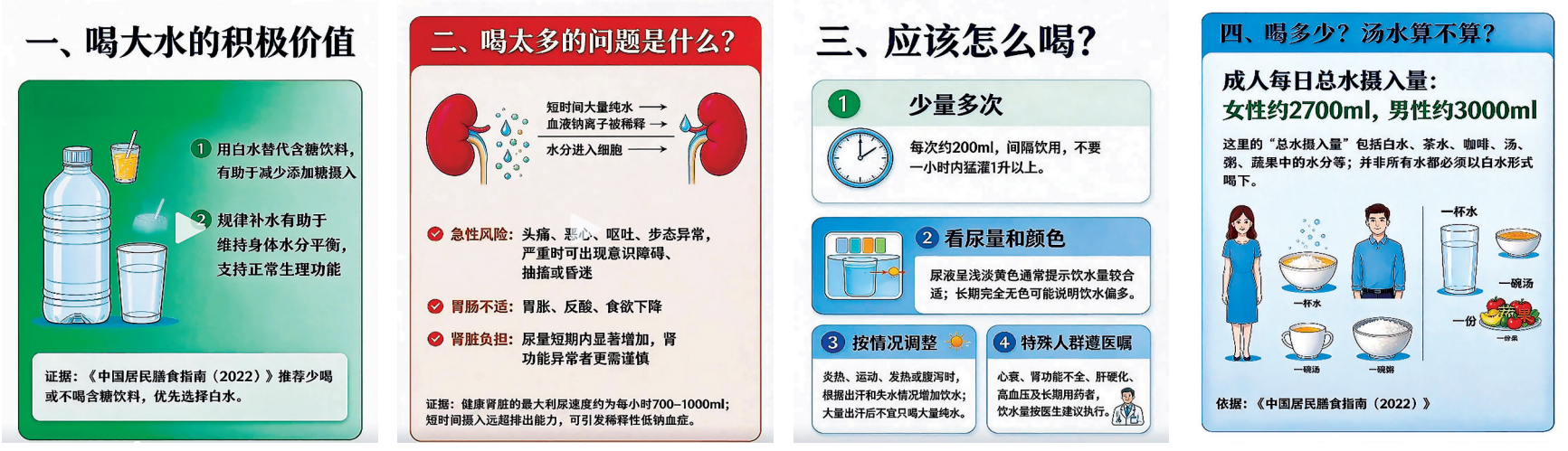
“喝大水”不是拿起水桶就猛灌

疾控部门提醒：喝错了可能“中毒”



最近，“喝大水”“大水理论”成为网络热梗。所谓“大水”，是年轻人对“大量白水”的简称。

不少博主表示，成年人一天要喝1.5升至2升水，“喝大水”才健康。市场上，1.5升乃至2升的大容积水壶和茶杯也迎来热销，因为喝完一壶或一杯刚好达标。

可疾控部门、医务人员和营养师纷纷发出提醒：“喝大水”利弊并存，喝对了有益健康，喝错了有可能“中毒”，严重时甚至会危及生命。



积极作用：少喝饮料多喝白水

上海注册营养师陈红说，网上介绍的“大水理论”主要有两个积极影响。

第一个积极作用是，用白水替代含糖饮料有助于减少糖摄入。

《中国居民膳食指南（2022）》建议控制添加糖的摄入量，每天最好不超过50克。在日常生活中，糖的主要来源之一就是奶茶、果汁、可乐等含糖饮料。

常见的奶茶大约400毫升，即使“不额外加糖”，因为奶、小料等自带的糖，通常含有15克至20克糖，相当于四五块方糖。一瓶500毫升的鲜榨果汁，糖含量在40克左右，差不多10块方糖。可见，饮料的含糖量不容小觑。如果用白水替代甜味饮料，意味着能有效减少糖的摄入。

“白水喝多了，客观上还能在短时间内‘撑肚子’，减少其他饮料或食物的摄入。所以，在面对有管理体重需求的人群时，营养师和医生往往会给出‘多喝水’的建议。”陈红补充说。

另一个积极作用是，大容积水壶或水杯能起到提醒及时喝水的作用。

就人体而言，水参与体温调节、代谢运输、排泄等几乎所有生理过程，规律补水是健康习惯。用大容积水壶或水杯里的水来提醒自己别忘了喝水，有一定的效果。

另外，专家提醒，全天喝水要注意这三个黄金时段——

晨起一杯温水（约200毫升）：补充夜间呼吸、出汗丢失的水分，帮助身体平稳“重启”。

睡前小半杯（约100～150毫升）：维持夜间的水分平衡，但别多喝，以免频繁起夜。

餐前半小时（约200毫升）：有助于消化液分泌，也能增加一点饱腹感。

最大误解：“每天8杯水”

