“强者喝大水”网梗走红

医生提醒

高原补水并非越多越好 少量多次为宜



“弱者喝饮料,强者喝大水。”这句网梗带火了大容量水杯,不少人随身拎着1.5升、2升的大水瓶,说一天喝完才算“达标”。在拉萨,水到底该怎么喝?记者采访了拉萨市人民医院全科医学科副主任秦露丹。她说,跟风猛灌“大水”,或者信奉“不渴就不喝”,都踩进了补水的误区。

文/记者 赵越 图/记者 黄慧英

跟风“喝大水”,水到底喝对了吗?

“每天8杯水”的说法流传已久,依据何在?秦露丹解释,这个提法最早来自1945年的一份营养建议,按每消耗1000千卡能量补1毫升水推算,2000千卡约对应2000毫升,折成每杯240毫升差不多就是8杯。《中国居民膳食指南(2022)》则明确:温和气候、低身体活动水平下,成年男性每天饮水1700毫升,女性1500毫升。

“8杯水”只是参考值。同样是8杯,240毫升的杯子不到2000毫升,换成500毫升的杯子就是4000毫升,身体根本代谢不了。气温高、出汗多时可适当多喝,孕产妇需增加,有心、肾疾病的人则应遵医嘱限水。

比起喝多少,更让人担心的是怎么喝。有人图省事,一口气灌下半瓶。短时间猛灌大量纯水,最怕“水中毒”,医学上叫稀释性低钠血症:健康成年人每小时大约只能排出800—1000毫升水,若半小时内灌下1.5升甚至2升纯水,肾脏来不及排水,血里的钠被迅速稀释,轻则头痛、恶心、腹胀,重则脑细胞水肿、颅内压升高,甚至诱发脑疝,危及生命。

在拉萨,为什么“不渴也得喝水”?

拉萨空气干、紫外线强、还缺氧,很多人一来就嘴唇干裂、鼻子出血、早上喉咙发紧。她打了个比方,高原像台隐形“烘干机”,主要从呼吸道和皮肤“偷走”水分。有健康科普资料显示,高原环境下成年人经呼吸和皮肤无感散失的水分,每天比平原多1至2升;缺氧让人呼吸加快加深,机体为降低血液黏稠度还会出现生理性利尿。这些叠加起来,就是常说的“高原脱水”。

更麻烦的是,口渴在高原会“失灵”。她解释,低压缺氧会让渴觉触发阈值抬高,这种“低氧性口渴钝化”是初上高原时的生理现象,“等真正感觉到口渴,人往往已经处在轻度脱水状态”。所以,在高原不能靠“渴不渴”判断身体缺不缺水。

不过,一到高原就拼命灌水同样不可取。她提醒,额外大量饮水并不能预防高反,短时间猛灌还可能引发低钠血症。缺水与高原反应会互相加重:限水会让血液更黏稠、微循环变差,氧气更难送达全身,诱发高反;而高反时的头痛、恶心又让人喝不下水,形成“脱水—缺氧加剧—高反加重”的恶性循环。反过来,少量多次适量喝水,能降低血液黏稠度、帮助排出代谢废物、保持呼吸道黏膜湿润,对缓解高反有好处。

高原补水,这份“日常作业”怎么做?

在她看来,高原补水就八个字:少量多次、小口慢饮、温水最佳。一次喝150—250毫升,间隔1—2小时一次,一小时饮水量不建议超过800毫升;晨起约200毫升温水,睡前1—2小时适当补水。

喝水的时间点也有讲究。饭前30分钟喝200毫升温水,能增强饱腹感、帮助控制饭量;饭中喝水不是禁忌,但要小口慢饮,老年人、儿童和反流性食管炎患者不建议饭中喝;饭后过半小时再少量喝100—150毫升,重度胃溃疡、胃食管反流、胃动力不足的人最好等30—60分钟。

大量出汗后,时间不长、出汗不多的补纯水就行;超过1小时或大量出汗,要补含钠的电解质水或淡盐水,并小口多次——汗里流失的不只是水,还有钠等电解质。

补水也不是人人“多多益善”。她说,慢性肾病、心衰、严重高血压的人必须遵医嘱,不能盲目加量;老人口渴感弱、更易隐形脱水,可把水杯放手边、定时提醒;儿童以温开水为主、少量多次,尿色保持淡黄色就基本够了;孕妇避开浓茶和碳酸饮料,以温水为主、全天均匀喝,每次150—200毫升,孕早期每天约1500毫升,孕中期1500—1700毫升,孕晚期1700—2000毫升。

“在高原,别等渴了才想起端杯子。”秦露丹提醒,也别把喝水当成必须完成的打卡任务,少量、多次、慢饮才最稳妥。

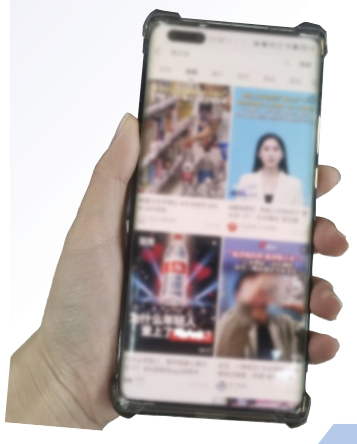


玩梗or真香?“喝大水”背后是什么?

