每日辟谣|四个锦囊，帮助老年人走出夏季饮水误区

夏季烈日炎炎，人体出汗明显增多，老年人由于身体机能下降，更需要补充水分。然而，在饮水过程中，老年人常常会陷入一些误区，比如“喝生水没事儿”“夏天就得喝冰水才解渴”“不渴就不用喝水”“怕尿频不敢喝水”等，实际上这些误区可能会使老年人掉入健康“陷阱”。

下面，就针对这四大误区，为大家介绍四个锦囊，帮助老年人走出夏季饮水误区。

**锦囊一：不喝生水，水烧开喝才放心**

一些老年人年轻的时候可能由于观念、偏好或是饮水条件受限等原因养成了喝生水的习惯，会直接从河流、湖泊、山溪、水井等未经处理的自然水源中取水喝。他们认为这种水更“自然”、更“健康”，但实际上喝生水存在很大的健康风险。生水中可能含有细菌、病毒、寄生虫等病原体，随着年龄的增长，老年人的免疫力逐渐减弱，喝生水更容易出现腹泻、呕吐、发热等问题，严重者甚至会危及生命。把水烧开喝可以有效降低一些传染病的发病风险。

**锦囊二：拒绝冰水，首选健康温开水**

在炎热的夏日，冰水确实诱人，但温开水才是最佳的选择，对于老年人来说更是如此，冰水温度过低，饮用后容易刺激胃肠道，出现腹痛、腹泻等不适症状。喝冰水还可能诱发或加重心血管疾病。而喝温开水是一种简单而有效的养生方式，温暖而不刺激，既能解渴又能保护肠胃，促进血液循环，护佑健康。《中国居民膳食指南（2022）》建议的饮水适宜温度为10℃~40℃。

**锦囊三：主动饮水，让身体及时补水**

老年人的身体代谢速度减缓，渴觉相较年轻时变得更不明显，但这并不意味着不需要充足的水分。很多老年人会有“渴了再喝水，不渴不用喝水”的观念，但实际上，老年人由于体内水分储备减少，易出现脱水的情况，因此更需要主动饮水，不要等到口渴再喝水，可以根据天气、身体状况设置定时饮水提醒。饮水可以帮助老年人润肠通便，保持皮肤水分等。老年人在外出散步或进行其他活动时，建议携带水杯随时补充水分。

**锦囊四：少量多次，科学定制饮水量**

《中国居民膳食指南（2022）》建议，温和气候条件下低身体活动水平成年人每日饮水量宜在1500毫升到1700毫升之间。老年人应采用少量多次的饮水方式，每次饮水量100毫升左右，避免一次性大量饮水增加心脏和肾脏的负担。同时，少量多次饮水也有助于身体更好地吸收和利用水分。除了饮水，还可以通过食物中的水来补充水分，比如从新鲜果蔬中获取水分也是很好的选择。老年人应积极关注自己的身体反应，可根据口渴、尿液颜色等指标来调整饮水量，如果感到口渴，说明身体已经明显缺水，应及时补充水分；如果尿液颜色较深，说明需要增加饮水量。

需要特别注意的是，如果老年人患有心脏、肾脏等方面的疾病，应在医生的指导下确定饮水量。