

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫 西 療 保 健 來源 聯 合 報 日期 97. 8. -7 版面 E二版

喝水大作戰

運動前工作後 大杯水準沒錯

陳義丁／彰縣線西

我有早起運動習慣，做的是自創運動體操。

我五點半起床，為了持續90分鐘的運動，所以需要大量水分，所以運動前必先喝一大杯約1000cc的開水，貯存能量，運動必定汗流浹背，流失大量水分，運動後再補充約800cc的水。

此外，工作之後必來一杯開水或礦泉水來補充水分，如此一天下來，每天喝進肚子腸胃的水不少於3000cc，套句廣告語：「沒事、多喝水」，多喝水少喝冰冷飲料，準沒錯。

多喝水，不但讓人喝出健康，更讓女人喝出水噹噹的臉色、皮膚，所以自古以來有形容「女人是水做的」，可見水對人體的功用，喝水能達到自然美的要求，「水噹噹」不是沒有道理。

我在晚上七時以後不再喝水，尤其是冬天，怕頻尿睡不著，二來是讓腸胃尿道系統休息，所以我雖已66歲，但仍是一尾活龍，身體硬朗，不下於年輕人，有人誇我保養得好，看外表還不到55歲，我說：多謝誇獎，其實最大的功勞應該是「多喝水」。多喝水是我養生保健的最大因素及動力。