



喝水太多，会伤肾吗？

饮水自口腔进入身体，途经咽喉、食道后，短暂储存于胃部，一部分水会经胃壁直接吸收并直接进入血液循环中，及时补充不足的血液容量，保证全身的供血量。大部分水则会随后从胃部进入肠道，在回结肠中刺激肠蠕动，促进排便，保证肠道菌群的正常功能，同时水分会在肠道中被逐渐完全吸收，经肠道周围丰富的小血管进入血液循环之中。

然后，随着血管运行，到达全身所有的组织器官，哪里的组织缺水时就会从血液中摄取水分。经过全身的血液循环之后，血液携带着多余的水分和体内的废物，就会来到肾脏。肾脏好比是一个过滤装置，血液经过肾脏过滤之后，多余的水分和体内的废物就会被分离出来，形成尿液排出体外。过滤之后的血液，又会离开肾脏，并在肠道周围的微血管处获得新的水分补充，重新开始新一轮的循环。

当血液到达肾脏时，根据血流量，肾脏就会开放一部分肾单位来进行过滤。肾单位分为肾小球和肾小管，血液流经肾小球时水分和小分子物质会被过滤出来，形成原尿，随后原尿通过肾小管时进行重吸收，选择需要的水分和其他物质。重吸收的水分和物质，汇合未被过滤的血细胞和大分子蛋白，重新形成血液，离开肾脏。而未被重吸收的物质就会形成尿液，储存在肾盂之中。

人体两个肾脏共有100万~200万个肾单位，对于正常情况下的血流量，我们的肾脏只需要开放大约半个肾脏的肾单位就可以完成血液过滤的过程。当饮水量增多引起血容量变大时，身体就会开放更多的肾单位来过滤血液，但是这个储备功能也是存在极限的。

如果大量饮水，就会导致多余水分难以及时经肾脏排出体外，水分持续在血液中积聚，就会稀释血液，增加血容量，升高血压，全身水肿，引起一系列并发症，医学上有个名词，叫“水中毒”。

过多的饮水真的会伤肾吗

理论上而言，肾脏只是一个血液过滤器官，当血容量充沛时，只要肾实质能通过血液吸取到足够的养分保证肾单位的存活，饮水多少就不会影响

肾脏的结构和功能。

有研究发现，人体的肾脏每天可以清除大约20升到28升的水，每小时大概可以清除0.8升到1升的水，试问在一般情况下，一个正常人会喝20斤到28斤的水吗？

所以说，对于健康人来说，日常饮水量达到2000~3000mL是比较合理、安全的，既能保证全身的新陈代谢，也并不会增加肾脏的负担，更不会超过肾脏的负荷。水对于人体而言十分重要，适当多喝水有利于排出体内的代谢废物，还可以预防肾结石、尿结石等泌尿系统疾病。

但是，当饮水量超出肾脏的代偿能力时，会导致人体血容量异常增加，血液内的钠离子被稀释过度，使得体液和细胞内的渗透压出现异常，体液内的水分向细胞内部移动，造成细胞水肿，尤其脑细胞水肿会使得颅内压力升高，非常危险。再加上每个人肾功能的大小不同，对于本身肾功能有限（即肾功能不全）的人群来说，是需要严格限水的。

总体而言，饮水过多是不会伤肾的，但对于长期慢性肾功能不全的人群而言，限制自己的饮水量还是尤其重要。（本报综合）

水是生命之源，也是人体不可或缺的一种物质，但很多朋友对于喝水的问题，却有着这样那样的认识误区，有些人认为要注意少喝水，因为喝水太多增加肾脏过滤负担，会逐渐影响肾脏功能，有些朋友一喝水或者喝点酒，就频繁地跑厕所，于是就认为自己的肾不好。那么，喝水太多，真的会伤肾吗？下面我们来看一下。

饮水后，肾脏是如何工作的

人类作为碳基生命，全身每个器官的运行都离不开水。

人均预期寿命77.3岁：我国主要健康指标居中高收入国家前列

新华社北京电（记者 王琳琳）根据国家卫健委发布的统计公报，2019年我国居民人均预期寿命达到77.3岁，比2015年提高0.96岁，主要健康指标总体上居于中高收入国家前列。人均预期寿命的延长见证了“十三五”时期我国医疗卫生体系的不断提升。

人均预期寿命，指某年某地区新出生的婴儿预期存活平均年数。它是衡量一个国家或地区现阶段经济社会发展水平和医疗卫生服务水平的综合指标。新中国成立之前，我国人均预期寿命只有35岁，不到现在的一半。

