

吃饭时能不能喝水？隔夜水会致癌？真相来了

“每天8杯水”是否有科学依据？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜表示，8杯水有一定的科学依据，但欠缺严谨，应该考虑杯子的容量。我们平常所说的“8杯水”，杯子容量指的是200~250毫升。

《中国居民膳食指南(2022)》介绍，我国成人的饮水量中位数为1488毫升，其中男性为1679毫升，女性为1370毫升。在温和气候条件下，轻体力活动水平的成年男性每天喝水1.7升，成年女性每天喝水1.5升。如果按1杯水约200~250毫升计算，大致就是每天8杯水。

你每天需要喝多少水？ 这个简单公式一算便知

科学补水要参考什么量呢？一个简单的公式可以参考——

人每天需要的水量=代谢消耗的水+排泄(呼吸、出汗、尿液、粪便)出去的水。

北京大学公共卫生学院副研究员张娜：“从理论上来说，我们每消耗1000卡能量，需要1~1.5毫升水。比如一个成年人日常消耗的能量约2000千卡，需要的水分就是2000~3000毫升。”

那么，每天间隔多久喝一次水比较科学？一次应该喝多少？专家表示，很多人觉得口渴了再喝水就行，实际上等到口渴的时候，机体已经开始对口渴和缺水的状态进行调节了，此时尿液渗透压已经升高，建议维持主动、规律的饮水方式，比如每隔两个小时，喝200毫升左右水。

喝水太多会“水中毒”？

水中毒是指短时间内喝水量超过了肾脏代谢能力，导致体液浓度降低，血浆钠离子浓度减少，血液稀释，血浆蛋白质总量、血红蛋白、红细胞比积减少等问题。那么，喝水太多真的会水中毒吗？

医生表示，短时间内大量、快速饮水，可能会超过肾脏排泄速率，从而引发水中毒症状，包括细胞水肿、脑压上升、肺充血、肾脏损害、肌肉损害等，甚至有生命危险。

医生提醒：单次大量喝水有可能加重肾脏负担，因此肾功能不全人群需要注意；运动员或高温作业者，建议分次饮用含有电解质的水，过量饮水容易诱发饮水后的电解质紊乱。

吃饭时能喝水吗？

我们日常生活中，经常听到一种说法，“吃饭的时候不能够喝水，会稀释胃液”，这种说法准确吗？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜：“其实这也是一个谣言，我们平常吃饭时，吃进去的蔬菜或汤类本身也含有水分，因此正常的饮水并不会稀释胃液，导致我们对食物消化吸收能力降低。”

喝含糖饮料等于喝水吗？

日常生活中，也有一些人不爱喝没有味道的水，喜欢喝一些含糖饮料，但实际上，喝含糖饮料并不补水。

北京大学公共卫生学院副研究员张娜介绍，有很多科学研究比较了含糖饮料和水对于改善水合状态的作用。

喝水可以调节机体的水合状态，让身体维持一个好的状态；含糖饮料尽管也是液体的补充，但它对水合状态有着负面影响。也就是说，喝含糖饮料可能反而会增加脱水风险，同样是液体，它们的补水能力和效果有很大差别。

干滚水、隔夜水致癌吗？

喝开水是很多人的生活习惯，有一种说法是“煮沸了很多次的干滚水不能喝，有致癌风险”，还有一种说法“反复煮沸超过2次的水，亚硝酸盐暴增40倍”。干滚水、隔夜水到底能不能喝呢？

北京大学公共卫生学院副研究员张娜：“干滚水和隔夜水并不会致癌。其实大家关注的重点，主要在于这两种水里含有亚硝酸盐，但其实充足的量变化才会引起质变。随着煮沸次数增加、放置时间增加，水中的亚硝酸盐含量确实会增加，但是增加的量并不足以对健康产生很大的风险。”

