

前几日,一则关于水污染的新闻引起了社会的广泛关注,新闻画面上,老老少少的人们提桶等水的焦渴眼神令人揪心。水,生命之源,我们每天都要喝水,每天都要用水;水,太常见了,以至于只有在极度缺水时,我们才意识到它的重要性。

不过,水为什么对人那么重要?我们该怎样喝水?喝什么样的水才不会损害我们的健康?这些看似简单的问题,其实很多人都给不出正确答案。

我们该怎样喝水

贾宝玉错了,其实男人女人都是水做的

人为什么要喝水呢?对于记者提出的这个问题,南京自然医学协会会长、南京中医药大学马永华教授笑了,“这个问题听起来容易,但回答起来可复杂多了。”

马永华教授说,中国历来推崇水,称水为宇宙血液,生命源泉。张仲景在《伤寒杂病论》中提到,“水入于经,其血乃成;谷入于胃,脉道乃行,水之于人不亦重乎?”李时珍在《本草纲目》中设《水部》,称水为百药之首。

“人是生物,最初的生命体是从海洋中孕育、进化而来的,必须有水才能生存。婴幼儿的身体里,80%~90%是水。人随着年龄的增长,水分相对减少,这也就是老年人皮肤发皱的一个原因。”马永华教授说,虽然年龄越大的人体内水分越少,但水在人体内占的比重还是挺大的。成年男人体内水分占体重的60%~70%,女人占

55%~65%,老年人占50%。

而且,水充满于人体的各种组织和器官,在血液中含83%,肌肉中含76%,肺和心脏中含80%,肾脏中含83%,肝脏中含68%,皮肤中含72%,骨骼中也有22%。人的细胞内含有细胞内液,细胞外有细胞外液;可以说细胞大部分是由水组成,又是在水中生存。人体如果缺水了,首先是细胞外液减少直至丧失,这个时候,细胞内液就会向细胞外渗透,直至细胞内液丧失。细胞是人体基本的结构和功能单位,如果细胞内液也丧失了,细胞就没有了活性,人体的器官和功能就会逐渐衰竭,最终导致死亡。

因此,人体就是“装”水的容器,没有水就无法生存。一个健康人,有足够的水喝,十几天不吃饭照样能维持生命,而如果没有了水,一般人3天就可能丧命。人体内的水

每5~18天就会全部更新。人体的红血球、白血球每隔10天,胰脏每隔1~2天,胃黏膜、上皮细胞每隔2~3天就会更新。构成人体的各种细胞在几年内就会全部由新的细胞所取代。

在这些更新中,水又起了怎样的作用呢?

马永华教授说,我们把水喝下去后,水分要先被胃肠道吸收,然后经过毛细血管进入血液中,再经过肝脏的解毒分解,进入人体的各个组织和器官。这些水会充满于我们体内的各种组织和器官,血液、肌肉、皮肤、骨骼中都有。水把各种营养物质溶在其中,运到人体的各个组织与器官;水又把代谢的废弃物溶在其中运出体外。我们体内的新陈代谢全靠吸收进去的这些水来输送。最后,水经过肾脏的代谢通过小便排到体外,或者通过汗腺也就是出汗而挥发。

很多人都不会正确喝水

水对人的重要性不言而喻,但是,你会喝水吗?听到这个问题,很多人肯定都会不以为然,“我这么大的人了,难道这还不会?”马永华教授笑道:“你还别说,不会喝水的大有人在。”不信你看。



小口小口抿更斯文? 其实越喝越缺水

曾有新闻报道,一名16岁的女孩升入高中第三天,因跑步出汗太多,非常口渴,边跑边快速喝下一杯冷水,当即猝死在操场上。女孩为什么会猝死?这是因为强烈运动,肺泡张开,心跳也加快,喝水使血流量急骤增加,心脏负荷加大,心脏加力收缩造成心脏破裂;冷水刺激,胸腔、食管、胃黏膜等都会急促膨胀而破裂。

和这个女孩不一样,当办公室秘书的小娟喝水总是慢条斯理,经常是上午倒了一杯水,下班前还剩下大半杯,每次喝的时候总是湿湿嘴唇就算了,称得上是“蜻蜓点水”,“咕嘟咕嘟地大口喝水太不雅观了!”她这样认为。马永华教授说,其实,她这样做,非但补充不了体内的水分,反而容易导致体内缺水,一口口地喝水,水分还没有被体内的细胞吸收,就在中途消耗掉了。

早上起床两大杯白开水,并不科学

就像马永华教授介绍的那样,许先生似乎很会喝水。每天早上起床后,他都要喝上两大杯白开水,“这是要补充夜里丢失的水分。”许先生一直认为自己的做法是非常科学的。但是马永华教授告诉他,这个做法其实并不对。一般来说,每天喝六杯水,这个量最为恰当,不过,这六杯水并不是一起床就猛喝。马永华说:“早晨起来一杯水,上午上班前一杯水,上午下班前一一杯水,下午上