拉萨年轻人正在找回消费掌控感

当“弱者喝饮料,强者喝大水”的调侃在社交平台刷屏,几升装的大瓶纯净水也从日常里的“小透明”一路跃升为不少年轻人的“标配”。记者走访了拉萨几家大型商超,还跟一些年轻人聊了聊,发现有人纯属跟风玩梗,有人则是觉得“真香”:不仅钱包松了口气,摄入的糖分也少了,生活掌控感还多了。一瓶白水能火出圈,说到底是年轻人的消费账本和生活逻辑在悄悄转变……

文/图 记者 黄慧英



货架上的“大水”,悄悄站上C位

在拉萨某大型超市,记者看到,货架上饮用水的规格从180毫升、550毫升一路排到1.5升、2升、4升乃至12.9升。价格一折算,差距很直观:某品牌180毫升装售价1.9元,1.5升装约4.8元,每100毫升分别约1.06元和0.32元;12.9升装售价19.9元,每100毫升仅约0.15元,性价比直接拉满。

记者再走进北京东路的另一家大型连锁超市,大瓶水被摆在显眼位置:某品牌饮用水5升装8.9元、6升装9.9元,另一品牌饮用水6升装低至6.9元,换算成100毫升,价格仅为0.115元。

记者在超市货架前观察了一会儿,发现不少消费者会特意挑带提手的大容量款式。“准备坐火车出藏,这种带提手的饮用水好拿。”游客小陈说,“一路上喝水也省心。”也有人把6升装饮用水放进购物车,“买大瓶的,家里喝水方便,也不用老惦记着买水”。

有人把“换水账”算得更细:一杯奶茶或咖啡,至少十几二十元;而一瓶1.5升大瓶饮用水,就5元左右。二者价格至少相差10元,按一天省下10元计算,一年365天下来约省3650元;如果选更大规格,单位价格更低,能省更多。价格实惠、性价比高,是“大水”走红的第一推力。

奶茶咖啡退居二线,白水成了“工位搭子”

记者走访年轻人群体发现,部分年轻人改喝大瓶水,首先出于经济和健康考量。大学生扎西说:“以前一周至少三杯奶茶,一杯就算十几块,一个月大概要花两百块。现在换成喝水,一个月最多五六十,省下来的钱可以买自己喜欢的东西,或者和室友出去吃顿好的。”在他看来,这笔账不用精打细算也能看明白。

“不知道是不是年纪上来了,以前喝完奶茶总觉得心里发沉,怕长肉、怕糖吃多了,人也提不起劲,昏昏沉沉的。”刚过30岁的小林打趣说,她“喝大水”的感受远不止省钱这么简单。换成白水之后,她不用再刻意戒糖,不知不觉间糖分摄入就降了下来,皮肤状态稳了不少,上班的状态都清爽了。她还提到一种很具象的踏实感:“生活里好多事都计划赶不上变化,唯独喝水这件事完完全全由自己说了算。看着杯子里的水越来越少,心里满是稳稳的安全感。”

上班族央央则说,“我全都要”。工作日上班,她喜欢用大容量水杯装水喝,“控糖补水、方便省事”;周末和闺蜜逛街或者馋了的时候,她照样会买喜欢的奶茶或咖啡,一个月最多也就买三四次。“喝水图舒服,喝奶茶图开心,二者并不冲突。”她认为,网上的“强弱论”只是玩梗,不要太较真了。“有人爱喝甜的,有人爱喝白水,就是个人口味和选择。如果喝杯白水都喝出优越感,那和追捧‘奶茶社交’的人有什么不同?”

不是消费降级,是把生活主动权拿回来

“大水”不是孤立的网络潮流,而是年轻人生活观转向的一个缩影。工作多年的阿兴印象特别深,刚入职时,他总爱照着网上的“精致生活模板”过日子:咖啡必须点品牌的,穿搭要紧跟当下流行款,觉得这样才算“潮”。“那时候有点消费主义,总觉得用的东西是什么档次,就等于人是什么档次。为了撑住朋友圈里那点‘体面’,没少为品牌溢价掏冤枉钱。”近两年他才慢慢回过神:“好多东西成本明明就几块钱,换个设计感的包装、编个情怀故事,价格就能翻十几倍。我们为这些虚头巴脑的附加值买单,还觉得自己过得好,其实从头到尾都在被消费主义拿捏。”现在他随身揣着大容量水杯,衣服只挑舒服耐穿的经典款,省下来的钱全花在出去旅行和多陪家人上。“日子从来都是过给自己的,不是给别人看的。以前总觉得这句话老气又土,现在才真的懂,什么才是自己实实在在想要的生活。”

拉姆的周末生活,已经悄悄换了模样。从前她总把时间花在打卡网红餐厅上,为了拍出一组满意的照片,一杯咖啡搭配一块精致蛋糕就要花掉近百元,修图、配图、发社交平台……能忙上大半天,真正属于自己的放松时刻却少得可怜。现在她更愿意选择city walk。“不需要买门票,也不用为了所谓的仪式感额外付费,完全不用在意拍出来的画面够不够精致,也不用硬凑九宫格分享到社交平台,松弛感拉满。”

不少年轻人告诉记者,今年“双十一”预售只买刚需日用品,省的钱要么报兴趣班充电,要么攒着留作急用,比瞎囤一堆没用的东西舒服多了。在他们眼里这绝非消费降级,而是消费升维:不再攀比购买商品的档次,转而互相安利高性价比好物、分享省钱技巧,比起炫耀“我用得起贵的”,更骄傲“我把日子过明白了”。

当然,“弱者喝饮料,强者喝大水”的玩梗也引发争议。有人认为太绝对,甚至有制造对立的嫌疑,也有人提醒不必盲目跟风。说到底,喝大水之所以引发共鸣,不是因为水本身有多特别,而是它恰好击中了当下年轻人的一种心态:从跟着潮流走,到停下来问自己“我真的需要吗?我真的喜欢吗?”把生活的选择权拿回自己手里。这份不被牵着走的清醒与自主,比跟风赶任何热点都来得扎实。

(本文人名均为化名)