



浴后即饮水不妥

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-08

大家都知道缺水会引起血黏稠度上升，增加中风等疾病的危险。一些老人就很注意这点，特别是洗完澡后容易感到口渴，于是一出浴室马上端起水杯“咕咚咚”地喝上两大杯，以稀释血液。殊不知，这样反而会对健康产生不利影响。

老人刚洗完澡，不宜马上喝水，更不能一次性大量喝水，因为突然增加的水量会加重心脏负担。特别是有心血管疾病的老年人，一出浴室就大量喝水，很容易诱发疾病。即使是没有心血管病史的老人，洗澡时擦拭身体等动作可在一定程度上消耗体力，刚出浴室时，心率一般会比洗澡前快，如果马上喝水，就可能出现心慌、气短、出虚汗等症状。

还有资料显示，浴室中的高温，会使人体大量出汗，导致身体丢失过多盐分。此时胃肠血管处于收缩状态，吸收能力差，大量饮水在胃肠道内积聚，易使老人感到腹胀，引起消化不良。

那么如何既稀释血液黏稠度又防止加重心脏负担呢？可以在洗澡前少量饮用一些温水，洗澡后最好先坐着休息5~10分钟，等体温和心跳慢慢恢复正常后，再小口、多次喝些温开水。对那些患有心脑血管疾病的老年人来说，这样可以降低此类疾病的发生率。

[存档文本](#)