班后一杯水、下午下班前一一杯水,晚上睡前一杯水。”

这六杯水该用多大的杯子呢?马永华教授说,应该是200~250毫升的杯子,因为,“一个成年人,每天消耗的水3000毫升,也就是3公斤,因此每天补充的水分也就需要3000毫升。对于生活规律正常的人来说,一天三顿饭就可以补充1500毫升的水,还有1500毫升的水,就需要从三餐之外靠喝水来补充了。”

多喝水能减肥? 这种做法很危险!

白领女性阿丽很爱喝水,并且坚信多喝水能排毒减肥,哪怕一点口渴的意思都没有,只要肚子里能装下,她都要不停地喝水。她每天喝的水,远远超过了1500毫升。水,喝多了不行,多点应该没问题吧?

其实不然,马永华教授说,“水喝多了肯定不好,而且,猛喝水还有个危险,就是容易导致水中毒。因为过量喝水会导致人体盐分过度流失,一些水分会被吸收到组织细胞内,使细胞水肿,开始会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状,严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷,即水中毒。因此,有些女孩子想

靠大量喝水来减肥的方法是很危险的。

和阿丽不一样,小李说,他是感觉口渴了才喝水。在马永华教授看来,这种喝水方法也是不对的。事实上,人体中的物质大多是水,当人体失水量达体重的2%时才会感到口渴,也就是说当你感到口渴时,你的身体已经处于慢性缺水状态了。因此,正确地喝水应当是定时喝,而不是渴了再喝。等到口渴的时候再喝水,已经晚了,而且一次喝太多会增加胃肠负担。

夏天喝冰水更爽? 喝了等于没喝

大吴喜欢喝冰水,即使在冬天,他也不喜欢喝温水,而是喜欢一口气喝下凉凉的水。尤其是夏天,他会把白开水放到冰箱里冰了后再取出来喝。马永华教授说,“这种喝水方法不但是错误的,而且非常危险,喝下大量冰水,容易引起消化系统疾病,而且,喝再多的水也等于白喝,因为冰水的分子变大,这些分子结合在一起后,大分子就不容易被身体吸收,就不能解决补充水分的问题。”马永华教授认为,最好是喝20摄氏度的温水,不能太烫也不能太凉。

写字楼里的“千滚水”会致癌?

“除了要正确喝水外,还要注意有几种水是不能喝的。”马永华教授说,对于这一点,很多人并没有认识到。

哪几种水不能喝呢?马永华教授作了详细的介绍。

千滚水:千滚水就是在炉上沸腾一夜或者很长时间的开水,还有电热水器中反复煮沸的水。水被反复煮沸后,水中的挥发性物质很容易溜掉,但水中的不挥发性物质,如钙镁等重金属成分和亚硝酸盐等就会积聚得比较多。久饮这种水,会干扰人的胃肠功能,出现暂时腹泻、腹胀,甚至可能引起癌症。

重新煮开的水:开水重新煮沸会造成水中亚硝酸盐含量超标,水中的亚硝酸盐过量,超标,可不同程度地引起人的身体倦怠、乏力、嗜睡、昏迷、全身青紫、血压下降、腹痛、腹泻、呕吐,日久还能引起恶性病。因此要坚决杜绝开水的重新煮沸、重复利用。

生水:喝生水的害处多,因为自来水中的氯可以和没烧开的水中残留的有机物质相互作用,易导致膀胱癌、直肠癌;野外的生水含有有害的细菌、病毒和寄生虫,人饮用后,易得急性肠胃炎、肝炎、伤寒、痢疾及寄生虫感染。特别是大小河道、水库、井水都常遭受工厂废液、生活废水、农药残余等污染,喝生水更易引起疾病。

不开的水:饮用未煮沸的水,患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%~38%;当水温达到100摄氏度时,有害物质会随蒸汽蒸发而大大减少,如继续沸腾3分钟,饮用起来则安全得多。

空气中久置的水:开水中含有氧气等活性物质,如果开水在空气中暴露太久,这些活性物质就会挥发掉,缺少了氧气这种活性物质,开水的溶解能力也就会随之变差;由于活性物质挥发,水中的亚硝酸盐等有害物质的含量则相对增加。

隔夜水:盛在保温瓶中不是当天的开水,类似于空气中久置的水。

老化水:俗称“死水”,也就是长时间贮存不动的水,常饮这种水,会使未成年人的细胞新陈代谢明显减慢,影响生长发育;中老年人加速衰老;致使食道癌、胃癌发病率日增。老化水中的有毒物质,也随着水贮存时间增加而增加。

蒸锅水:蒸锅水就是蒸馒头饭菜等食物的锅底剩开水,特别是经过多次反复使用的蒸锅水,亚硝酸盐浓度很高,常饮这种水,或者用这种水熬稀饭,会引起亚硝酸盐中毒,水垢常随水进入人体,会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变,甚至引起早衰。

含氟过高的矿泉水对人体有害?