一般来说，干滚水、隔夜水并不会对人体造成危害。但是，如果一杯水长时间放置或受到细菌污染，就有可能会对人体造成危害。

提醒大家：开水很烫时不要喝。研究表明，饮用过热的饮料会对食管黏膜造成损伤，长期饮用可能会导致黏膜细胞的异常增生，最终可能会发展成癌症。

白开水、淡盐水、蜂蜜水……

晨起第一杯水喝啥更健康？

大多数人早上起床后都会喝一杯水。白开水、淡盐水、蜂蜜水、柠檬水、苏打水，到底该喝哪种水呢？



淡盐水：不推荐喝。根据居民营养调查结果显示，我国居民盐的摄入量已经远远超过了5克的限制，没有必要再额外补充盐。

蜂蜜水：蜂蜜中70%以上的成分都是糖，饮用蜂蜜水会增加高血糖风险。对一些特殊生理阶段的人群，或者本身胃肠道功能较弱人群来说，不推荐喝蜂蜜水；胃肠道功能比较弱的老年人，也不推荐晨起喝蜂蜜水；一岁以内的小宝宝，也不建议喂蜂蜜水。

苏打水：苏打水呈弱碱性，晨起空腹状态不适合喝苏打水。

柠檬水：空腹喝柠檬水，可能会刺激胃部，不适宜胃溃疡患者。

白开水：晨起一杯水的最佳选择是饮用白开水，水温以接近体温为佳，喝水量最好在100毫升左右。

正确喝水，牢记这5点：不要等口渴了才喝；水温在35~40℃最适宜；小口慢喝，别大口猛灌；千万别用饮料代替喝水；即使天热也尽量少喝冰水。

据央视

我国科学家计划打造“数字肾脏”

让肾脏疾病“清晰可见”

据新华社(记者阳娜 魏梦佳)北京大学科研团队日前在国际上发布一项“肾脏成像组计划”，拟通过多模态成像技术与人工智能算法，率先构建全肾脏数字图谱。据悉，这一“数字肾脏”能使肾脏疾病机理更“清晰可见”，为肾脏疾病的精准诊断、新药研发、精准治疗提供全新方向。

慢性肾脏病严重影响生命健康。由于病征不明显、检测手段相对单一等，慢性肾脏病患者通常难以在患病早期确诊，一旦出现症状通常已进入病中晚期。

为攻克此难题，北京大学国家生物医学成像科学中心与北京大学第一医院共同发起“肾脏成像组计划”，以期突破传统病理检测局限，以“数字肾脏”为精准诊疗建立多维度评估体系。

项目负责人、北京大学第一医院副院长杨莉说，“数字肾脏”的特点是动态仿真且多维可视，“通过多种技术手段，可让肾脏从分子细胞水平到整个器官运行都直观可见，并整合多模态成

像，绘出真实肾脏的内部结构和动态演化过程。”

杨莉介绍，在临幊上，“数字肾脏”平台也可帮助精准定位病灶根源，并结合患者临幊数据构建个性化数字模型，为患者筛选最优治疗方案，从而提升肾脏疾病早期诊断能力和个性化诊疗水平。

根据计划，科研团队将在3年内先构建动物的“数字肾脏”，10年内实现人类“数字肾脏”，并在临幊肾脏病诊疗过程中应用。目前，联合团队已绘制完成超声、核磁共振、CT和病理等模态下的成像数据图，并对各模态成像数据进行整合。

“肾脏成像组计划”近日发表于学术期刊《国家科学评论》。北京大学国家生物医学成像科学中心主任、中国科学院院士程和平认为，该计划作为国家成像中心首批重大项目之一，不仅为肾脏病研究开辟了新路径，还将为其他器官的数字建模提供重要参考。



守护肾脏健康 新华社发 王威 作

关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要，拟在潞州区设置车载移动执法取证设备(晋D3058警)，按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求，现将相关设置地点向社会公布，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

长治市公安局交通警察支队二大队
2025年3月17日

地点	违法行为	备注
潞州区	机动车违反规定停放、临时停车，驾驶人不在现场或者虽在现场但驾驶人拒绝立即驶离	车载移动执法取证设备(晋D3058警)