

# 身体缺水

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678179370175132.html>

范文网，为你加油喝彩！

孜然羊肉卷饼-本职工作



2023年3月7日发(作者：景色画)

生活如果缺饮用水会给你的身体带来伤害

据《中国水与生命质量认知调查报告》显示，有95.3%的人不会喝水；65.9%

的人渴了才会喝水；定时定量规律喝水的人只有4.7%。久坐不动、经常熬夜、

大运动量的人群，更容易出现缺水的状况。

不少人认为，缺水就是口渴，喝几杯水就能缓解。对此，北京朝阳医院副院

长沈雁英教授表示，身体缺水还和许多常见疾病息息相关。

大脑萎缩。人的脑部有75%是水，缺水第一个影响到的就是脑，水分太少，

会让人感到疲劳，反应迟钝。《人类大脑研究杂志》最新研究表明，青少年的大

脑在缺水状态下会出现萎缩现象。若是长期或严重缺水，则有可能损伤认知能力。

便秘。人主要靠肠道吸收营养。一旦缺水，肠道后半部分的蠕动就会减缓，

水分被肠道吸收，排泄物就会失去水这个润滑剂，堆积于体内，从而导致便秘。

缺水带来很多病使用家用净水器有用吗？

目前国内饮水污染已经十分严重了，许多家庭现在开始意识到饮水安全健康

水质的重要性了，因为身边有大量的人因为饮用了污染的水质，导致了多种与水

质有关的疾病，这让许多家庭开始关注饮水健康了，越来越多的人开始选择安装

净水器来解决饮水安全的问题，因为净水器可以除去水质中的泥沙，杂质，细菌

病毒，化合物，异色异味等有害物质，如精度高的RO反渗透净水器还能有效去

除水质中的重金属离子，如汉斯顿净水器不仅过滤精度高，产品质量过硬，而且

研究的口感因子，让净化出的水质更加醇正可品，让许多消费都满意。

在市场净水器品牌有很多，目前市场上影响力比较大，口碑也不错的净水器

品牌，除了汉斯顿净水器，多伦斯，法兰尼，斯帝沃也是不错的，这几个牌子都

是国内比较早的净水器品牌，综合实力都还不错。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发