Damy

科學



# 身體缺水時會怎樣？

## 科學給你的 3 個明確答案

就算只流失身體一小部分的水分，也可能影響你的專注力、精神和心情。

**Sand 說給你聽**
2026年9月11日 · 閱讀約 2 分鐘

damy.wubbigo.com

你的身體大約 60% 是水。這個平衡只要**稍微下降**，就可能影響你的精神、專注力和心情。來看看科學給的三個明確答案。

**60%**
成人身體

### 你的身體大部分是水

成人體重約 60% 是水；肌肉更是大約有四分之三是水。



## 1 專注力會下降

研究顯示，就算只流失相當於體重 1–2% 的水分，也可能影響注意力、專注力和心情。



缺水時
**思緒渙散**



喝水後
**專注清晰**

### 為什麼下午特別難熬？

從早上到中午，我們常常喝得太少。下午覺得昏昏沉沉時，喝下一杯咖啡之前，先確認一下自己水喝夠了沒。

★ 來自 SAND

在桌上放一杯裝滿的水；看得到的水，會喝得更多。

每小時喝 1 口

到 Damy 設定提醒，現在就設 →





### 天氣熱時，目標要提高

天氣熱時，隨汗水流失的水分會增加。Damy 可以依照天氣調高你的每日目標。

## 2 頭痛可能找上門

輕微缺水可能是頭痛常被忽略的原因之一。伸手拿止痛藥之前，先試著喝一杯水。

> 口渴是遲來的警報。等你發現自己渴了，身體早就開始缺水了。



## 3 精神和心情起伏不定



流失的水分越多，血液量就會減少，心臟得更費力一點。這可能讓你感到疲倦和煩躁。駱駝能省著用水，我們卻得記得規律喝水。

## 4 那該怎麼做？ 4 個簡單步驟



一起床就喝一杯水。



每一餐都搭配一杯水。



下午休息時再喝一杯。



睡前 2 小時，為一天的喝水收尾。



**缺水不是命中注定，而是可以改變的習慣。**

如果你有喝咖啡，別忘了配上一杯水；剩下的就交給 Damy 的提醒吧。

下載 Damy →

掃描下載



*本內容僅供一般資訊參考，不能取代專業醫療建議。* 參考資料 →