关于喝水的N个真相

你必须知道——

图/视觉中国

□薛庆鑫

近日，一则关于喝水的新闻冲上热搜，大意是长沙一位女士为了健康，设定闹钟提醒自己一天喝8杯水，一次喝水1000ml，结果竟导致突发急性闭角型青光眼——这种疾病严重时可致盲。

很多朋友因此焦虑了。喝个水还能致盲？那到底该怎么喝水？

QA 喝水为什么会导致青光眼病发？

——主要是病发者本身有青光眼高危因素

其实上述这种情况是比较少见的，这位女士致病的主要原因是她本来就有青光眼的高危因素。普通人不必担心自己喝水会影响到眼睛。

那么喝水和青光眼有什么关系呢？原来，一次性大量喝水，会导致血液稀释，血浆渗透压降低，结果使眼球中房水（充满在眼睛的前后房内的一种透明清澈液体）的生成速度增加，间接性导致眼压升高。出现这种情况时，普通人可通过加速新陈代谢来调节房水量，让眼压处于正常范围，而本身有青光眼高危因素的人，调节眼压能力差，无法及时排除多余房水，一次喝水太多使眼压升高，就可能导致发病。

所以普通人并不会仅仅因为多喝了点水，就导致眼睛受到影响。但是对青光眼高危人群或患者来说，喝水的时候确实有必要注意少量多次的原则。

另外需要注意的是，“每天喝8杯水有助健康”的说法，本身就缺乏科学证据。

大家只要做到少量多次喝水，别渴着，其实不用太在意是不是喝了八杯。

不过，对于那些工作、学习起来经常废寝忘食的朋友，倒是确实需要提醒自己隔段时间喝个两三百毫升水以免缺水。

但除了“每天八杯水”之外，关于喝水，应该还有很多误区，值得大家注意。

QB 喝水温度多少最安全？

——最好别超过40℃

没错，饮用水的安全，除了水质之外，温度也是个不能轻视的大问题。比如喝太热的水就很容易出问题。

生活中，很多人喜欢喝热水、烫水和热饮、热汤。但他们不知道的是，超过65℃的热饮已经被世界卫生组织(WHO)下属的国际癌症研究机构(IARC)列入了2A类致癌物名单——意思就是，人经常喝65℃的热饮可能会致癌。

我们的食管黏膜是很脆弱的，过高的温度会将食管黏膜烫伤。最危险的是，食管对温度不敏感，被烫伤了也没啥太大的感觉。所以经常吃烫食对食管黏膜是一种慢性刺激，损伤还未修复，就又遭遇新的“重创”，长此以往就会增加癌变风险。

对于娇嫩的食管来说，在10℃-40℃最合适，50℃-60℃勉强能耐受，到65℃以上，就会造成烫伤。所以，平时无论是喝水、喝汤还是吃食物，都要警惕：太烫的一定要拒绝进嘴。可以冷一冷再吃，而且最好别超过40℃。吃之前，可以用手背或嘴唇试探一下。

除此之外，如果太心急，一仰脖就干了一杯热水的话，也可能当场就让你的口舌和钱包都大受重创——据一位网友分享，有天早上因为着急没时间晾水，直接干掉了一杯热水，结果导致舌头被烫伤，手术费花了5000多元人民币……

QC 冷热水不能掺着喝？

——只管放心喝！

水太烫不能喝，但有时候渴起来，又遇上刚烧开的水，要等它自然晾凉，也着实是个问题。这时，又有一个误区出现了——有这么一种说法：冷热两掺的水属于“阴阳水”，喝了会拉肚子。

实际上，冷热水是完全可以掺着喝的，也不会导致拉肚子，只要前提是保证对掺的无论是冷水还是热水，都是已经烧开过的水或者卫生指标合格的瓶装水。做到这几点，温度不同的水掺和在一起喝就没问题。

如果掺的是生水可就不好说了，因为生水没有经过高温处理，可能含有致病菌，不推荐饮用。

QD 干滚水、隔夜水不能喝？

——没这回事！

这个说法相信很多人都听过：反复烧开的水中，亚硝酸盐的含量是会增加的，亚硝酸盐是一种致癌物，如果经常喝这样的水，可能会造成亚硝酸盐中毒。亚硝酸盐经过胃酸作用，还会变成致癌物质亚硝胺。

