



明智地选择饮品

咖啡因与焦虑

尽管许多人都喜欢喝咖啡或是茶，但咖啡因是一种兴奋剂。过多摄入咖啡因可能会让人心神不宁，产生类似焦虑症的症状。在这种情况下，您的焦虑可能本就已经比平时要严重，再加上咖啡因的影响，情况可能会更糟糕。

请留意您的咖啡因摄入量，并且如有可能，请采取措施减少咖啡因的摄入量。例如：

- 每天少喝一杯咖啡或者茶，直到咖啡或茶的饮用量减少到让您感觉愉快放松的程度
- 每天用一杯水替代一杯咖啡或茶，帮助补水
- 改喝无咖啡因的咖啡或选择不含咖啡因的茶叶品种（例如，花草茶）
- 改喝不含咖啡因的碳酸饮料，或者将咖啡或茶换成泡水果的水或气泡水

管理酒精摄入

我们通常会喝酒来转换情绪，偶尔饮酒对大多数人来说都是健康和愉快的完美选择。但饮酒并不是处理不良情绪的好方法。过量摄入酒精除了会伤害您的身体，还会让您每次都都需要摄入更多的酒才能感受到相同的短暂情绪改善。

过量饮酒可能会在许多方面损害您的身心健康，部分方面包括：

- 睡眠质量差
- 情绪不稳
- 反应慢
- 消化问题

以下是一些有助于保持每周建议酒精限制的小贴士：

- 知道您的摄入上限
- 每周至少 2-3 天不喝含酒精的饮品
- 用水替代含酒精的饮品
- 慢慢地小口喝酒（细细品味）

如果您感觉需要帮助，请联系您当地的职业健康护士或人力资源业务合作伙伴，获取关于可用帮助及资源的信息。

饮水的好处

保持水分充足对健康和福祉来说至关重要，但是许多人每天摄入的水分都不足。

身体所需的部分水分可以从含水量高的食物中获取，例如汤、罐装番茄、橘子，但大部分水分来自饮水和饮用其他饮品。

人体进行日常活动时流失水分，而我们需要填补这些流失的水分。我们注意到诸如流汗和排尿等活动会导致水分流失，但甚至是在我们呼吸时，也会有水分流失。饮水（无论是从水龙头里还是瓶子里）是身体所需水分的最佳来源。

每日所需的水量因人而异，取决于个人的活动情况、出汗多少等等。每日必须的水分摄入量并不固定，不过关于健康的水分摄入量存在普遍的共识。

美国国家科学、工程和医学院 (U.S. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine) 建议的每日平均水分摄入量（来自食物和饮品）为：男性 15.5 杯左右，女性 11 杯多一点。这其中 80% 左右的水分应通过饮用包括水在内的饮品获得，其余部分通过食物获得。