

喝水太多真的会“水中毒”？

专家告诉你科学补水的正确姿势



生活中我们每天都做的事情就是喝水，“每天8杯水”这个说法，一度被当成了喝水的金科玉律。但近年来也有人认为这是伪科学。那么，“每天8杯水”背后是否有科学依据？每天喝多少水才是健康的？

可以每隔两个小时喝一杯水

北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示，8杯水其实是有一定的科学依据的，当然欠缺严谨，我们可能把这个杯子的容量再给它一个定义和范围会更科学一点。我们平常所说的杯子，8杯，容量实际上是指的200~250毫升，大概这么一个范围。

《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杯水约200~250毫升计算，大致就是每天8杯水。

那么科学补水要参考什么量呢？一个简单的公式可以参考：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。

张娜表示，从理论上来说，我们每消耗1000卡的能量，需要1~1.5毫升水，比如说我们平常普通的一个成年人，可能日常的能量是2000千卡左右，实际上是相乘，我们平常需要的水分就是2000毫升到3000毫升那么一个量。

张娜表示，很多人都会觉得我口渴了再喝水，就来不及。实际上等到口渴了再喝水的时候，我们机体已经对口渴和缺水的状态自己在进行一个比较费劲的调节，尿液的渗透压已经开始升高，所以其实喝水建议要维持一个主动规律的饮水方式，比如我们可以每隔两个小时，喝一杯大概200多毫升的水。

喝水太多会“水中毒”？

曾有新闻报道过，有人一次性过量饮水导致了水中毒。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？

张娜表示，首先回答是会，但是第二点是极少发生，我们举个例子，我们在炎热的夏季，进行了大量的身体活动，比如说我们跑了一个长距离马拉松，然后停下来，我们单纯的只是补充了大量的水，但是没有补充电解质的这种情况下，它是有可能发生水中毒的，这个发生率是很低的。

复旦中山厦门医院消化科副主任医师朱宇诚表示，单次大量喝水，有可能加重肾脏的负担，因此对于

有肾功能不全的人群需要注意，像运动员或者是高温作业者，建议分次饮用含有电解质的水，过量地饮水容易诱发饮水后的电解质紊乱。

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，这种说法准确吗？

张娜表示，其实这个也是一个谣言，我们平常吃饭的时候，比如说我们吃进去的蔬菜，或者是汤类它本身也是含有水分的，所以说平常我们喝水的量，它并不会影响我们胃液，去稀释胃液，导致我们对食物消化吸收能力降低，并不会存在这样的情况。

千滚水隔夜水致癌吗？

喝开水是很多人的生活习惯，但有一种说法是煮沸了很多次的千滚水不能喝，有致癌的风险。网络上还有一种说法，反复煮沸超过2次的水，亚硝酸盐暴增40倍？听上去千滚水、隔夜水喝了都是对健康有害的，那么这两种水到底能不能喝呢？

张娜表示，千滚水和隔夜水并不会致癌。这两种水其实大家关注的点，主要就是在它里面含有的亚硝酸盐的含量，但是其实任何一种质变，都是有一个充足的量变才会引发质变。随着煮沸次数的增加，以及放置时间的增加，它的亚硝酸盐的含量确实会增加，但是增加的量并不会让我们引起恐慌，或者是对健康造成多么大的一个风险。

因此，千滚水、隔夜水并不会对人体造成危害。但是，如果长时间放置的水被污染或者受到细菌的污染，那么就有可能对人体造成危害。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。

据央视 周继龙 / 图

家里换包盐 或许能省很多看病钱

普通食盐的主要成分是氯化钠，而过量摄入钠盐往往容易引发高血压以及心脑血管疾病。如果用含钾盐来替代普通食盐，就可以减少钠的摄入量，进而达到降低血压的目的。换成低钠盐有哪些好处？如何科学用盐，一起了解吧。

对普通人来说 低钠盐更健康

减少死亡风险

2022年北京大学临床研究所武阳丰教授在《中国循环杂志》发表文章称，在人群中推广低钠盐，即在普通食盐中混入一定比例、同样具有咸味的氯化钾，减少氯化钠的摄入，具有巨大的公共卫生意义。如果家庭、餐馆、食堂等将普通盐更换为低钠盐，将减少人们的死亡风险。

开展预防电信诈骗宣传活动

为提高辖区群众防范电信网络诈骗意识，教育引导群众有效应对各类电信网络诈骗违法犯罪行为，2月21日，肥东县众兴乡综治办、司法所、派出所开展预防电信网络诈骗宣传活动。

在众兴中学门口，工作人员就诈骗的主要手段对接孩子的家长们及周边商户进行了详细讲解，通过身边的真实案例，讲解相关法律法规。志愿者发放反诈宣传单页，并提醒群众不要随意点开不明链接、短信，不要轻信陌生人的电话，遇到家人朋友的救助信息要及时向本人联系核实，注意防范不法分子诱骗进行银行卡转账，引导大家做到“不听、不信、不转账、多核实”。此次宣传活动，加深了群众对诈骗知识的了解，提高了群众的反诈意识和自我保护能力。

张章

帮助降低血压

2025年2月5日，武汉大学公共卫生学院研究人员在《美国医学会杂志》子刊上发表的一项研究显示，用低钠盐替代普通盐，有助于降低血压，收缩压平均降低了2.05毫米汞柱（我国诊断高血压的标准为收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱）。

降低中风风险

2021年《新英格兰医学杂志》上发表的一项研究指出，用低钠盐替代普通钠盐，可以明显降低高风险人群的中风和死亡风险，可使中风患者中风复发风险降低14%，死亡风险降低12%。并且盐替代是安全的，不会增加高钾血症的风险。

预防心血管疾病

2020年《英国医学杂志》上发表的一项研究显示，在中国，使用钾盐替代普通家庭食盐的全国性干预措施，每年可预防近50万人死于心脑血管疾病。

低钠盐尤其适合这几类人

高血压患者

2024年《中国预防医学杂志》发布的《中国低钠盐推广应用指南》推荐，高血压患者使用低钠盐替代普通盐。低钠盐在该人群中（无论是否服用降压药）具有明确的降压作用，并具有减少心脑血管病事件和死亡的作用。

心血管病高危人群

指南推荐心血管病高危人群使用低钠盐替代普通

盐。包括曾经罹患脑卒中、冠心病、外周血管病或未来10年发生心血管病的风险 $\geq 10\%$ 的人群。

中老年人

指南还推荐中老年人使用低钠盐替代普通盐。

血压正常的健康人

低钠盐在血压正常的健康人群中有降压、减少新发高血压的作用，且不增加低血压风险。推荐家庭烹饪使用低钠盐替代普通盐。

这2类人不适合吃低钠盐

低钠盐应用总体安全，只有少部分特殊人群在使用低钠盐前应听从医生建议。

肾功能不全者

肾功能不全患者如需使用低钠盐，需遵循专科医生建议。目前没有该人群使用低钠盐获益的直接证据。

高钾血症患者

低钠盐可轻微升高血钾，不可用于已确诊高钾血症的患者。

综合央视、健康时报等报道