需要注意的是，“大水理论”也有缺陷。根据不少博主计算，按每杯200毫升计算，1.5升至2升水相当于8杯至10杯水，恰好符合传播甚广的喝水标准“每天8杯水”。但上海市疾病预防控制中心特别提醒，“每天8杯水”是断章取义的结果。

该说法可追溯至1945年，当时美国食品与营养部门建议：成年人每天摄入约2升液体。可原建议的下一句明确指出：“这些水分的大部分已经包含在食物中。”也就是说，日常摄入的水果、蔬菜、汤里的水分都计算在内。

此后，很多学者都试图纠正这一误解：2002年，美国达特茅斯医学院生理学教授瓦尔廷发文指出，没有任何科学研究支持“每天必须喝8杯水”这一说法；2023年，耶鲁大学医学院教授诺韦拉再次发文提醒，“每天8杯水”的说法被瓶装水行业推波助澜传播。

疾控部门指出，一刀切的饮水量建议并不科学——体重50公斤的女孩和体重90公斤的壮汉，需水量怎么可能一样？

所以，每个人每天的喝水量只有参考建议，没有绝对标准。

根据《中国居民膳食指南（2022）》，温和气候、低身体活动水平下，成人男性每日需水量约3000毫升、女性2700毫升，其中约一半来自白水、淡茶水等，其余主要来自各种食物中的水分。以此得到的每日饮水建议量为成人男性约1700毫升、女性约1500毫升。

但要注意的是，数字仅供参考。在运动、炎热、大量出汗等情况下，饮水量要相应增加；对肾脏或心脏疾病患者、婴幼儿、高龄老人等，饮水量需遵医嘱。

上海市疾控中心还表示，判断到底要不要喝水，最简单的方法就是看尿液颜色，这是医学界公认的评估方法。

简单来说，尿液呈淡柠檬黄，意味着人体水分充足，继续保持；呈稍深黄色，提示轻度缺水，该喝水了；呈深黄/琥珀色，说明明显缺水，应当喝两三杯水；若是呈乌龙茶色，可能严重缺水，优先分次补水；若补水后尿液依旧持续深茶色，要及时就医排查，不单纯归为缺水。

最大风险：当心“水中毒”

“喝大水”还有风险，最严重的是“水中毒”。

上海交通大学医学院附属瑞金医院医生介绍，当摄入的水分超过身体的实际需求，属于“过量饮水”。这听起来好像没有什么害处，可实际暗藏风险，比如诱发稀释性低钠血症；如果是已有肾功能异常人群，过量饮水还会加重肾脏负担。

公众尤其要关注稀释性低钠血症。钠在身体中起着维持水平衡、神经肌肉功能和细胞信号传导的重要作用。摄入大量纯水，会直接稀释血液里的钠离子；严重时同时伴随利尿排钠，进一步加重低钠。

稀释性低钠血症轻症包括恶心呕吐、头痛乏力、注意力不集中等症状，影响正常生活与工作。病情加重后，可能危及生命：血液中的钠离子被稀释，水分渗入细胞引发细胞水肿；其中脑细胞水肿最为凶险，会出现剧烈头痛、反复呕吐、意识模糊、抽搐等症状，甚至诱发脑疝、昏迷、呼吸抑制。

不过，降低稀释性低钠血症的发生率并不复杂，核心原则是记住8个字：少量多次，均匀分配。

运动或大量出汗时，除了少量多次补水外，还要及时补充电解质，比如可以喝适量的运动饮料或淡盐水。

另外特殊人群要遵医嘱：比如老年人、婴幼儿、肾脏或心脏疾病患者，需遵医嘱调整饮水量。一般情况下，咖啡、茶可计入每日总液体量，但不能用含糖饮料代替白水。

网上流行的“大水理论”，真正值得我们学习的，不是拿起水桶就猛灌，而是养成主动喝水、喝够水的好习惯。切莫让一场看似养生的网络风潮，损伤了自己的健康。

一桶大水，尽显拙朴品味。让我们一起科学“喝大水”、健康“喝大水”。

综合央视、科普中国、上观新闻报道