

健

康

饮

水

真正有效的饮水方法，是指一次性将一整杯水（约200-250毫升）喝完为止，而不是随便喝两口便算，这样才可令身体真正吸收使用。当然，所谓一次性饮水并非一定要一口气喝完。如果只随便喝一两口来‘止渴’，对身体根本无济于事。

饮好水

尽量避免常饮蒸馏水（一般蒸馏水的水性太酸，容易伤害身体，对肾脏较弱的人士则更为不利），可选择优质的矿泉水。如可以的话，饮用碱性水对人体最有利；否则，在家用滤水器过滤后煮熟再喝亦无不可。总的来说，如没选择，饮比不饮好！

饮暖水

夏日炎炎，很多人都会选择饮冰水，又或特意在水中加冰饮用。其实冰水对肾脏功能不利，饮和暖开水更为有益，因为这特别有助身体吸收使用，更有助肠胃消化。

空腹饮水

当然，饮水随时都可以，口渴时才饮用往往只能解渴，未能济事。

（下转二、三版中缝）

（上接一、四版中缝）

有效的饮水方法乃在空腹时饮用，水会直接从消化道中流通，被身体吸收；吃饱后才饮水，对身体健康所起的作用比不上空腹饮水好，试试看吧！

能放能收

上班族常常会因为工作关系疏忽了饮水，又或者为了避免‘憋尿’而宁愿不喝水；在此特别奉劝各位朋友切勿以‘常去厕所’为理由而避免喝水。长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。只要慢慢养成饮水习惯，膀胱接收惯了，上厕所的频率自然也渐渐减少。但每天喝八杯水，上厕所七至八次亦属正常，是新陈代谢必须的更替。

切记饮水之道，并不在乎满足口干舌燥，口干时才喝一口水根本毫不济事。

水对于身体，就好像氧气般重要。

给身体喝水，是亮丽皮肤的基本原则。