

我国95%的人不会喝水 缺水从头到脚都会受伤

□ 李复兴

1992年,世界卫生组织提出“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、良好心态”是健康四大基石。20多年过去了,我认为,科学进步、生活方式在很大程度上改变了人们的健康行为。我本人30年来一直从事水和健康领域的研究,专门考察过国内外很多长寿地区,经过持续调查实践和研究总结,我觉得,四大基石有必要与时俱进,发展为“五大基石”了。在此,我将我的观点与广大读者分享、探讨。

水的重要性被忽视了

世界卫生组织调查发现,导致疾病的因素中,个人生活方式因素占60%,而遗传因素、社会因素等加起来仅占40%。可见,生活方式对一个人的健康影响有多大。

在世界卫生组织健康四大基石的基础上,结合中国五行哲学思想,我觉得“健康的五大基石”应该是:良好心态、科学饮水、适量运动、合理膳食、充足睡眠。一对比就能发现,我增加了“科学饮水”,用“充足睡眠”代替了“戒烟限酒”。在我看来,“戒烟限酒”可涵盖在“合理膳食”中。这种调整源自国人的健康现状。

我为什么如此重视饮水?因为水是生命之源,也被誉为“百药之王”。水隐藏在体内,维持着我们的健康,但其重要性往往被遗忘。很多人不知道,水约占成年人体重的70%,大脑、肺、心脏的80%,血浆的92%,氧气、营养物质等都需要在水的帮助下输送到全身各处。然而,我们研究所发布的《中国水与生命质量认知调查报告》显示,95.3%的人不会喝水,65.9%的人直到渴了才喝水,只有不到5%的人有定时定量规律饮水的好习惯。久坐不动、经常熬夜、大运动量等人群更容易缺水。

研究发现,科学饮水能提高人体三大核心功能。一是代谢功能,充足的水分有利于及时排出代谢产物,加速血液循环;而缺水加上其他不良生活习惯,容易增加肥胖、肾炎等慢性疾病风险。二是免疫功能,不爱喝水是免疫力下降的原因之一。充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润,使流感病毒无法迅速繁殖,增强免疫力。三是抗氧化功能,充足的水分有助于提高人体抗氧化功能,去除自由基。

缺水也远不只是感觉口渴那么简单,可能会从头到脚伤害你。以大脑为例,水分太少,人的反应速度变慢,更易疲劳。《人类大脑研究杂志》刊登的研究发现,长期或严重缺水,会导致青少年大脑萎缩,损伤认知能力。缺水还会增加便秘、尿路感染、皮肤病等多种疾病的风险。

不安全用水带来的危害更大。世界卫生组织公布的报告称,全球疾病负担几乎有1/10与水有关。仅安全饮用水一项,每年便可防止140万儿童死于腹泻、50万人死于疟疾、86万儿童死于营养不良等。

戒“三心” 睡足觉

在健康的五大基石中,我认为“良好心态”应该放在第一位。大量研究表明,人的心理状态会对其生理健康带来极大影响。我在考察长寿地区时对此深有同感。绝大多数长寿老人性格平和、豁达,有着与世无争的良好心态,遇事想得开,充满信心。

好心态能激发人体的自愈力,提高免疫力,对长寿的好处已被很多研究验证。古巴的老寿星成立了“120岁俱乐部”,500多名会员被问及长寿秘诀时,拥有良好心态、让自己轻松快乐,是最常见的回答。美国“全美关注百岁老人项目”组织的调查也



发现,对美好生活充满信心、相信自己活着是有价值的,是他们长寿的重要原因。

我认为,想要健康长寿,一定要做好人生定位,戒掉“三心”,即虚荣心、攀比心、贪心,多专注于自己的家庭,少跟人攀比开多豪华的车、住多大的房子、孩子多有出息。此外还要有自信心,这是一个人快乐的源泉。

充足睡眠的重要性不言而喻。很多人迷信保健品等补品,却没有好好利用睡眠这个“天下第一大补药”。睡眠占了人生1/3的时间,是人体的活力之源,是机体复原、整合、巩固的重要环节,能促进身体组织的生长发育和自我修补。英国萨里大学一项研究发现,连续7天每晚睡不够6小时的受试者,血液中有700多个基因发生变化,人体平衡被打破。糖尿病、高血压和某些癌症的发生也与缺觉有关。

然而,睡眠障碍已成为一种“流行病”,也不再是中老年人的专利。2015年“中国睡眠小康指数调查”报告显示,73.6%的人认为自己有睡眠问题;在20岁以下受访者中,有57.9%的人表示起床后会疲倦;在20~29岁受访者中,40%的人表示睡不踏实、半夜时常

惊醒。一面是睡眠的重要性,一面是国人糟糕的睡眠状态,这一悖论正是我呼吁将“充足睡眠”纳入健康基石的原因。世界卫生组织倡导健康睡眠的标准是“入睡轻松、睡中香甜、睡后清醒”。如果你和我一样,能沾床就睡着、有点空闲也能睡着,健康的保证便多了一层。

