

## 早起喝水 第一杯水怎样喝 喝 300 毫升最佳

随着生活水平的提高，人们对自身健康的关注度也越来越高，早起喝水也就成了好多人的习惯，那早起喝水，第一杯水怎样喝才健康呢？中医告诉你以下 4 个要点。

### 1、早起喝水状态：空腹

清晨喝水必须是空腹喝，也就是在吃早餐之前喝水，否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口地喝水，因为饮水速度过猛对身体是非常不利的，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

### 2、早起喝水量：300 毫升

一个健康的人每天至少要喝 7—8 杯水（约 2.5 升），运动量大或天气炎热时，饮水量就要相应增多。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻，此时喝 300 毫升的水最佳。

### 3、早起喝水方式：慢饮

小口吞咽。饮水速度过猛对身体非常不利，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

### 4、早起最适合喝什么水

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死，而开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。有研究表明，含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。餐前喝水可预防多种疾病。

我们早晨这杯水流行三种，第一种是清澈的水，一定要排毒。第二杯水就是柠檬水，这个柠檬水的价值是什么呢？就因为柠檬是酸的，能够增加我们早晨的食欲，同时柠檬的分子是非常小的不影响我们的代谢过程，有利于把水排出来。还有一杯水，就是淡盐水，其实很多年来都在提倡早晨喝杯淡盐水，其实这杯水对便秘的人是非常有好处的。这杯清澈地水对于我们老人来说可以降低血液的粘稠度。

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识却是错误的。研究认为，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗损失许多水分。早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

早上起来的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充肌体缺少的水分，还会增加肌体对水的需求，反而造成体内缺水。

由此可见，早起喝水，第一杯水怎样喝很主要，那早起喝水第一杯水怎样喝你现在知道了吗？喝对早起第一杯水，让自己更健康！