

9个迹象告诉你 再不喝水就迟了！这些“病”多喝水就能治好(图)

【阿波罗新闻网 2017-02-04 讯】



有句俗语说：女人是水做的。真相其实是，男人女人都是水做的，人体大脑和肌肉的75%都由水构成、骨骼的22%也是水。所以新春佳节一定要对各位说一句：多喝水。

科学研究发现，人类每天需要摄入1.5升水，以维持人体各项功能顺利运转，也就是人们流传的“8杯水”。

不过，事实上不一定是8杯这么死板，根据消耗量、其他饮食结构等，真正喝水的数量并不固定。

然而，如果你感到身体疲劳、疼痛或者头晕眼花，那么缺水可能是原因之一。人体内水分充足与否，与许多健康问题密切相关。有些症状正是你的身体告诉你：要喝水了；有些症状，只要喝水就能解决。

1.提前衰老

人体犹如一株植物。花草树木浇水不足，叶子便会日益枯萎。身体如果缺水，皮肤和内脏器官则将提前衰老。

在外表，人的肤色会变暗，产生皱纹；在内里，五脏的功能将会悄然削弱，如肠胃消化不良、心脏跳动不规律等。

2.体重日增

喝水，由于水的重量，会增加体重。然而，长远而言，足量饮水有助于维持健康体重，甚至帮助减肥。当人体细胞缺乏能量，人们就会感觉身体疲劳，许多人便自然选择进食，实际上，只需要喝水就够了。

尤其是冷水，它能启动人体新陈代谢过程，帮助消化系统更有效将食物转化为能量。

3.头痛疲倦

大脑运转同样需要水的支持，如果脑部缺水，人就会感觉头晕头痛，意识疲惫。研究发现，只要人脑丧失2%的水分，注意力就会开始下跌。

所以，当你感觉思维迟钝、意识懒惰时，不用吃零食，多喝水，便能让因为水分不足而减缓的各种酶的活动恢复正常，摆脱呆滞。

4.皮肤干燥

水是人体毒素的清洁工，通过汗水和尿液将杂质搬运到体外。而皮肤缺水的最明显症状，就是皮肤干燥，容易引发皮肤破裂和感染，严重时会导致湿疹等皮肤病。因此，如果发现皮肤干燥粗糙，喝水就是最好的廉价“护肤品”。

5.腰背不适

一个人体内水分充沛时，尿液通常是淡黄色，甚至清澈。如果补水不足，尿液颜色更深，意味着其中的尿酸更浓，可能造成肾脏、膀胱和尿道不适，甚至感染发炎。

酸性环境也容易滋生细菌，引发感染，从而发炎发痛。而肾脏不适的最明显特征，就是腰酸腰痛。

6.关节僵硬

关节之间的润滑剂叫做“滑膜液”（关节液），有助于骨骼、肌肉、韧带和肌腱顺滑运作。

滑膜液的主要成分，自然是水。人体一旦缺水，影响的不仅是滑膜，还有软骨组织，作为关节的护垫，软骨组织功能一旦减弱，四肢各关节活动起来就会僵化、乃至疼痛。

7.排便不畅

水分是消化和排泄的中介。喝水不够，身体就会将原本用于新陈代谢的水分储藏起来，原本由它们“运送”的粪便则积聚在肠道中移动迟缓甚至无法移动，从而产生便秘。

故此要保证大小便排泄顺利，喝水是有效的“良药”。

8.气喘过敏

人的呼吸中也含有水分，所以冬天说话和呼吸才会带着“水汽”。如果身体缺水，就会吝惜水分，控制呼吸，人便会产生呼吸困难，严重甚至发生哮喘。

与此同时，人体亦会开始产生更多组胺，引发过敏症状，口鼻的粘液也会减少，容易令喉咙与鼻窦感染、发炎。

9.胃痛烧心

胃分泌的胃酸，需要通过水分稀释，如果饮水不足，胃液酸度过浓，将会损伤组织，并且产生胃酸反流或者烧心症状，重则胃溃疡和胃炎。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：39健康网

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0204/876873.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]