喝水也有一套“健康经”

我和我爱人共同致力于饮用水研究数十年。在我们看来,好水是最廉价、最科学、最有效的保健品。生活中,我们常被询问:“水安全吗?什么样的水才是好水?各种概念水到底有没有用?”借此机会,我与大家——分享。

保证随时有水。水不离身是我们的第一饮水原则。在办公桌上,任何时候水杯里都有水,每天至少保证喝够8杯水。每天早上和睡觉前半小时,我都会喝300~500毫升水,睡前喝水有镇定安神的作用。

多喝健康水。很多人对水的关注只停留在安全性上,这还不够。有经济条件的人,应从安全水上升到健康水,也就是好

水。经过对长寿地区水源的调查,我们发现,健康水除了无污染、无异味、无有害物外,还有几大共性:一是N1(硝酸盐和亚硝酸盐)≤0.5为好水,0.5≤N1<1为安全水,n1≥1为不合格;二是呈弱碱性,pH多在7~8之间;三是口感指数≥2;四是TOC(总有机碳)≤1毫克/升。当然,这并不意味着自来水不能喝,自来水烧开是安全的,只不过在多数城市无法达到好水的要求。建议大家别喝隔夜白开水,因为其中的有害成分较多。

选水先看水源。即便是同一品牌的水,水源地不同,水质也存在一定差异。比如某品牌有长白山、千岛湖两个产地,长白山水源地的水质很可能好过千岛湖。大家选水时,不妨先查查水源地信息,看看有无污染、水质如何。

不喝纯净水。很多人觉得纯净水最安全,又干净。事实上,这是个很大的误区。纯净水经过反渗透处理后,里面的矿物质被过滤掉,钙、镁等矿物质营养也丢失了,而且水的结构变成了大分子团,吸收率不如小分子团的天然活性水。还有研究发现,长期喝纯净水容易造成酶的活性降低,从而影响人体的代谢功能。因此,建议大家别喝纯净水。市场上,关于水的各种概念层出不穷,其中不少是企业炒作行为,存在夸大宣传的嫌疑,大家也要警惕。

最后,我呼吁,中国的“水教育”要从学校抓起。很多儿童、青少年迷恋饮料的甜蜜、酸爽,甚至把饮料当水喝,以致饮水量严重不足,这成为2型糖尿病、高血压、肥胖等代谢疾病的重要根源之一。如果不加强水的健康教育,毫不夸张地说,将影响到未来的国民健康素质。

(作者系北京公众健康饮用水研究所所长、研究员)

小知识

喝了多年你是否真的“懂水”(一)

随着中国消费者健康意识的增长,大家对喝水也越来越讲究,很多消费者开始改变之前的饮水习惯,转而选择购买包装饮用水。

但从目前现状来看,消费者对喝什么水,仍存有一个明显的误区,认为进口水就是好水,高价水就是高端水,盲目偏听偏

信,而非理智地甄别水的好坏,往往是花了钱,任了性,却买到了一般的水。

在天然饮用矿泉水这个没有硝烟的战场上,由于市面上各家含有益矿物比值都比较接近,纷纷玩起了产地等概念,殊不知,真正决定一瓶矿泉水好坏的,还是实打实的数据。

天然矿泉水中锶与偏硅酸的含量十分重要。以锶为例,它是人体骨骼和牙齿发育的重要元素,对骨骼健康等大有益处;而偏硅酸,是促进代谢的核心元素之一,是皮肤健康与维持皮肤弹性、活性的重要元素。

“水”有好坏之分

如今,各种各样的水触手可得,水对你的身体真的有好坏之分吗?身体会忠实地告诉你答案。

对于健康状况不同的人来说,有益水的条件也不同,但以下3条是最基本的:即矿物质成分的浓度(硬度)平衡、水温、是否

有不纯净物(碳等)。比如深山涌出来的水,谁喝了都会觉得可口。当然,这里有一些环境因素,但主要原因是它满足了以上3个条件,合身体的口味,这样的水称得上是有益水。

而有害于身体健康的水也可以定义为“难喝的水”。比如城市的自来水,为了使其成为安全的饮用水,自来水公司会使用漂白粉进行杀菌消毒。这样,氯离子就会残留其中,喝起来有漂白粉的味道。

喝自来水有什么影响?

要说生活中最常用的水,当数自来水。想必很多人都曾有

过这样的经历:把自来水含在口里,立刻就会感到一种涩味。喝自来水对身体有什么影响?

城市的自来水难喝、有异味,原因在于漂白粉。漂白粉是用来杀菌、去除污物的化学物质,其中含有氯离子。自来水中放漂白粉,可以预防食物中毒,保障用水安全。

城市的水比农村的水难喝,是漂白粉大量残留在水中的缘故。

而用漂白粉杀菌会促使致癌物质三卤甲烷的生成。它会损坏中枢神经和肾脏等器官,加重特应性皮炎、哮喘等过敏症。所以使用了漂白粉的自来水虽然安全,但久而久之,可能会对身体产生不良影响。(整理)