上述原理貌似解释得逻辑清晰，但实际上，无论是“干滚水”还是“隔夜水”，都可以放心喝的。

为了验证这一事实，有人做了实验：对自动开水器及家用电水煲烧开的水中的亚硝酸盐含量进行检测，结果是：市政自来水中亚硝酸盐含量未检出；在煮沸之后放置24小时，水中亚硝酸盐含量为2.37μg/L，继续加热1分钟后，含量为2.76μg/L……而自来水反复煮沸8次后，亚硝酸盐含量为3.38μg/L。

根据《GB5749-2006 生活饮用水卫生标准》规定，生活饮用水中亚硝酸盐的含量限值为≤1mg/L（1000μg/L）。所以只要自来水本身卫生是合格的，亚硝酸盐的含量没有超标，无论是隔夜水还是反复烧开的水，最终亚硝酸盐含量也还会在安全范围内，并不会如传言所说喝了有致癌风险。

QE 喝热水能提高代谢？

——恰恰相反

之所以会有“喝热水能提高代谢，能减肥”这样的说法，是因为两点原因：

① 喝了热水会出汗，出汗了体重会减轻。

② 认为喝热水后身体温度会上升，体温上升了，新陈代谢就会随之增加。

实际上，喝热水并不能提高代谢。

体温升高，确实会提高代谢，比如生病发烧时，代谢就会提高。可是喝热水对健康人的体温几乎没影响，即便是喝再多的热水，我们的体温仍然是恒温的，所以对基础代谢的影响也微乎其微。

不过令人意想不到的是，有一项人体实验的结果显示：室温水对新陈代谢无影响，而冰水却可以提高新陈代谢。

这个实验结果曾刊登在《内分泌与新陈代谢》专业期刊上。实验对象是一群健康的成年人，他们分为3组，实验前先测了一下各自的代谢情况，然后给有些人喝常温蒸馏水，有些人喝常温生理食盐水，另一部分人喝3℃的冰水。结果发现，不管是喝常温蒸馏水还是生理食盐水，都不能增加新陈代谢；但是喝3℃的冰水后，这些人的新陈代谢竟然提高了4.5%，并且这一效果可持续60分钟。

遗憾的是，如果你想指望通过喝冷水提高代谢的方式来实现减肥目的，想法恐怕就要落空了。虽然冷水能提高代谢，但也只有4.5%，如果以一位成年女性的基础代谢是1200kcal来看，也就能提高54kcal而已。这点热量差，平时做菜少放半汤匙油就减出来了。实在没必要为此多喝冷水，特别是还有些人喝冷水会导致身体不适，就更不建议尝试了。

QF 苏打水能调节酸碱体质吗？

——这算是“夸张宣传”

某些苏打水的商家会宣称“碱性的苏打水可以调节酸碱体质”，“喝××苏打水，酸碱平衡好身体”。

实际上，正常情况下健康人体内的pH值会保持在一个恒定的范围内，平时我们吃吃喝喝根本就不能调节体液pH值，比如血液的pH会一直恒定在7.35-7.45，不会因为喝了苏打水就改变。除非是患有重大疾病，比如癌症患者，如果是这种情况，仅凭苏打水也改变不了什么。

所以，喝苏打水改变酸碱体质的说法就是无稽之谈。与其在乎吃什么碱性的食物，倒不如平时注意食物多样化，让自己的营养摄入更均衡全面一些。

QG 纯净水没营养，没必要喝？

——喝水也得摆正心态

纯净水经常被吐槽：啥营养都没有，喝着有啥用？这……难不成你指望靠喝水就把身体所需营养补够吗？喝水的主要目的就是补充水分。至于维生素、矿物质等营养，靠食物补充就可以了，何必为难水呢？

而且，即便是含有一点微量元素的矿泉水，含量也很有限。按照国标《GB 8537-2018 饮用天然矿泉水》的标准，矿泉水中的矿物质成分需满足以下条件：根据《中国居民膳食指南》的推荐，饮水量建议每天喝到1500ml-1700ml。我们就以1500ml为例，如果每天喝1500ml的矿泉水，那么靠水将会摄入：锌0.3mg、硒0.015mg——这分别是成年女性锌、硒推荐摄入量的4%和25%。因此，靠喝水来补锌，基本属于可以忽略不计的程度。

那矿物质硒呢？根据WHO的调查数据显示，目前大约有10亿人面临着硒营养不良的问题，硒的摄入量在全球的分布是极不均匀的，大多数国家都处于硒摄入量不足的“隐性饥饿”状态。我国成人日硒摄入量，也显著低于中国居民的硒推荐摄入量（RNI）60μg/d。因此，如果要补硒，饮食上需要增加水产类和蛋乳类食物的摄入。

