

一天真要喝够8杯水？研究有了新发现：这样喝水更健康！

一天喝多少水最合适？真的像很多人熟知的“一天要喝8杯水”吗？事实上“每天8杯水”对绝大多数人来说有点多了。对于20多岁的男性，每日平均饮水量在1.5–1.8升(6–7杯)；而对相同年纪的女性而言，每日平均饮水量在1.3–1.4升(5杯半)就够了。

不过，体型、气候、年龄、体力活动等多种因素均会影响个体的需水量。因此，每天的推荐饮水量还是要“因人而异”。

□来源:健康时报



喝水太多太少都不行

偶尔喝水少，人体虽不会有明显变化，但长期如此，首先会影响排尿，导致细菌停留体内时间过长，引发尿路感染、结石等；其次，水分不足，血液黏稠度变高，也容易形成血栓；再者，水分少还可能使大便干燥，引起便秘问题。

另外，喝水少了还会使人衰老得快。2023年美国国立卫生研究院发表在《柳叶刀》子刊《电子生物医学》的研究表明，摄入充足水分的成年人，更健康，更不容易衰老。



特殊时刻喝水有讲究

这些时刻多喝水——

1. 大量出汗后

大量出汗后需要及时补水，但要少量多次，喝两三口，停下来，一会儿再喝，也不要喝冰水和饮料，避免电解质失衡和胃肠痉挛。

2. 气候干燥时

夏季长时间待在空调房里，或者处于干燥的秋冬季节时，身体容易缺水，及时补水对于维持健康至关重要。应该主动饮水，保证每天的饮水量，避免出现干渴、口鼻发干、皮肤干燥等情况。

3. 感冒发烧时

如果感冒了，多喝水确实有一定缓解作用。感冒病人多有发热、出汗症状，或因服解表药而出汗，都会导致体液流失，喝水可使体内水分及时得到补充，避免虚脱。另外多喝水还能促使出汗和排尿，加速体内细菌和病毒快速排出。不过，如果感冒后出现无汗、无尿、水肿等情况时，应遵从医嘱是否需要补水。伴有高热多汗的人在丢失水分的同时会伴有大量电解质的丢失，此时应选含电解质丰富的汤粥类或电解质水。

4. 做增强CT或血管造影检查时

做增强CT或血管造影检查后需要适当多喝水，能达到稀释血液、促进代谢的作用。但注意在造影检查前不建议喝水，以免患者可能出现过敏反应、呕吐等不适。

这些时刻少喝水——

1. 吃饭过程中

吃饭的过程中，如果饮入大量的水，会将胃撑大，



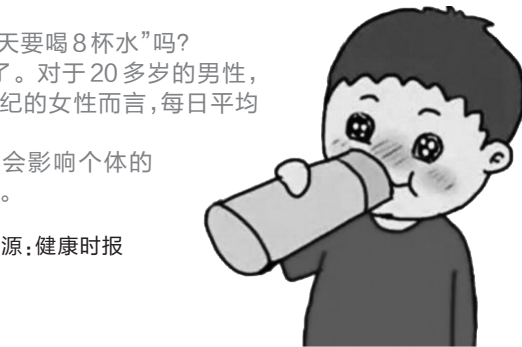
健康喝水记好3件事

1. 饮水量

正确的方法是勤喝水，每次两三口，不要等到渴了再喝。此外，每天还要重点把握三个喝水时段：早起一杯水(约200–300毫升)；睡前一小时一杯水；餐前一杯水。

2. 水温

喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，喝水的温度不能太热也不能太凉。广东省中医院珠海医



究表明，摄入充足水分的成年人，更健康，更不容易衰老。值得注意的是，喝水太多，也可能对身体健康产生影响。虽然肾脏每天会排出人体多余水分，但若喝的水比肾脏代谢还多，多余的水滞留在血管里，细胞外的钠浓度就会被稀释，让细胞内外形成梯度差，从而导致细胞水肿膨胀，继而造成稀释性低钠血症，也就是水中毒。水中毒后，情况轻的话，可能会头晕、嗜睡、神志不清等，严重的话可能导致死亡。

减弱它的蠕动，影响消化功能。但这并不代表进食时完全不能喝水，如果食物特别干涩，咽不下去，这时候适当辅以水、汤或粥，有利于吞咽和消化。一般建议吃饭时控制喝水量在一小杯(100–200毫升)以内比较合适。

