2025.2.27 星期四
责编：沈路莎 美编：陈恩武
现代快报+

吃饭时不能喝水？隔夜水会致癌？

真相来了！别再为喝水担惊受怕

我们每天要喝水，“每天8杯水”是否有科学依据？干滚水、隔夜水会致癌？喝含糖饮料等于喝水吗？一起来了解。

正确喝水，牢记这几点

- 不要等口渴了才喝
- 水温在35~40℃最适宜
- 小口慢喝，别大口猛灌
- 别用饮料代替喝水

央视新闻节目截图

“每天8杯水”有没有科学依据？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示，“8杯水”的说法有一定的科学依据，但不够严谨，需要先明确杯子的容量，再谈“几杯”。

我们平常所说的“8杯水”，杯子容量指的是200~250毫升。

《中国居民膳食指南（2022）》中介绍，我国成人的饮水量中位数为1488毫升，其中男性为1679毫升，女性为1370毫升。在温和气候条件下，轻体力活动水平的成年男性每天喝水1.7升，成年女性每天喝水1.5升。如果按1杯水200~250毫升计算，大致就是每天8杯水。

科学补水可以参考一个简单的公式：人每天需要的水量=代谢消耗的水+排泄（呼吸、出汗、尿液、粪便）出去的水。

张娜介绍，从理论上来说，我们每消耗1000卡能量，需要1~1.5毫升水。如果一个成年人日常消耗的能量约2000千卡，需要的水分就是2000~3000毫升。

不要等到口渴了再喝水

那么，间隔多久喝一次水比较科学？一次应该喝多少？

专家表示，很多人觉得口渴了再喝水就行，实际上等到口渴的时候，机体已经开始对口渴和缺水的状态进行调节了，此时尿液渗透压已经升高，建议维持主动、规律的饮水方式，比如每隔两个小时，喝200毫升左右水。

喝水太多会“水中毒”？

水中毒是指短时间喝水量超过了肾脏代谢能力，导致体液浓度降低，血浆钠离子浓度减少，血液稀释，血浆蛋白质总量、血红蛋白、红细胞比积减少等问题。那么，喝水太多真的会水中毒吗？

医生表示，短时间内大量、快速饮水，可能会超过肾脏排泄速率，从而引发水中毒症状，包括细胞水肿、脑压上升、肺充血、肾脏损害、肌肉损害等，甚至有生命危险。

医生提醒，单次大量喝水有可能加重肾脏负担，因此肾功能不全人群特别需要注意；运动员或高温作业者，建议分次饮用含有电解质的水，避免过量饮水后诱发电解质紊乱。

吃饭时喝水会稀释胃液吗？

我们日常生活中经常听到一种说法：吃饭的时候不能够喝水，会稀释胃液。

张娜表示，这其实是谣言。吃饭时，吃进去的蔬菜或汤类本身就含有水分，因此正常饮水并不会稀释胃液，从而导致消化吸收能力降低。

喝含糖饮料等于喝水吗？

有一些人不爱喝没有味道的水，喜欢喝含糖饮料。实际上，喝含糖饮料并不补水。

张娜介绍，有很多科学研究比较了含糖饮料和普通水对改善水合状态（指机体内部水分的动态平衡状态）的作用。喝水可以调节机体的水合状态，让身体维持一个好的状态；含糖饮料尽管也是液体的补充，但它对水合状态有着负面影响。也就是说，喝含糖饮料可能反而会增加脱水风险。

干滚水、隔夜水致癌吗？

有人说，煮沸了很多次的干滚水不能喝，有致癌风险。还有一种说法是，反复煮沸超过2次的水，亚硝酸盐暴增40倍。干滚水、隔夜水到底能不能喝呢？

张娜说，干滚水和隔夜水并不会致癌。大家关注的重点主要在于这两种水里含有亚硝酸盐，随着煮沸次数增加、放置时间增加，水中的亚硝酸盐含量确实会增加，但是增加的量并不足以对健康产生很大的风险。

一般来说，干滚水、隔夜水并不会对人体造成危害。但是，如果长时间放置的水受到细菌的污染，就有可能会对人体造成危害。

特别要提醒的是：开水很烫时不要喝。研究表明，饮用过热的饮料会对食管黏膜造成损伤，长期饮用可能会导致黏膜细胞的异常增生，最终可能会发展成癌症。

淡盐水、蜂蜜水……晨起喝哪种？

大多数人早上起床后都会喝一杯水。白开水、淡盐水、蜂蜜水、柠檬水、苏打水，到底该喝哪种水呢？专家给出了建议。

淡盐水：不推荐喝。根据居民营养调查结果显示，我国居民盐的摄入量已经远远超过了5克的限制，没有必要再额外补充盐。

蜂蜜水：饮用蜂蜜水会增加高血糖风险。对一些特殊生理阶段的人群，或者本身胃肠道功能较弱人群来说，不推荐喝蜂蜜水；胃肠功能比较弱的老年人，也不推荐晨起喝蜂蜜水；一岁以内的小宝宝，也不建议喂蜂蜜水。

