

2025 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章格式

文章題目：喝水這件事，你真的做對了嗎？

摘要：說明喝水對健康的重要性，指出常見喝水誤區，並提出正確飲水方式及不同人群的需求，強調養成良好飲水習慣的益處。

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

引言

喝水是一件我們每天都在做的事情，看似稀鬆平常，卻對健康有著深遠的影響。水是生命之源，約佔人體重量的 60% 以上，它參與了身體的幾乎所有運作，從維持細胞功能到幫助排毒，無一不與水息息相關。然而，許多人對喝水的態度過於隨意，甚至存在一些錯誤觀念，導致身體無法充分受益於這一簡單的行為。今天，我們就來聊聊喝水的科學，看看你是否真的喝對了水。

為什麼水對人體如此重要？

水在人體中的作用可以用“無處不在”來形容。它是細胞的重要組成部分，負責運輸養分和氧氣，同時幫助排除代謝廢物。當我們運動或身處高溫環境時，水能透過汗液的形式幫助調節體溫，避免身體過熱。此外，水還是消化系統的潤滑劑，促進腸胃蠕動，減少便秘的發生。不僅如此，它還能為關節提供保護，減少摩擦，並為重要器官如腦部和脊髓提供緩衝作用。因此，無論年齡、性別或生活方式，補充足夠的水分都是維持健康的關鍵。(圖一、參考資料 5)



圖一、水對身體的重要性

喝水的常見誤區

雖然喝水是日常生活的一部分，但許多人並未真正掌握科學的飲水方式。一個普遍的錯誤就是等到口渴時才喝水。事實上，口渴往往是身體已經處於輕微脫水狀態的信號，長期如此可能對健康造成隱患。另一個誤區是一次性大量喝水，特別是在長時間未飲水之後，這種方式不僅難以讓身體吸收，還可能造成水中毒，影響體內的電解質平衡。此外，不少人喜歡用含糖飲料或咖啡代替水(圖二)，但這些飲品中的成分，如糖分和咖啡因，可能對身體產生不利影響，反而加重脫水風險！



圖二、含糖飲料及咖啡示意圖

正確的喝水方式

那麼，究竟該如何正確喝水呢？首先，每天的飲水量應根據個人體重、活動量和環境溫度來調整。一般建議成年人每天攝取約兩公升的水，相當於八杯，但這不是固定的標準，運動量大或天氣炎熱時需適當增加。其次，喝水應該小口慢喝，而非大口猛灌，這樣能更有效地讓水分被吸收，減輕腎臟負擔。同時，溫水是最適合的選擇，因為過冷或過熱的水可能刺激腸胃，不利於健康。早晨起床後喝一杯水能幫助喚醒身體，促進腸道蠕動，而在飯前 30 分鐘飲水則能提升消化功能。需要注意的是，睡前一小時適量飲水雖然有助於避免夜間缺水，但不宜過多，避免影響睡眠。(圖三，參考資料 4)



圖三、八招喝水法

不同人群的飲水需求

不同年齡層或特定身體狀況下，飲水需求也有所不同。例如，兒童和青少年由於新陳代謝旺盛，活動量大，因此需要定時補水，特別是在運動後。而老年人口渴感降低，容易忽略飲水，應養成定時少量多次喝水的習慣，避免脫水引發心血管或腎臟問題。對於孕婦或哺乳期女性，每日的飲水量則應高於一般成年人，以支持胎兒發育或母乳分泌。

喝水對健康的深遠影響

除了滿足基本需求，喝水還有許多意想不到的健康益處。研究顯示，飯前喝水可以幫助控制食慾，對減重計劃有所助益。此外，充足的水分能改善皮膚狀態，使肌膚保持彈性，減少乾燥和皺紋。同時，適當飲水有助於預防腎結石和尿路感染等疾病，對身體健康的維護至關重要。

結語

喝水雖然是生活中的小事，卻對健康有著舉足輕重的影響。養成正確的飲水習慣，適量且適時地補充水分，不僅能提升生活品質，還能有效預防許多健康問題。現在，就從手

邊的這杯水開始(圖四)·為你的健康加注更多活力與可能性吧！



圖四、喝水示意圖

參考資料

1. https://helloyishi.com.tw/healthy-habits/8-good-benefits-to-drink-water/?utm_source=chatgpt.com
人一天要喝多少水？多喝水的 8 大好處！教你喝水量計算公式
2. https://www.kingnet.com.tw/news/single?newId=48524&utm_source=chatgpt.com
多喝水真的健康嗎？最新臨床研究教你喝出好體質|健康-KingNet 國家網路醫藥
3. https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=7285&utm_source=chatgpt.com
衛生福利部國民健康署 - 醫生揭密·沒事多喝水是錯的?!有多少人中槍了?!
4. <https://www.commonhealth.com.tw/blog/4601>
正確喝水好處多！8 招教你怎麼喝最好·還能養生防中風 - 康健雜誌
5. <https://n.yam.com/Article/20200309817884>
喝水治百病！補充水分好健康！ | 蕃新聞

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