孕产妇死亡率和婴儿死亡率是影响人均预期寿命的重要因素。“十三五”期间，国家启动实施了妇幼健康保

障工程，2016—2019年，中央下达预算内投资100.5亿元，支持594个妇幼保健机构建设，投资规模较“十二五”时期明显提高，项目地区妇幼保健机构基础设施明显改善，服务能力显著提升，形象面貌焕然一新。

特别是这一时期，我国通过健康扶贫攻坚行动，使贫困地区妇女儿童的健康得到了优先保障。目前，新生儿疾病筛查、农村妇女“两癌”筛查等重大项目已覆盖所有贫困地区，对患病贫困妇女儿童的救治保障力度不断加强。

全民医疗保障是人均预期寿命提高的另一重要因素。“十三五”期间，我国基本医疗保险参保覆盖率稳定在95%以上。截至2019年底，我国参保人数超过

13.5亿人。2020年，人均财政补助标准已达到550元以上，个人缴费280元，基本实现看病就医有制度保障。

2016年，我国发布了《“健康中国2030”规划纲要》，提出了健康中国建设的目标和任务，我国卫生健康工作理念、服务方式从“以治病为中心”转向“以人民健康为中心”。

晨跑好还是夜跑好

■ 刘艺

高工作效率。

坏处：首要的坏处就是环境问题。太阳出来前，空气中二氧化碳的浓度相对高一点，不适合剧烈运动。城市中本来就有工业废气和汽车尾气等污染，而早晨近底层大气会出现“逆温层现象”，它就像一个盖子，将有害气体锁定在了近地大气层，不能消散，这时户外运动会带来隐患。

此外，清晨是心脏病的高发时期，尤其是老年人，早晨血糖处于低水平，剧烈运动可能会引起低血糖症状。

夜跑

好处：夜跑是很多上班族的选择，日本研究人员发现，夜跑时，人体血小板数量下降20%，大大降低了血管堵塞的可能。而在夜跑后，褪黑素和生长荷尔蒙的分泌更加充足，有助于成年人的免疫力提升，同时还能促进睡眠。

芝加哥大学的研究还发现，晚上人体新陈代谢的主要荷尔蒙对身体锻炼的反应很强烈，新陈代谢会加快，对肥胖人士来说，夜跑有助于减肥。

坏处：夜跑的坏处也是显而易见的。若在城市道路跑步，在经历晚高峰后空气质量不太好，不过不同地区的情况不一样，如果是在乡镇地区，则不存在类似的问题。

此外，夜晚气温较低，人在跑步的时候血管舒张开来，汗腺和毛孔也都扩大，这时候如果受凉，可能会感冒。

综合看来，晨跑和夜跑都并非绝对，在选择上除了要根据自己的时间安排，也要尽量避开车流量大的马路，同时密切关注身体状况。如果有条件的话，选择傍晚时段跑步是不错的选择，同时跑步要适度，不可盲目增加运动量。



由于工作缘故，很多人没有时间也没有机会晨跑，而白天通常都在工作，所以只好把跑步的时间挪到晚上。但由于现代的空气污染，多数人又在纠结夜跑的空气品质。

事实上无论是晨跑还是夜跑，其优点和缺点都存在。

晨跑

好处：俗话说“一日之计在于晨”，晨跑最大的好处就是促使交感神经兴奋，让身体从一夜的睡眠中彻底醒来。身体灵活，思维敏捷，有助于提

父母心理健康问题增加胎儿早产风险

新华社悉尼电（记者 郭阳）澳大利亚默多克儿童研究所主导的一项新研究发现，父母任何一方遭遇心理健康问题都会增加早产发生的风险。

世界卫生组织将怀孕未满37周出生的婴儿定义为早产儿。早产是新生儿死亡的首要原因，也是5岁以下儿童死亡的主要原因之一。

默多克儿童研究所等机构的研究人员在英国医学期刊《柳叶刀》子刊《电子临床医学》上发表论文说，他们对398名女性和267名男性进行了超过15年的跟踪研究，评估了他们在青春期、成年早期和女性怀孕期间的焦虑和抑郁症状，及其对早产风险的影响。

研究人员发现，怀孕期间发生焦虑

或抑郁的女性更容易早产，在青春期和成年早期持续受心理健康问题困扰的男性也更容易诱发其伴侣早产。

论文第一作者、默多克儿童研究所博士伊丽莎白·斯普赖表示，关于儿童早期生长发育的研究大多集中在母亲身上，父亲的角色经常被忽略，也缺乏相应的公共卫生指导和支持。

“越来越多的证据表明，父亲在儿童健康成长的过程中扮演着重要角色。我们的研究表明，这种联系在怀孕前就开始了。”斯普赖说。

研究人员表示，由于导致早产的根本原因目前尚不明确，因此在男女成长阶段和女性怀孕期间为伴侣双方提供更多心理支持，有助于更好地预防早产。