

一個原因是她們的體內積聚了太多名為“鈉”的礦物。但喝水有助於排除體內的鈉。

喝水不是使你晚上更常去廁所嗎？

如果你在日間喝很多水和在晚上只喝少許的流質，這不應該是一個問題。如果經常小便使你限制你所喝的流質份量，與你的醫生交談吧——你可能有一個需要治療的問題。經常小便（和“撒尿”）是普遍的現象，在曾生過孩子的婦女中尤為普遍。但通常可以做簡單的運動來使膀胱更強健——你的醫生可以囑咐你轉診於一個可以幫助你的人。必須喝足夠的流質，身體才健康，而且最好尋求一個解決經常小便的辦法，而不是喝太少的水。

怎樣鼓勵我的家人喝更多的水？

在炎熱的日子裏，把大量冰凍的水放在冰箱內——若要換換花樣，可以嘗試加入檸檬汁或切碎的薄荷葉，味道就更好。在寒冷的日子裏，喝和暖的水——也可以加入檸檬汁。在餐館內，要求侍者給你水吧；旅行時把水一併帶去，並且在用膳時，在桌子上放一瓶水。嘗試用美觀的容器和玻璃杯——這可能會鼓勵兒童們喝更多的水。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

你現在所喝的水足夠嗎？

ARE YOU DRINKING ENOUGH WATER?

REVIEWED
March 2004
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

我們聽到很多有關我們應該吃什麼來保持健康的資料，但有一件東西比食物更重要，是我們每天都需要的——那就是水。雖然我們所有人都知道在炎熱的夏天裏喝足夠的水的重要性，很多人卻不知道他們全年都需要喝很多水。你的身體的每個部份都需要水才能正常地運作，但水對於保持腎臟的健康尤為重要。脫水（缺乏水）是人們生腎石的其中一個原因。

有些人說：*我不需要水，因為我不口渴*。但那是因為口渴可能慢慢才形成——很多時即使我們的身體需要流質，我們也不感覺口渴。同時我們往往把口渴與饑餓混淆了。有時當你認為你的身體正在要求食物時，其實它需要的是水。因此，無論你是否感覺到口渴，也要養成經常喝水的好習慣。

另一個人們常常說的話是：*但我不需要水，因為我喝很多咖啡和茶*。中等份量的茶和咖啡是無妨的，但不可以喝很多茶和咖啡來代替水——這兩種飲料含有咖啡因，咖啡因會使你的身體失去液體。

哪一種水較為健康——瓶裝的水抑或水龍頭的水？在澳洲，喝水龍頭的水是安全的，無須把它煮沸，而且水龍頭的水含有氟化物，有助於預防蛀牙。雖然無須買瓶裝的水作為日常喝水之用，但是它總比喝酒好。

人們常問及有關水的其他問題是：

我應該每天喝多少水呢？

我們大多數人每天需要 1.5 至 2.5 公升的水。但如果天氣炎熱或你正在做運動，你就需要更多的水。

在做運動前喝水不會導致痙攣嗎？

不會。這是古老的想​​法。你在運動前和運動後都需要喝水。除非你正在長時間地做劇烈的運動，不然，無須喝特別的體育飲料——喝水已足夠了。

但我喝很多果汁，為什麼我還需要喝水呢？

雖然每天喝一杯果汁是無妨的，最好是多喝一點水。但如果你真的喜歡果汁的味道，嘗試喝一半果汁和一半水吧。除了是較為昂貴之外，喝太多果汁可以導致體重增加和蛀牙。因此從一開始——最好養成兒童喝水的習慣——而不只是給他們果汁。如果你在晚上給孩子一瓶“安慰”他們的飲料，必須只給清水——在晚上給果汁、奶或任何加了糖的飲料是蛀牙的普遍原因。

如果我喝很多水，我的身體會積水嗎？

不會。很多婦女在經期之前體內積水，並且以為喝少一點水會有幫助。但事實上，她們需要喝更多的水。積水的其中