老年人健康饮水指南



▶ 饮水是维持身体健康的重要环节，科学饮水可有效预防便秘、泌尿系统感染和心脑血管疾病，保持良好身体状态。

★ 主动饮水 预防缺水

▶ 不渴也要常喝水，隐性缺水难察觉；规律饮水好习惯，筑牢健康防护线。

★ 健康首选 温白开水

▶ 健康首选温白开，安全卫生益身心；水温适中常相伴，长期饮用无负担。

★ 科学定量 正确饮用

▶ 足量饮水，每日1500-1700毫升（约7-8杯水）；
分次饮用，每次100-200毫升（约半杯-1杯）；
晨起半杯，促进身体循环；睡前半杯，降低血液黏度；
高血压、心脏病、肾病患者饮水量请严格遵医嘱。