2. 剧烈运动后

13. 剧烈运动促使身体消耗了大量的热量，身体各器官、系统机能处于相对较低的水平，这时如果大量饮水，势必造成心脏负担过重、肠胃道受到刺激，导致“肚子疼”等。运动补水的原则是“少量多饮”和“不要感到口渴才喝水”。运动前两小时补充500毫升温开水，运动过程中适量喝些淡盐水，运动后及时补充电解质水。

3. 青光眼发作时

对于青光眼患者来说，喝水也要悠着点，一次性饮水不能过急过量。如果青光眼患者一次性饮水过急摄入量过大，水分会快速进入血液，血液稀释后渗透压降低，眼内房水急剧增多，如果患者本身眼压自动调节或房水排出通道已有缺陷，房水无法排出，眼压就会升高，导致青光眼发作。因此青光眼患者应少量多次饮水。

4. 吃某些药物时

很多人认为吃药后要多喝水，但有些药却不能多喝水。比如，胃黏膜保护药服药后半小时别饮水，包括复方铝酸铋颗粒、硫糖铝、磷酸铝等；止咳药服药10分钟内勿饮水，包括止咳糖浆、复方甘草合剂等；口含片含服过程中别喝水，含后30分钟内不宜吃东西或饮水，以免冲淡药液；舌下含服药，如硝酸甘油、速效救心丸等，含服过程中也别喝水，否则会大大降低药效。

院治未病中心成杰辉、罗翠文在健康时报刊文中表示，对于一般人而言，饮用35℃–40℃的水最为适宜，因为这与人体内的温度相接近，让胃肠道更舒适。

3. 速度

喝水时，有的人习惯“豪饮”，但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是，一口水分几次徐徐咽下，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。

跑前热身需要注意什么

跑前热身一般是为了升高体温、调动心肺、激活肌肉以达到减少运动损伤、提升运动表现的目的。在热身过程中体温增加可以减少软组织黏滞性预防拉伤，提高氧气的运输能力让身体逐渐适应运动状态，同时减少肌肉痉挛可能，包括岔气的出现，为后续更高强度的运动做好准备。热身还能提前促进关节滑液的分泌，降低刚开始运动时由于关节滑液分泌不足而导致的关节僵硬、磨损及疼痛发生的概率。

正确的热身步骤

跑前热身步骤一般包含三步

第一步

小幅度慢跑或原地跑

这一阶段的热身目的主要是调动心肺、升高体温，原地跑可以选择如交替垫步、原地后踢腿等动作，注意尽量减小动作幅度。完成1至2个动作，每个动作持续30至45秒。

第二步

肌肉动态拉伸

这可以帮助我们在短时间内增加关节活动度。可以选择完成4至6个动作，每个动作牵拉1至2秒并重复8至12次。牵拉动作可以选择如提踵行走、抱膝行走、小腿后侧拉伸、侧向摆腿、前后摆腿、弓步转体等行进间或动态进行的拉伸。

第三步

肌肉激活

通过中低强度的力量训练刺激肌肉提前主动参与运动，帮助我们在运动前提高肌肉的兴奋性。一般情况下，肌肉激活可以选择臀部肌群和肩背部肌群为主要练习对象。每次可以选择2至3个动作，每个动作完成8至12次。肌肉激活动作可以选择单腿硬拉、徒手下蹲、开合跳等。

□来源:学习强国

关于G4012溧宁高速公路龙游北收费站部分通道封闭施工的公告

因G4012溧宁高速公路龙游北收费站改造施工需要，计划于2024年6月17日至7月31日，关闭龙游北收费站进口超宽计重车道；8月1日至9月7日，关闭龙游北收费站出口超宽计重车道，遇雨天顺延。届时，需过磅称重或超宽车辆，计划从龙游北上、下高速的，请绕行至龙游或大店口互通上、下高速。

请过往车辆合理安排出行路线。关注FM93.0浙江电台交通之声、FM97.5衢州交通之声，以及沿线可变情报板和收费站入口公告等信息，并服从高速交警、高速交通执法队等现场管理人员指挥。施工带来不便，敬请谅解！（咨询电话：0570-7601222）