当然，你要选择富硒矿泉水来喝也没问题，但只能是作为膳食硒的一点补充。

总结一下，炎热的夏季常常大汗淋漓，及时补充水分是每天非常重要的一件事。别被别人喝水喝出的种种问题所困惑，只要正确了解喝水的学问，就可以放心大胆地喝水了。

也别等口渴了才想起来喝水，补水要随时随地且小口慢饮。女性每天至少喝够1500mL、男性要至少喝够1700mL才行。

（来源 科学辟谣 公众号平台）

“天眼”看地球，远近各不同

文/那拉 图/中国科学院空天信息创新研究院供图

中国科学院空天信息创新研究院最近发布了一组来自“天眼”看地球的照片。

正如古诗中所写：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。”或许你曾经旅游时到过这些地球上著名的山川景点，但你看到的一定只是它们一个“侧影”，始终无法观其“全貌”。

通过这组卫星拍摄的高空俯瞰全景图片，或许你才会明白，与整个地球相比，人类是多么渺小。但这些震撼人心的地球奇观，依旧需要我们的呵护。

○大溪地岛

大溪地岛是南太平洋中部波利尼西亚群岛中向风群岛的最大岛屿，由两个火山高地组成的“8”字形，形状从空中鸟瞰似一尾鱼，鱼头鱼身被称为“大塔希提”，鱼尾叫“小塔希提”。

这里因秀美的热带风光、环绕四周的七彩海水，被称为“最接近天堂的地方”。

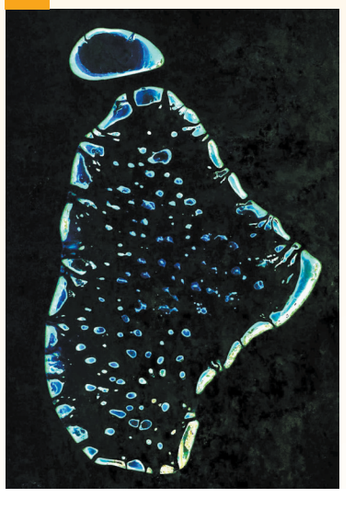
○好望角

好望角是非洲西南端著名的岬角。

这里地处洋流汇合处，常年惊涛拍岸，因此最初被称为“风暴角”，是世界上最危险的海域。这里也拥有世上罕见的壮观景色，可以一览大西洋和印度洋的壮观景色以及当地的原生态景观。

○马尔代夫

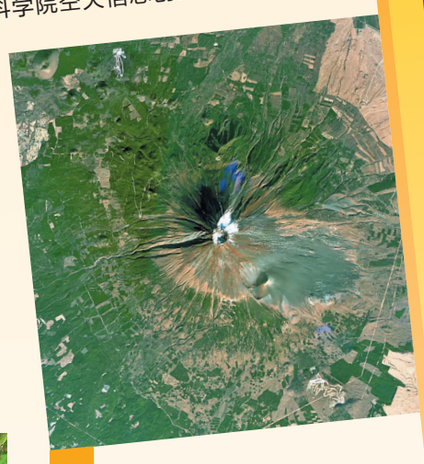
马尔代夫位于印度洋的中部，是亚洲最小的国家，世界上最大的珊瑚岛国。它由1200余个小珊瑚岛屿组成，从空中鸟瞰就像一串珍珠撒在印度洋上。这里是世界著名的旅游胜地，其地势低洼，有人预测如果全球变暖加速，海平面继续升高，这个美丽的岛屿可能不久就会消失。



