

日常生活中哪些生活习惯会导致水中毒？

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/4e7c3875a755f8236ee5c98f18ca4d04.html>

范文网，为你加油喝彩！

水中毒到底

是什么原因造成的，是水里

有毒吗？那绝对不是的，关注健康安全的安全网小编了解到一些健康安全常识，水中毒主要是由两大原因造成的。

一、长期超大量喝水造成水中毒。

长期超大量喝水的，往往是一些想要减肥的女孩子。大量喝水后，身体必须借着尿液和汗液将多余的水分排出，但随着水分的排出，人体内以钠为主的电解质象棋下法会受到稀释，血液中的盐分会越来越少，吸水能力随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿。因此靠超大量喝水来减肥的方法对身体是有害的。

二、短时间内大量喝水造成水中毒

短时间内大量喝水的，往往是运动爱好者。大量出汗后又大量补水，更易导致水中毒。有些人在夏天干渴得难受时，或在运动、劳动出汗之后，一口气来个牛饮，觉得很痛快、很解渴，岂不知这是错误的饮水方法。

安全网

小编提醒：人在劳动、运动之后或者经历过酷热煎熬，身体出了很多汗，这不仅丢失了水分，同时也丢失了不少盐分。如果一次大量喝进白开水而不补充盐分，水分经胃肠吸会议纪要的写法收后，又经过出汗排出体外，随着出汗又失去一些盐分，结果血液中的盐分就减少，吸水能力随之降低，一些水分就会很快被吸忆韦素园君收到组织细胞内，使细胞水肿，造成水中毒。这时人就会觉得头晕、眼花、口渴，严重的梦的起点还会突然昏倒。

人在大量出汗后感到口渴，并不完全是体内缺水，而是唾液量少而稠，嘴里发黏，咽喉干燥引起的感觉，这时喝水应先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后林徽因你是人间四月天，再喝一些，这样分几次喝，就不会因水中毒而损害健康了。出汗后，若能及时补充点淡盐水，就更好了。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发