特此公告！

衢州市公安局高速交警支队
杭州永通高速公路安全设施工程有限公司
龙游县龙新高速公路投资有限公司
2024年6月11日

●杭州思科旅游开发有限公司减资公告:经本公司股东会决定,本公司认缴注册资本从5000万元减至2600万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。
●杭州东方易元健康科技有限公司遗失公章,声明作废。
●浙江融邦互联科技有限公司遗失财务专用章、法人章(沈飞印)各一枚,声明作废。
●杭州柒笙文化创意有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。
●东阳市同利建筑劳务有限公司遗失公章一枚,编号33078310030856,声明作废。
●义乌市宏阅贸易有限公司遗失财务章一枚,编号33078210668312,声明作废。
●浙江航诚起重机械有限公司义乌分公司遗失建筑起重机械履历手册正、副本,产权编号浙YW-T01879、浙YW-T01925,型号规格:QTP200(ZTT7020),制造单位:江西中天智能装备股份有限公司,出厂日期2021年03月18日,出厂编号:21032277、21032274,声明作废。
●义乌市柔风服饰有限公司遗失由义乌市市场监督管理局于2016年06月06日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330782MA28DUYD3X,声明作废。

●义乌市年丰电子商务有限公司遗失公章一枚,编号3307250453337,声明作废。
●台州韩希健康咨询有限公司遗失公章一枚,编号3310020166063,声明作废。
●杭州三由通讯技术有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●海盐卓三新能源汽车有限公司遗失公章(编号33042410032702)、财务章、法人章(岳勇印),声明作废。
●嘉兴卓一新能源汽车有限公司遗失公章(编号33040210135824)、财务章、法人章(苏敏敏印)各一枚,声明作废。
●桐乡卓三新能源汽车有限公司遗失公章(编号33048310151838)、财务章、法人章(苏敏敏印)各一枚,声明作废。
●台州市黄岩区杰名物流有限公司遗失公章一枚,编号33100310106626,声明作废。
●桐乡鸿豪电子商务有限公司遗失公章一枚,编号33048310068330,声明作废。
●台州市椒江悦创冷冻食品商行遗失公章一枚,编号33100210195257,声明作废。
●浙江文达电脑速记服务有限责任公司遗失由浙江省工商行政管理局于2006年07月21日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330000777236960E,声明作废。

●杭州健通贸易有限公司遗失由杭州市拱墅区市场监督管理局于2018年08月28日核发的营业执照正本,统一社会信用代码91330103MA28XNDP8J,声明作废。
●杭州掌火网络科技有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚,声明作废。
●杭州朝圣者科技传媒有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州宇坤电气科技有限公司遗失财务专用章、法人章(潘艳印)各一枚,声明作废。
●杭州萧山莘月网络服务工作室(个体工商户)遗失公章一枚,声明作废。
●杭州森澜文化传媒有限公司遗失财务章、法人章(张春英印)各一枚,声明作废。
●通知公告:因杭州红金汇业投资管理有限公司注销问题,已联系不上股东滕毅(身份证号:370202195701093052),限滕毅七日内来公司解决相关事宜,若未及时联系或出面,由此产生的任何责任自行承担,特此公告。
●杭州临安青丘美谷有限公司遗失农村信用合作社开户许可证一份,账号201000206104928;公章一枚,声明作废。
●杭州九律文化创意有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州沁茗轩餐饮管理有限公司遗失公章(编号3301060141597)、财务章、法人章(王文婷印),声明作废。
●杭州悦来康科技咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州鲁滨物业管理有限公司遗失财务章、法人章(李红星印)各一枚,声明作废。
●杭州旺座餐饮有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州六稻房地产营销策划有限公司遗失公章,声明作废。
●杭州三由通讯技术有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●嘉兴德杰物流有限公司遗失由嘉兴市秀洲区市场监督管理局于2021年04月25日核发的营业执照副本2-2,统一社会信用代码91330411MA2B8BA83A,声明作废。
●绍兴市国钰贸易有限公司遗失公章,编号3306990001905,声明作废。
●杭州匡诺咨询服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●浙江省新昌新轴实业有限公司的营业执照正本均由公司法定代表人保管完好,没有遗失。系他人在报刊登遗失声明,本公司将保留追究其法律责任。特此声明!
●杭州思图励志教育咨询有限公司遗失公章、财务章、法人章(范林辉印)各一枚,声明作废。
●杭州新非品牌管理有限责任公司遗失公章、财务章、法人章(王超印)各一枚,声明作废。
●义乌市圣转服饰有限公司遗失公章一枚,编号33078210239288,声明作废。
●义乌市圣转服饰有限公司遗失财务章一枚,编号33078210239289,声明作废。