苏打水：苏打水呈弱碱性，晨起空腹状态不适合喝苏打水。

柠檬水：空腹喝柠檬水，可能会刺激胃部，不适宜胃溃疡患者。

白开水：晨起一杯水的最佳选择是饮用白开水，水温以接近体温为佳，喝水量最好在100毫升左右。

据央视新闻

嘴唇总是干裂起皮，别光补水了

一到春季，你的嘴唇是否就开始干燥、起皮、刺痛？有些人认为，这是由于缺水或者季节性干燥，但不管是喝水还是涂润唇膏，嘴唇依然反复干裂。

其实，这些看似不起眼的症状，可能是唇炎在“作祟”。

嘴唇干裂起皮，“元凶”也许不是干燥

唇炎是发生于唇部的炎症性疾病的总称，可由多种原因引起，常见症状有干燥脱屑、红肿疼痛、皲裂渗液、结痂，严重时会出现糜烂或色素沉着。与一般的嘴唇发干不同，被唇炎困扰的嘴唇，即使润唇膏不离手，可能还是会反复干燥，情况也更为严重。

由于春天气候干燥、风沙大，唇部的天然油脂层被破坏，再加上人体维生素B_2、维生素A摄入量不足，经常会发生嘴唇干裂的情况。

当嘴唇表面屏障受损后，春季增多的花粉或尘螨等过敏原会直接刺激其局部，引起过敏反应，使其发生炎症。同时，紫外线强度的增加也容易导致唇部光损伤，让患光线性唇炎的风险上升。

哪些不良习惯会导致唇炎越来越严重？

研究表明，通过嘴唇流失的水分，比面部其他皮肤要高10倍以上。有些人会频繁舔唇来缓解干燥，但实际上这可能会加重唇炎。

人体唾液中含有淀粉酶、蛋白酶等消化酶，主要用于分解食物。当频繁舔唇时，这些酶会持续接触嘴唇，逐渐分解表皮细胞间的脂质和蛋白质，削弱皮肤的天然保护屏障。而失去屏障的嘴唇更容易受到外界刺激物（如紫外线、细菌等）侵袭，导致炎症加重。

除此之外，化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在的过敏原；自身免疫类疾病，比如红斑狼疮、干燥综合征、天疱疮等；细菌、病毒或真菌感染；进食辛辣刺激或过热的食物等因素，都有可能引发唇炎。

其中，含氟牙膏、金属接触（如假牙、唇环）、药物副作用（如维A酸类药物）等常见诱因容易被忽视，建议尽量避免。

唇炎患者日常应该如何护理？

在饮食和生活习惯上，建议多摄入富含维生素B_2和矿物质的食物，少食用刺激性食物；避免长时间暴露在强烈的阳光下或寒冷干燥的环境中；避免频繁舔唇或咬唇等不良习惯，改用吸管饮水，通过减少唇部刺激，来预防唇炎发生以及减轻唇炎症状。

对于经常复发的唇炎患者，需要注意不能撕嘴皮，以免刺激和伤害到嘴唇黏膜。每次进餐结束后，要清洗口唇部位皮肤，及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。同时，要减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等，避免刺激因素对唇部皮肤的影响，有助于预防唇炎复发。

唇炎患者在选择润唇膏时，要避开薄荷醇（刺激性）、羊毛脂（部分人群过敏）、化学防晒剂（如二苯酮-3）等物质，推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等保湿剂的唇膏。另外，含有霍霍巴油、凡士林等封闭剂的唇膏，也可以有效锁住水分，缓解嘴唇干裂起皮。

此外，需要注意一些所谓的“药用唇膏”，主要含有尿囊素、维生素E等抗炎修护成分，能缓解唇部皮肤发红，起到保湿修护的作用，但其本质上是护肤品，不能用来替代药物。

医生提示，如果唇炎常年发作，通过加强润肤、防晒和日常护理后仍然无法有效缓解，或者唇部症状影响日常生活，出现较大面积的水疱、渗液、糜烂、结痂等情况，请及时就医。

据新华社

白头发越长越多？可能是缺这3种营养了

长白头发困扰着很多人，除了年龄增长之外，容易被忽略的另一项因素是缺乏营养。

想要有一头乌黑的头发，就必须保证头发中的黑色素能够正常合成，而黑色素是由黑色素细胞产生的，需要给它提供充足的营养。一旦营养缺失，或营养无法正常运送到毛发，就可能导致白发生长。

长白头发可能缺乏3种营养

通常来说，这3种营养素对头发的影响比较大：

蛋白质

蛋白质是头发的重要原材料，组成头发的基本单元——角蛋白，就是靠蛋白质来合成的。长期蛋白质摄入不足，容易突然长白头发。不仅如此，发质变差、变毛糙、发黄，都跟蛋白质摄入不足有关。

微量元素

如果说蛋白质是头发的原材料，铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。

黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴，再经过氧化之后形成的，因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性，一旦这些微量元素不能充足供应，酪氨酸酶的活性就会降低，影响黑色素的合成。

B族维生素

维生素B族参与了人体的新陈代谢，头发、指甲的生长都需要它们的帮助，同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏，就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然，除了缺乏营养物质，还有很多原因也会导致白头发变多，比如精神压力、遗传、身体疾病等。

白发会越拔越多吗？

这一点无需担心，白发跟拔不拔没关系。

白发的生长取决于毛囊，如果冒出极个别一两根白发，且很长时间都没增多的话，并不是什么大问题。通常情况下，这些毛囊不会对其他毛囊产生影响。

然而还有另外一种可能，那一两根白头发可能是长白发的前奏，拔与不拔都不会阻挡这个过程。

相比较而言，营养缺乏、精神压力等才是会让你长出更多白发的外界因素，可以通过改变生活方式来缓解。

如何减少白发？

想要把自己的黑发留得更久一些，生活上要尽量做到以下几点：

饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素，建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物；

减少熬夜，尽量保持规律的作息；

尽量避免头发接受过多紫外线的刺激；

缓解压力，及时调整情绪。

据央视新闻