

# 喝对“生津液”喝错“积湿气” 健康喝水，要避开五大误区

每天早上起床，先给自己灌下一大杯水；办公室里，严格按照“每天8杯水”的铁律；总觉得多喝水就能排毒、瘦身、养颜……打住！如果你或者家人还在这么喝水，今天的文章一定要看到最后。很多人都不知道：水喝对了，能“生津液”滋养身体；水喝错了，会“积湿气”影响健康。



健康喝水很重要 图片来源：人民日报健康客户端

## 你喝水是“生津液”还是“积湿气”？

很多人都注重用“多喝水”的方式来排毒养生，却忽略了身体的承受能力。在中医看来，水喝得多不代表喝得对，若喝水不当，不仅无法排毒，反而会滋生湿气。

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康在2026年2月接受健康时报采访时解释，水液在我们身体里的代谢，主要靠两个器官：脾和肾。

脾是“发动机”：负责把喝进去的水转化成滋养身体的津液。

肾是“总开关”：负责调节这些水液，有用的留下，没用的变成尿液排出去。

随着年龄增长，或者因为脾肾功能自然衰退，水液代谢能力下降，如果不注意饮水方式，比如一次性大量饮水，或者贪凉饮冷，就会给衰弱的脾肾增加额外负担。喝进去的水难以被正常代谢，不仅没能变成津液滋养身体，反而滞留成湿，引起舌苔厚腻、身体困重、大便黏滞、下肢浮肿等症状。所以，水喝得多不等于喝得对。朱为康医生建议，老年人喝水应遵循“小口、慢饮、温热、择时”的原则。每小时饮水50~100毫升，持续性补水；起床后可以喝一杯100毫升左右的温水，唤醒脾胃和肠道，稀释血液；睡觉前1小时可以喝50毫升温水，维持夜间水分平衡。

## 避开5个喝水“误区”，很多人都没喝对

别以为只有老年人才需要注意，长期不良的喝水习惯，可能会悄悄“伤身”。

### 1. 大口猛灌，一次喝太多

猛地大量喝水会导致大量的水分快速地进入血液，让血液变得稀薄，也会导致身体血液循环加快，加重心脏负担，引发胸闷气短。心竭患者如果总是大口喝水，会导致水分滞留，加重病情。

**正确做法：**少量多次是核心原则。每次喝水约100~200毫升，分多次饮用。建议小口小口地喝，尤其是刚洗完澡、运动完身体缺水的情况下，更要小口喝。

### 2. 渴了才喝，不渴就不喝

把“口渴”当成喝水的唯一信号，一天下来可能只喝两三杯水。其实，当我们感觉到口渴时，身体已经处于缺水状态，血液黏稠度已经开始升高。长期这样，会让身体处于缺水状态，影响健康。

**正确做法：**养成定时喝水的习惯，不要等到口渴再喝。白天每隔1~2小时喝一次，睡前1小时尽量少喝，避免夜尿频繁。

### 3. 水温不对，过烫或过凉

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。

**正确做法：**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。

### 4. 每日过量，盲目多喝水

事实上，“每天8杯水”或许并不适合所有人。2022年，一项由中国科学院等多机构联合发表在《科学》期刊上的研究发现，对于20多岁的男性，每日平均饮水量在1.5~1.8升(6~7杯)；而对于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。

**正确做法：**根据情况灵活调整饮水量。观察尿液颜色，是判断“水是否喝够了”的最简单方法：淡柠檬水色说明水量适宜，颜色过深需要补水，完全透明无色则是喝多了。夏季出汗多，应适当增加饮水量，冬季出汗少，则适当减少饮水量。如果出现身体困重、舌体胖大等湿气聚集表现，应有意识地减少饮水量。

### 5. 浓茶代水，长期或伤身

河南省人民医院中医科主任医师刘俊保曾在健康时报刊文表示，长期喝浓茶易伤肾。茶叶中含

有咖啡因，体内经常含有较高浓度的咖啡因，会对肾脏带来巨大负担。此外，茶叶中含有较多鞣酸，容易与体内的铁结合变成一种难溶性物质，可致肾结石。

**正确做法：**白开水是最好的饮品，没有之一。实在觉得寡淡，可以适量喝淡茶水、柠檬水等。

## 推荐5种“健康水”，喝出身体好状态

**1. 淡茶水：**不推荐过量饮用浓茶，但喝点淡茶对我们的身体有很多好处，比如抗氧化、助消化、解油腻、提神醒脑等。红茶、普洱等发酵茶性温，不伤胃，适合大多数人日常饮用；绿茶性寒，体质偏热者可适量饮用，脾胃虚寒者少喝。

**2. 柠檬水：**2025年12月，《国际风湿病杂志》上一项研究发现：每天喝鲜榨柠檬水，能显著帮助降低尿酸水平，尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。喝柠檬水不要加糖，实在觉得酸可以加少量蜂蜜。