○香格里拉

香格里拉，藏语意为“心中的日月”，是中国云南省迪庆藏族自治州的地级行政区首府，也是世界自然遗产“三江并流”的核心区。

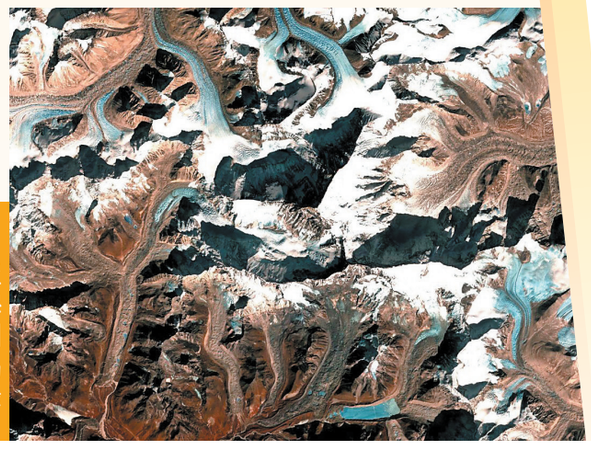
香格里拉以神秘和美丽闻名。其中普达措是中国第一个国家公园。



○富士山

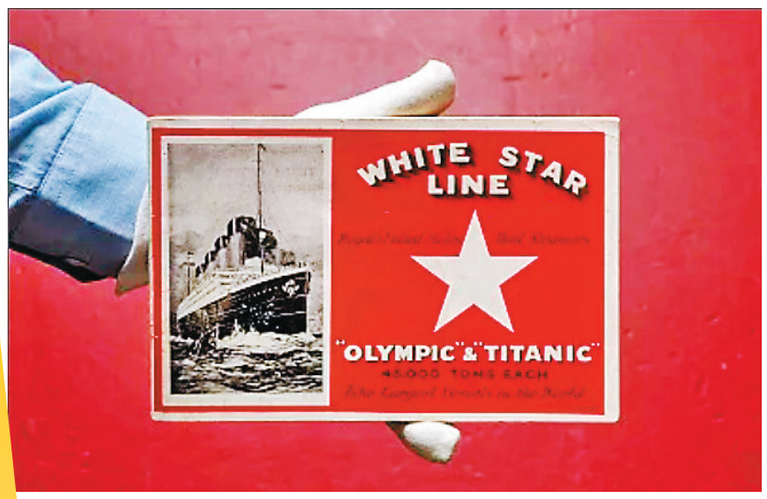
富士山位于日本本州岛中南部，是一座横跨静冈县和山梨县的活火山，也是日本境内的最高峰。

富士山山体高耸入云，山巅白雪皑皑，站在远处看，它好似一把悬空倒挂的扇子。它是日本的重要象征之一，2013年被列入世界文化遗产名录。



○珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰是喜马拉雅山脉的主峰，位于中国与尼泊尔边界上，海拔8848.86米，是世界最高峰。它在地质、地理、资源和生态等多方面皆有科研价值，更以它奇异宏伟的景色吸引了众多游客。



“泰坦尼克”号宣传册

百年前的宣传册重现

“泰坦尼克”号的大楼梯“有图有真相”

“泰坦尼克”号的故事我们都早已了解，但拿着一本原版的“泰坦尼克”号宣传册你可以了解更多。

最近，一本在“泰坦尼克”号当年首航的前一年（1911年）发布的“泰坦尼克”号宣传册重新出现在人们的视野——它由一名私人收藏家拿出来拍卖，售价估计6000英镑（约合人民币5万元）起。

宣传手册中对“泰坦尼克”号用了诸多华丽渲染的宣传字样。其中声称“泰坦尼克”号与它的姊妹船“奥林匹克”号都是“舒适、优雅、安全的完美典范”，称“泰坦尼克”号的“气派和漂亮是以前海上船舶从来没有达到过的程度”，这样一艘在20世纪船舶制造方面技术领先的巨轮，“在人类发展史中的重要性，甚至可以与诺亚方舟相提并论”。

手册中还附有不少图片。比如电影中出现过的经典场面中的大楼梯。手册上是这样描绘这个楼梯的：“一个巨大玻璃圆顶从楼梯上投射出大量的光线，为原本朴素而庞大的墙壁结构增添了丰富的色彩。”此外，还详细介绍了船上的头等舱住宿，并附有大约50张设施图片，包括餐厅、土耳其浴室、网球场、健身房和棋牌室等。

拍卖方表示，尽管宣传手册在1911年被印刷和发行了数百本，但如今只有少数存世了，而且当时的其他小册子只有16页或32页，但这本宣传手册是最大的，共有72页。这使它极具收藏价值。从这本手册制作精良来看，它“更像是一本针对富有的潜在乘客的宣传手册”，制作者肯定认为，“奥林匹克”号和“泰坦尼克”号这两艘豪华巨轮将大大地提升所属的白星航运公司的声誉。他们绝对没想到“泰坦尼克”号最后竟是如此悲惨的结局，还给航运公司带来巨大的损失。

（文/浩源 图/视觉中国）

“泰坦尼克”号大楼梯的插图

电影《泰坦尼克号》剧照