

# 喝温水比热水养生 做3件事温度要低一点

多喝热水 这句短短4个字的中式关心 ,蕴含了几千年的养生智慧。不少现代人盲目地追求热 ,反而误解了这句话。  
在中医眼中 ,热 有温度限制。比起握在手中有些烫的热水 ,秋冬喝温水对身体更好。  
《生命时报》邀请专家 ,解读为什么温水比热水更养生 ,并说透冷天 温养 的原因。



## 为什么温水比热水养生？

水对维持人体各项生理功能均起到重要作用 ,在传统医学理论中 ,它性质偏阴寒 ,若经常饮用凉水或冷饮 ,容易导致脾胃虚寒、湿气过重 ,从而影响气血运行 ,出现怕冷等症状 ,严重时甚至形成虚寒体质。  
饮用温热的水可以平衡其本身的寒凉之性 ,起到调和阴阳的作用。而且 ,温饮入胃可助阳气生发 ,有利于胃腐熟水谷、脾运化水谷 ,促进人体的消化吸收、血液循环、新陈代谢等。  
需要注意的是 ,多喝热水 并不

代表水越热越好。一些人喜欢喝很烫的水或刚煲好的粥、汤等 ,这反而属于不良饮食习惯。因为过热的饮食或水会反复刺激食管黏膜 ,引发慢性损伤和炎症。  
世界卫生组织的国际癌症研究机构也曾提出 ,过热的饮品可能增加食管癌的患病风险 ,并将温度超过65 的饮食列为2A类致癌物。  
饮用35 至45 的水更适宜 ,即温水 。人体胃肠道的温度约37.5 至38 ,与人体内环境温度相接近的水 ,会让胃肠道更舒适。非常怕冷的

人可以选择饮用温度稍高的水 ,但最好不高于50 。  
除此之外 ,饮用中药时 ,大部分中药汤剂也都应采用温服法。祛风散寒、温里祛寒功效的中药 ,或部分补益药、活血行气等功效的中药汤剂 ,可以用热服来助药力。  
需要提醒的是 ,经常出现口干咽燥、眼睛干红、小便发热、小便黄、大便干结等症状的热性体质人群 ,或患有热性疾病 ,如中暑、肠热便秘等的人群 ,则适合饮用25 左右的常温水 ,以免加重症状。

## 哪些人更适合温养？

很多人在秋冬追求过暖 ,实际上温度适当低一点更能扛病。这时候正是 温养 的最佳时机 ,以下几类人尤其适合：

**心烦的人**  
阴虚内热的人怕热 ,常表现为手心、足心发热 ,心烦 ,口舌生疮。  
环境温度适当低一点 ,可帮助降

体温 ,涵养 阴 。

**脑力工作者**  
大脑是人体最怕热的部位之一 ,脑力工作者时常情绪紧张 ,导致体温升高 ,头脑发热 ,细胞代谢速度加快 ,而温度低一点有助大脑清醒 ,减少高温状态下的高损耗。

**女性**  
护阴 是女性的养生重点 ,阴 包括女性体内的所有液体物质 ,如唾液、血液、消化液等 ,尤其对20岁至40岁的女性 ,它们充足与否 ,决定着女性健康状态。适当降低温度 ,可使女性之 阴 免于高温状态下出现的损伤。

## 3件常做的事 把温度调低

浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师任菁菁建议 ,生活中可从以下方面做起：

**吃 低温烹饪**  
低温烹饪要求将烹调温度控制在100 以下 ,这不仅可以有效减少维生素等营养成分的损失 ,保留食物的原汁原味 ,还能减少烹饪油烟。  
结合我国的传统饮食习惯 ,比起煎、炒、炸、烤等高温方式 ,目前低温

烹饪的主要方法有蒸、煮、凉拌等 ,突出少盐或少油的特点 ,如蒸土豆、煮玉米、沙拉、小火慢煮的粥和汤等。

**穿 适当秋冻**  
秋冻提倡秋季气温稍凉爽时 ,不要过早、过多地增加衣服 ,因为适当冻一冻 ,有助身体逐渐适应寒冷 ,提高身体的抗病能力。  
但当气温急剧下降时 ,不能一味追求秋冻 ,患有慢性病的老年人及体

弱者 ,同样不应选择秋冻。

**住 感觉微凉**  
白天时 ,室温以皮肤感觉微凉但不产生 鸡皮疙瘩 为宜 ,尤其注意不要使室内外温差过大。除借助空调等设备调温外 ,在室内多摆放花草也有降低温度的作用 ,可选择芦荟、吊兰等。  
(来源：生命时报 微信公众号《喝温水比热水养生 ,做3件事温度要低一点》)



1.不要携带火种进山  
森林火灾是森林最危险的敌人 ,也是林业最可怕的灾害 ,它会给森林带来最有害 ,最具有毁灭性的后果。

2.不要在林区吸烟 ,用火把照明  
一个小小的烟头 ,足够点燃一片绿色的森林 ,不要小瞧随手乱扔的一个烟头 ,更不能抱有侥幸心理。

3.不要在山上野炊 ,烧烤食物  
在林区升起的每一簇小火苗 ,都可能是伤害绿色生态环境的杀手 ,不要贪图自己的方便而忘了保护我们的家园。

4.不要在林区内上香 ,烧纸、燃放烟花爆竹  
提倡文明祭祀 ,不在林区内烧纸、点香或者燃放鞭炮 ,也许就是不经意的一个火星 ,会成为一场生态灾难的开始。

5.不要炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧等  
放火烧山、烧荒、烧田埂草、堆烧极易引发山林火灾 ,不仅破坏了生态环境 ,还直接威胁到人民生命和财产安全。

6.不要让特殊人群和未成年人在林区内玩火  
监护人应加强管理教育 ,切实负起责任 ,使他们认识到玩火的危险性以及可能带来的严重后果 ,做到任何时候都不玩火。

7.不要在野外烧火取暖  
野外生火取暖 ,这类火源容易让人麻痹大意 ,如果遇到大风天气 ,容易引燃周围的植被 ,极有可能引发森林火灾。

8.不要乘车时向外扔烟头  
烟头虽小 ,其表面温度一般都在200至300摄氏度 ,中心温度可以高达700至800摄氏度 ,所以烟头是最容易引燃森林植被的。

9.不要在林区内狩猎 ,放火驱兽  
在林区狩猎、放火驱兽的同时 ,不经意间掉落的小火星 ,可能引燃周围的植被 ,从而引发森林火灾 ,破坏生态环境。

10.不要让老、幼、弱、病、残者参加扑火抢险  
牢固树立以人为本、安全第一的思想。凡接到森林火灾扑救命令的任何单位和个人 ,必须在限定时间内赶赴指定地点 ,进行扑救。

应急安全科普

安全举报电话：  
13588606110、676110  
永康市应急管理局