

等口渴再喝水是错误观念

渴了才喝水，这是一种被动的饮水习惯，是大多数人都有的不良习惯。还有一些人渴了也不喝水，而是忍着，这样就会慢慢造成人体长期处于“缺水”状态，这是引发人体各种疾病特别是人体非传染性慢性疾病的根源之一。因此，人们应当养成主动喝水习惯，不要等口渴时才去喝水。