

## 给喝水定个时间表

每天 8 杯水，听起来很简单，但很难坚持。中国著名健康教育学家洪昭光教授为大家推荐了一个“喝水时间表”，帮您轻松达到“饮水指标”。

6 : 30 经过一夜睡眠，身体开始缺水，起床先喝 250 毫升水，可帮助肾脏及肝脏解毒。

8 : 30 清晨从起床到办公室的过程，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先给自己一杯至少 250 毫升的水。

11 : 00 在办公室里工作一段时间后，再给自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪。

12 : 50 用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能。

15 : 00 喝一杯健康矿泉水提神醒脑。

17 : 30 下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，吃晚餐时自然不会暴饮暴食。

22 : 00 睡前 1 至半小时再喝上一杯水，不过别一口气喝太多，以免晚上上洗手间影响睡眠质量。