**3. 薏米水：**薏米，味甘、淡，性微寒，能健脾益胃，利小便、祛湿，对脾胃虚弱、便溏腹泻、脾虚湿盛水肿、小便不利或湿热痹痛等问题有帮助。不过，虚寒体质、汗少、便秘者不宜饮用。取60克左右的薏米洗干净，泡3小时，然后煮10分钟。

**4. 陈皮水：**陈皮香气独特，能刺激胃液分泌。山西省中医院代谢病科医师安婷在该院公众号曾撰文介绍，陈皮所含的挥发油对胃和肠道有刺激作用，可以使胃液分泌增加，恢复食欲。陈皮洗净，加水煮十分钟，晾到合适温度就可以喝了。

**5. 玉米须水：**玉米须不仅具有降血压的功效，而且具有止泻、止血、利尿和养胃的疗效。用玉米须煮水，会散发出类似甜玉米的天然清甜，完全无需加糖，且富含钾。取15克鲜玉米须洗净，放入大杯中，再加入3克绿茶，冲入沸水，盖上杯盖闷10~15分钟，代茶饮即可。

据人民日报健康客户端

## 每周两次抗阻运动，降“三高”强骨骼

对于很多疾病而言，运动都是一剂“良药”。研究证实，抗阻运动在防癌护健康方面有着明确的积极作用，它对预防心血管疾病、降“三高”、抗衰老、强骨骼也有一定好处。

### 抗阻运动不仅练肌肉，更改体质

抗阻运动指的是人体在克服外来阻力时的运动方法，主要包括仰卧起坐、深蹲、俯卧推举等，还可以通过使用器械辅助的方式进行，包括沙袋、哑铃等。

抗阻运动能激活“抗癌蛋白”：运动时肌肉会释放多种活性物质，可直接干扰癌细胞生长信号，同时激活免疫系统，提升机体清除异常细胞的能力。能从根源改善身体代谢环境，通过增肌减脂稳定血糖、降低慢性炎症，减少利于癌症发生的内在条件。单次有效训练即可提升血液中有益蛋白水平，快速增强身体抗癌防御；长期坚持，能为健康防线提供持续支持。每周至少进行2次抗阻运动，不仅能增强体力，更能在分子层面为身体提供全面保护。

2024年刊发在《老年科学》期刊的一项研究，揭示了抗阻训练不仅能增强肌肉力量，还能显著改善老年女性的心脏形态和功能。经过24周的抗阻训练后，利用功能性超声心动图进行检测，发现抗阻训练显著改善了老年女性的心脏形态和功能。也就是说，适当抗阻运动，能助你拥有一颗强健心脏。

40岁后增加抗阻运动，对心血管健康有积极影响。

尤其老年人和心脏代谢风险因素升高的人群，抗阻运动为其带来的获益往往更大。高脂血症和糖尿病患者建议做深蹲、举哑铃、用弹力带等抗阻运动。有氧运动、抗阻运动、日常体力活动，均可对血脂水平产生积极影响。但对于高血脂和高血糖患者，单纯的有氧运动可能不足以达到最佳效果，建议在有氧运动的基础上，结合抗阻运动。

### 身体就是最好的“天然器械”

对新手而言，自身体重就是最安全、便捷的阻力来源，以下是适合新手的4类基础动作。

#### 深蹲

强化下肢与臀部力量。

**动作步骤：**两脚比肩宽，脚略外八字，手搭在自己双肩上；屈髋下蹲，下蹲时膝关节不要超过脚尖。

#### 跪姿/墙壁俯卧撑

动作温和，降低难度，有效锻炼肩部、胸部及上臂后侧肌肉。

**1. 跪姿俯卧撑** 双膝跪地，小腿自然放松，脚背贴地。双手撑地，与肩同宽，手臂伸直。从肩膀到膝盖保持一条斜线，不要塌腰、不要翘臀。缓慢弯曲手肘，让胸部向地面靠近，再缓慢推起。

**2. 墙壁俯卧撑** 面对墙壁站立，双脚与肩同宽，距离墙一步左右。双手手掌平贴墙面，与肩同宽。身体保持一条直线，缓慢屈肘，让胸部靠近墙面。再缓慢推起回到原位。

#### 臀桥

改善久坐导致的臀部无力，保护腰椎。

**准备姿势：**平躺在瑜伽垫上，双腿弯曲，双脚脚掌平贴地面，距离臀部约一拳半距离，膝盖与脚尖方向一致，不要内扣或外撇。

**核心收紧：**双手自然放在身体两侧，掌心朝下，轻轻贴紧地面，同时收紧腹部和臀部。

**向上发力：**缓慢呼气，用臀部的力量将臀部向上抬起，直到身体从肩膀到膝盖形成一条直线，此时臀部完全收紧，感受臀部肌肉的发力感。保持这个姿势1~2秒，感受臀部的收缩感，然后缓慢吸气，控制臀部缓慢向下回落，直到臀部轻轻贴紧地面。

#### 狗鸟式

锻炼深层核心肌群与身体平衡能力。

**起始姿势：**双手撑地，与肩同宽，手掌压实地面；双膝跪地，与髋同宽，小腿贴地，脚背自然下垂；脊柱保持中立（从侧面看，耳、肩、髋、膝呈一条直线），避免塌腰或拱背。

**动作流程：**缓慢抬起右臂向前伸直（与肩同高，掌心向内），同时抬起左腿向后伸直（与髋同高，脚尖回勾）；保持抬起的肢体与躯干成一条直线，避免耸肩、塌腰或骨盆倾斜；维持这个姿势5~10秒（新手可从3秒开始），感受腹部、背部深层肌肉持续发力；缓慢收回右臂和左腿，回到起始位置，换对侧（左臂+右腿）重复，完成1组。

据 CCTV 生活圈



请用**文明**  
尺子丈量自己