

桑拿天,为什么越喝水越口渴

入伏以来,多地持续高温高湿,“桑拿天”成为市民热议话题。不少人有这样的体验:明明一直在喝水,口干舌燥的感觉却挥之不去,甚至越喝越渴。这一日常困惑背后,其实隐藏着人体水盐平衡的生理机制——单纯补充纯水而不补充电解质,反而可能加重身体脱水。

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 通讯员周蓉荣

指导医院:湖南省人民医院

指导专家:内分泌科主任、主任医师张弛

补水就是多喝水?

补水并不是喝得越多越好,关键是根据出汗量、活动时间和身体状况合理补充。

普通通勤、日常生活或轻度出汗时,以白水为主即可。正常饮食中的饭菜、汤、水果等,通常可以补充人体所需的电解质,没有必要每天把运动饮料当水喝。

但如果在高温环境中劳动或运动数小时,衣服反复被汗浸湿,除了少量、多次喝水,还应正常吃饭,适当补充含盐食物。无法及时进餐时,可以适量选择成分均衡的电解质饮料。

腹泻、呕吐造成的脱水,应优先选择按标准比例配制的口服补液盐,而不是自行冲泡浓盐水。

高血压、心力衰竭、肾功能异常以及需要限制饮水、限制盐分的人群,不宜自行大量补水或补盐,应遵循医生建议。

因此,科学补水的原则是:少量多次、不要猛灌,根据实际出汗情况决定是否需要补充电解质。

为什么有人越喝水越口渴

第一,人体仍在持续失水。人在高温环境中一边喝水一边大量出汗,如果补充速度赶不上流失速度,口渴就不会马上消失。

第二,大量出汗时丢失的不只是水,还有钠、氯、钾等电解质。长时间出汗后只喝白水,虽然补进了水,但水盐平衡可能尚未恢复,因此仍会觉得乏力、口渴或肌肉不适。

第三,短时间喝水过多,可能使血钠被稀释。此时并不是身体“越喝越脱水”,而是体内水分相对于钠过多,严重时会出现低钠血症。

第四,口干不一定代表身体缺水。空调房空气干燥、张口呼吸、鼻塞、唾液分泌减少,以及部分药物,都可能造成口腔干燥。喝水只能暂时湿润口腔,所以很快又会觉得干。

第五,一些疾病会导致持续口渴。糖尿病、尿崩症以及部分肾脏或内分泌疾病可能使尿量明显增多,身体不断排水,因此喝了很多水仍然口渴。

如果口渴持续数天,或伴随多尿、明显乏力、体重下降、呕吐、意识异常等表现,应及时就医,不能只靠多喝水处理。

没有口渴感就不用补水?

不是。即使没有明显出汗,人体仍会通过呼吸、皮肤蒸发和排尿不断丢失水分,这部分称为“不显性失水”。比如,空调环境湿度较低,容易使口腔、鼻腔、眼睛和皮肤干燥。

不过,健康成年人没有必要按照闹钟强迫自己大量喝水。更合理的做法是把水放在手边,每隔一段时间小口饮用,进餐时正常喝水,并结合尿量

和尿色进行判断。

老年人、儿童以及服用利尿药的人不能完全依赖口渴感,最好主动、规律地少量补水。心脏或肾脏疾病患者若有医生规定的饮水上限,应以医嘱为准。

日常补水应遵循三个原则:少量多次、以白水为主、根据流失情况决定是否补充电解质。

Tips

解渴效果哪家强?

白水:不含糖、不增加额外热量,是大多数人日常补水的首选。

无糖茶、无糖气泡水或配料简单的无糖苏打水:这些饮品同样可以提供水分。茶水不必冲得过浓;苏打水需要查看配料表,避免把含糖汽水误认为无糖苏打水。

少糖或不加糖的

绿豆汤:绿豆汤可以补充水分和部分能量,但它不是标准电解质饮料。糖放得越多,越不适合作为主要补水来源。

运动饮料:普通办公、通勤和轻度出汗时没有明显优势。持续高温劳动或运动数小时,大量出汗时,其中的碳水化合物和电解质才更有价值。

冷知识

成年人每天要喝8杯水?

错误,不同的人喝水量根本不一样。“8杯水”只能作为方便记忆的粗略提示,不是人人适用的硬指标。饮水需求会受到体重、年龄、活动量、气温、湿度、饮食、怀孕、哺乳以及疾病状况影响。

早起第一杯水该喝什么?

对大多数健康人来说,普通白开水就是最稳妥的选择。淡盐水没有额外的日常补水优势,反而增加钠摄入,尤其不适合高血压、心衰、肾病和需要限盐的人。蜂蜜水主要增加糖分和热量,也不比白水更能补水。

晨起不必一次大量灌水,按照自己的口渴程度,缓慢喝一杯白水即可。只有在医生明确要求补盐、发生腹泻呕吐需要口服补液盐,或存在其他特定医疗需求时,才需要选择特殊饮品。

冰水、温水、热水选哪个

对健康人而言,水温不是决定补水效果的核心,喝得安全、舒适并愿意持续饮用更重要。冰水不会天然导致脱水,但胃肠敏感、牙齿敏感或容易头痛的人可以选择常温水。温水同样能够正常补水,但没有特殊的“排毒”优势。过热的水可能损伤口腔和食管,不宜为了养生强行喝烫水。

B01
健康周刊
潇湘晨报



国内统一连续出版物号: CN 43-0057

湖南出版投资控股集团主管,主办

农历丙午年六月初十

2026年7月23日 星期四