

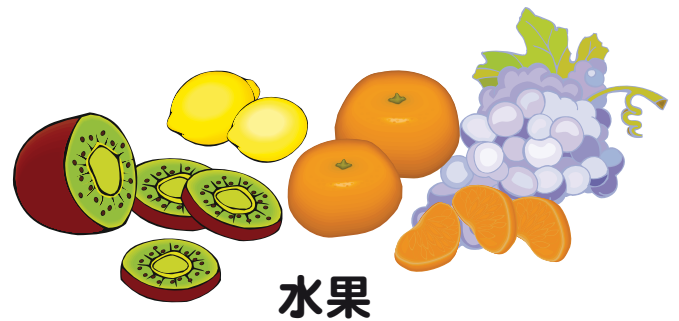
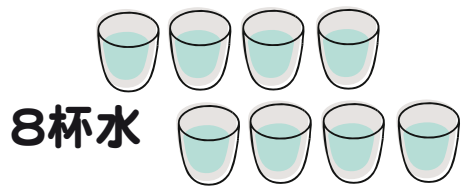
# 水 — 健康生命的源泉



是人体健康不可缺少的重要元素，其主要功能为：

- 运送氧气和营养成分给人体细胞
- 将人体细胞内产生的废物排除体外

成人体重的45%~75%为水及水的溶解物所组成，正常人体每日进水量约为2000毫升，即8杯250毫升的开水。最常的水份来源是饮用开水，部份亦可从食物中摄取，例如：粥、汤及水果。



当人体水份缺乏时，身体会出现以下脱水的各种症状：



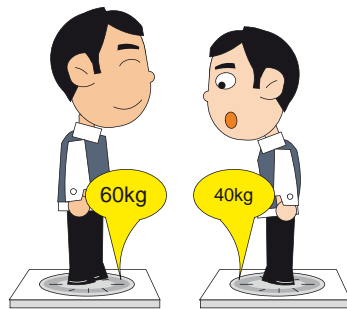
口渴



小便少、深黄色



血压低



体重减少



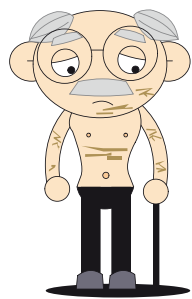
脉搏细、弱



温度升高



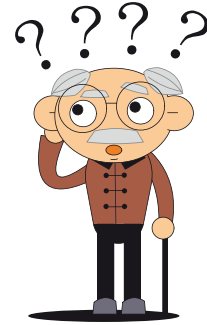
眼睛凹陷



皮肤、黏膜干燥



大便干结、少量



认知能力下降



嗜睡状态

严重脱水时可危及肾脏功能，并导致大脑认知能力、意识水平降低，而威胁人体的生命安全。

患有心力衰竭或慢性肾衰竭的人群，每日进水量需向医护人员咨询。