如此说来,我们平常喝的很多水其实是有毒的,那么,我们到底该喝什么水呢?自来水、矿泉水、桶装水、纯净水,近年来,关于该喝哪种水的问题一直有着不同的说法,有的人说矿泉水对人体最好,里面含有的矿物质有益健康;有的人说,有的矿泉水里面含有的氟过高对人体有害;还有人说,喝碱性水能增强人体抗病能力。到底哪种水对人体是有益的呢?

“最好的水,当然还是白开水,就是烧开后的自来水。”南京自然医学协会会长、南京中医药大学马永华教授认为,煮沸三分钟后的自来水是最好的水,煮沸的时间长了,就会导致水里的亚硝酸盐成分增多。而桶装水、纯净水大都是取自于自来水或井水,再经过一些精细处理而得的。

江苏省卫生监督所的食品卫生专家严隽德主任说,对于天然的矿泉水,应经过地矿、卫生等部门的鉴定。如符合天然矿泉水国家标准的,该矿泉水就是可以喝的,其所含的铁、钙、镁等矿物质和微量元素,对人体是有益的;而对于正规厂家生产的人工配置的矿化水,只要达到天然矿泉水国家标准的,其所含的营养素也是对人体有益的。现在,很多人的饮食结构不合理,体内摄取的营养素不全面,如果通过饮用

矿泉水来补充一些营养素,也未尝不可。“不过,有的人认为矿泉水中含有氟对人体有害,这种说法是不准确的,氟是人体所必需的微量元素,氟已被证实是唯一能降低儿童和成年人龋齿患病率和减轻龋齿病情的营养素。当然,长期饮用氟含量过高的矿泉水则会引起人的氟骨症,还会出现中毒症状。因此,符合国家标准的矿泉水,其氟含量对人体是无害的。”严隽德主任说。

根据相关报道,世界上有3个著名的长寿村,它们是巴基斯坦东部的芬扎,中国广西的巴马县和前苏联高加索地区的一个村庄,在这些长寿村里,人人健康长寿,100岁以上的寿星多达几百人,长寿的秘密究竟在哪里呢?研究发现,这几个村庄除了高山环绕,绿树成荫,少有污染的生活环境之外,其饮食多为蔬菜、水果、豆制品等碱性食物,饮用的水天然就呈碱性负离子状态,因此,美国科学家认为食物的偏碱性,尤其是长期饮用呈碱性的负离子水是其长寿的重要原因。

按照这样的说法,喝碱性水对人体是非常有益的,果真如此吗?对此,严隽德主任等多位专家都表示,长寿的原因有很多,就像江苏如皋长寿老人多的原因,现在还讲不清楚。至于长寿是否和喝碱性水有直接关系,目前并没有定论。

和老外一样拧开水龙头就喝,我们为何做不到?

“在欧洲的不少城市里,拧开水龙头就可以直接喝自来水。我们国家的自来水为什么不能达到那种卫生的程度呢?是我们和人家对自来水的处理方式不一样,还是我们的水质和他们的不同?”记者提出了这样的疑问。

严隽德主任说,要说清这个问题,我们首先得了解自来水的处理过程。

自来水的来源主要取自于江、河、水库等,可想而知,一场大雨为地面、植物、动物、建筑物等全都“洗了一遍澡”后汇集于江、河、水库之中,其污染的严重性是可想而知的。因此自来水需要有一整套规范复杂的处理过程。简要说,要经过沉降、过滤、除去水中的泥沙、悬浮物,加净水剂,再用氯进行消

毒等工序后,才能进入自来水管网,输送到千家万户。这些处理工序基本杀灭了致病菌,消除了大量的污染物,然而,在漫长的输送管道中又增加了铁锈、微生物等污染。

“如果按照我们国家生活饮用水标准,自来水经过处理在出厂的时候,都已经达到了标准,也就是说是可以直接喝的。但有些地方自来水管网比较陈旧,当自来水通过这些管网时,可能会受到一些微生物等的污染。因此,我们的自来水目前还不能像有些国家那样,达到拧开水龙头就可以直接喝的程度。”严隽德主任说,当然,还有个饮食习惯的问题,西方人比较适应喝凉水,而我们大多数人并不喜欢喝凉水。

本版主笔 快报记者 张星