

三伏天怎么补水喝什么有讲究

不要渴了才喝水,也不要猛灌;专家推荐三款代茶饮可以试试

三伏天暑热难耐,出汗增多,体内水分流失加快。如何科学补水、喝什么水更健康,成为这个季节公众普遍关心的问题。记者就此采访相关专家,梳理三伏天补水的正确方法。

科学补水:少量多次,因人而异

“多喝水虽是一味良药,也需科学有度。”

专家指出,盲目大量饮水反而得不偿失。普通成年人群每日推荐饮水量为1500至1700毫升;户外劳作、高温作业、大量出汗人群可提升至2000至2500毫升,但单日总量不宜超过3000毫升。

短时间一次性大量饮水,易引发稀释性低钠血症,即俗称的“水中毒”,同时会加重脾胃虚弱人群的下肢水肿症状。

老年人、儿童及脾胃虚弱人群,每日饮水量控制在1200至1600毫升,全程应遵循分次小口饮用原则。

专家特别提醒,日常不建议饮用冰水。冰水会造成胃部血管骤然收缩,抑制脾胃运化功能,阻碍津液生成,喝完短时间内易再次口干;长期饮用冰饮易损伤脾阳,加重体内湿气。大量出汗后切勿立刻大口灌冰水,建议先静坐休息5分钟,再小口饮用温凉清水,以降低对肠胃的刺激。

补水核心原则为少量多次,切忌一次性猛灌水。日常单次饮水量控制在100至150毫升,可每隔半小时补水一次。

此外,不要等到口渴才喝水——出现口渴时,身体水分流失已达体重的1%至2%;当水分丢失2%至4%时,机体已处于脱水状态,尿少且颜色呈深黄色,此时活动和认知能力会有所降低。



补水饮品怎么选:白开水最佳,功能饮品按需饮用

在众多饮品中,白开水是日常补水的最佳选择,能直接为身体细胞补充水分,不会像糖水那样越喝越渴。

绿豆汤也是夏季消暑佳品。专家介绍,绿豆汤清热利水,能有效缓解三伏天高温带来的心烦闷热、皮肤出油、小便发黄等暑热症状,尤其适合午后闷热不适、久坐上火、体内湿热重、轻微水肿的人群。但需注意,大量出汗后别只靠绿豆汤解渴,补充淡盐水效果更好;加糖绿豆汤糖分较高,长期饮用易助湿增重,减脂人群应选择无糖款。建议一天饮用量不超过500毫升,且不空腹饮用。

淡盐水能补充汗液带走的钠离子,快速缓解暴晒后浑身发软、头晕、四肢无

力等症状,防止电解质失衡,适合户外工作、运动出汗多的人群。但日常在室内不出汗时长期饮用,会造成钠超标,加重水肿、升高血压,增加肾脏代谢负担,高血压患者和中老年人不推荐日常饮用。

苏打水呈弱碱性,能临时中和过量胃酸,适合暴饮暴食后反酸烧心、胃部不适的人群,可偶尔饮用,但不能长期替代白开水。专家提醒,苏打水含碳酸氢钠,老人和儿童不建议常喝;气泡易引起胀气,脾胃虚弱、本身就容易腹胀的人越喝越难受。

电解质水是大量出汗后的针对性补给饮品,属于功能性饮品,适合按需应急饮用,不宜作为日常饮用水。

推荐常喝三款代茶饮

三伏天高温不仅容易让人上火、中暑、失眠,还会加重心脑血管负担。专家推荐三款代茶饮,帮助公众轻松度夏。

桂花绿茶:三伏天人体会感热邪,容易上火。绿茶性寒,有助于降火;桂花性偏温,搭配绿茶一起饮用,能减少绿茶凉性对胃的刺激,还能温阳、舒缓情绪。制作方法为取绿茶1至3克、桂花0.5克,一起冲泡即可。需注意,浓度较高的绿茶可能导致钙流失或引起胃部不适。

乌梅三豆参汤:三伏天空调使用频繁,湿气易侵入人体,需注重祛湿。此汤可解暑生津、补气健脾、化湿。制作方法为取乌梅1至2颗,黑豆、绿豆、黄豆各20克,太子参3至5克,先将三种豆子浸泡1小时,再加入乌梅、太子参,共同炖煮1至2小时后饮用。孕妇、易胃胀人群不宜饮用。

薄荷合欢安神茶:三伏天心火易旺,暑热易扰心,易导致疲惫乏力、失眠、焦虑等问题。此茶有疏风、养心、安神、助眠、疏肝解郁的功效,性质温和。制作方法为取薄荷(干品)2克、合欢花(干品)5克、生酸枣仁5克,放入杯中,倒入沸水冲泡,盖上杯盖焖10分钟,睡前1小时趁温饮用。孕妇、脾胃虚寒人群不宜饮用。

专家提醒,三伏天补水需科学有度,根据自身情况选择适合的饮品和饮用量,方能健康度夏。

(央视)

