Damy

科学



身体缺水时会怎样？

科学给出的 3 个明确答案

哪怕只流失体内一小部分水分，也可能影响你的专注力、精力和情绪。

Sand 讲给你听

2026年9月11日 · 阅读约2分钟

damy.wubbigo.com

你的身体约 60% 是水。这个平衡哪怕只是**稍稍下降**，也可能影响你的精力、专注力和情绪。来看看科学给出的三个明确答案。

60%

成人的身体

你的身体大部分是水

成年人体重的约 60% 是水；肌肉中更是约有四分之三是水。



1 专注力会下降

研究显示，哪怕只流失相当于体重 1–2% 的水分，也可能影响注意力、专注力和情绪。



缺水时

思绪涣散



喝水后

专注清晰

为什么一到下午就犯困?

从早上到中午，我们往往喝水不多。下午觉得昏昏沉沉时，在喝下一杯咖啡之前，也看看自己的水喝够了没有。

★ 来自 SAND

在桌上放一杯满满的水；看得见的水，更容易被喝掉。

每小时喝 1 口

提醒就在 Damy 里， 现在就设 →





天热时，目标要调高

天热时随汗水流失的水分会增加。Damy 可以根据天气调高你的每日目标。

2 头痛可能找上门

轻度缺水可能是头痛常被忽视的原因之一。伸手拿止痛药之前，先试着喝一杯水。

> 口渴是一个迟到的警报。等你感觉到渴时，身体早已开始缺水了。



3 精力和情绪会起伏不定



失水越多，血容量越少，心脏就得多费点力气。这可能会表现为疲劳和烦躁。骆驼能省着用水，我们却得记得规律喝水。

4 那该怎么做？ 4 个简单步骤



一起床就喝一杯水。



每顿饭都配上一杯水。



下午休息时再喝一杯。



睡前 2 小时，为一天的饮水收尾。



缺水不是命中注定，而是可以改变的习惯。

如果你喝咖啡，别忘了配上一杯水；剩下的就交给 Damy 的提醒吧。

下载 Damy →

扫码下载

本内容仅供一般参考，不能替代专业医疗建议。 参考资料 →