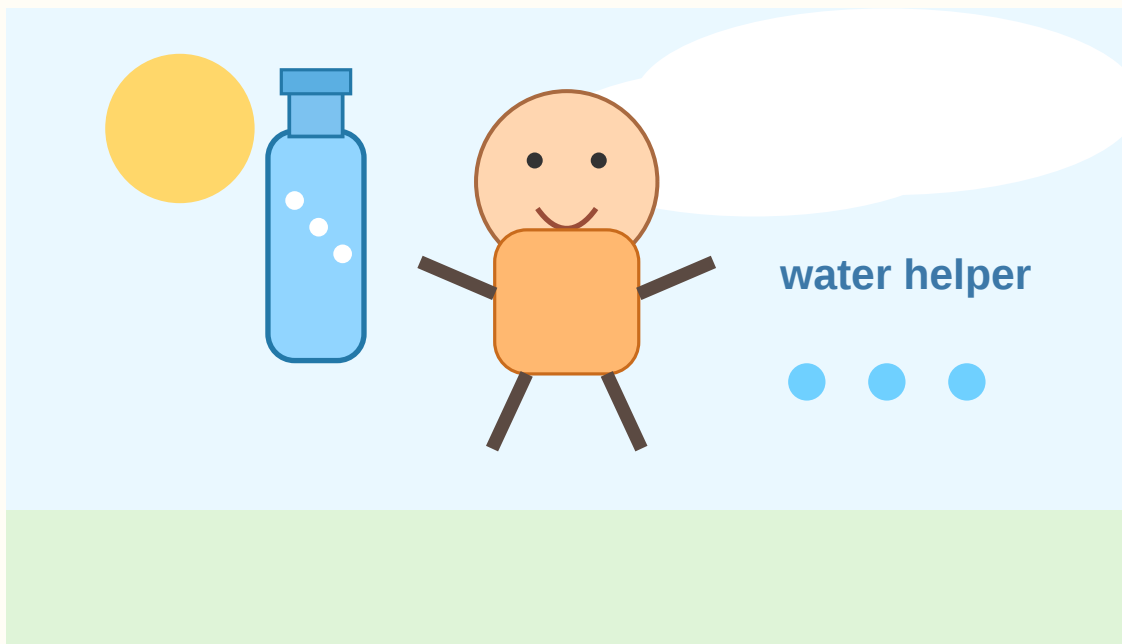


优米Leo看世界：人可以经常喝凉水吗？

Can We Drink Cold Water Often?

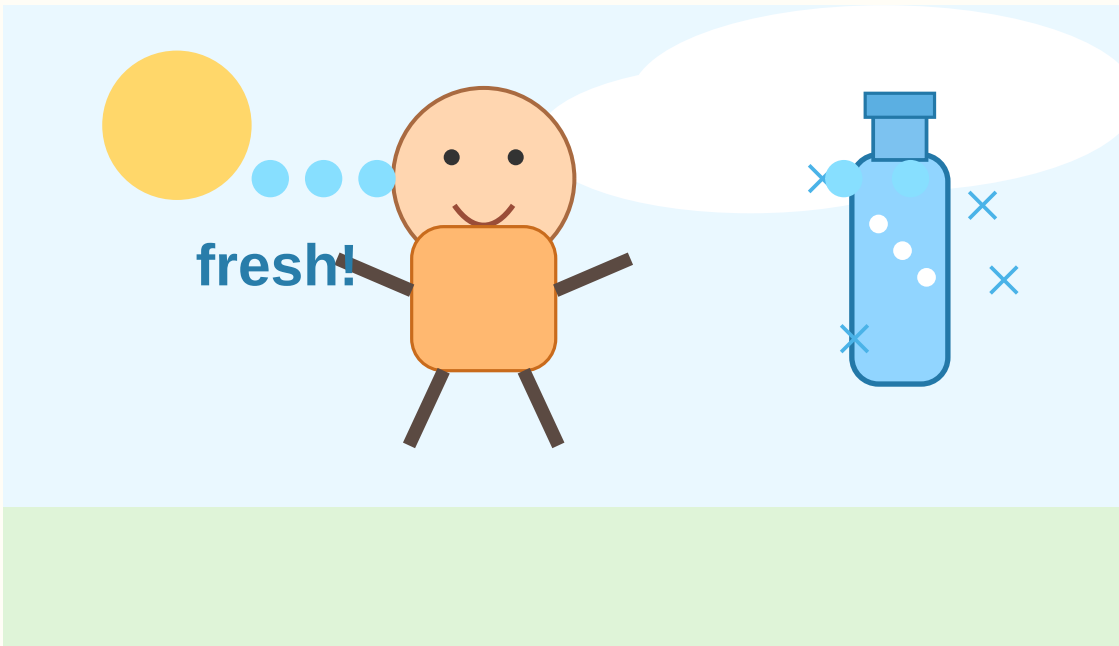
Page 1



Water helps my body every day.

水是身体的小帮手。它帮助我们保持体温、排出废物，也让大脑和小肚子更舒服。

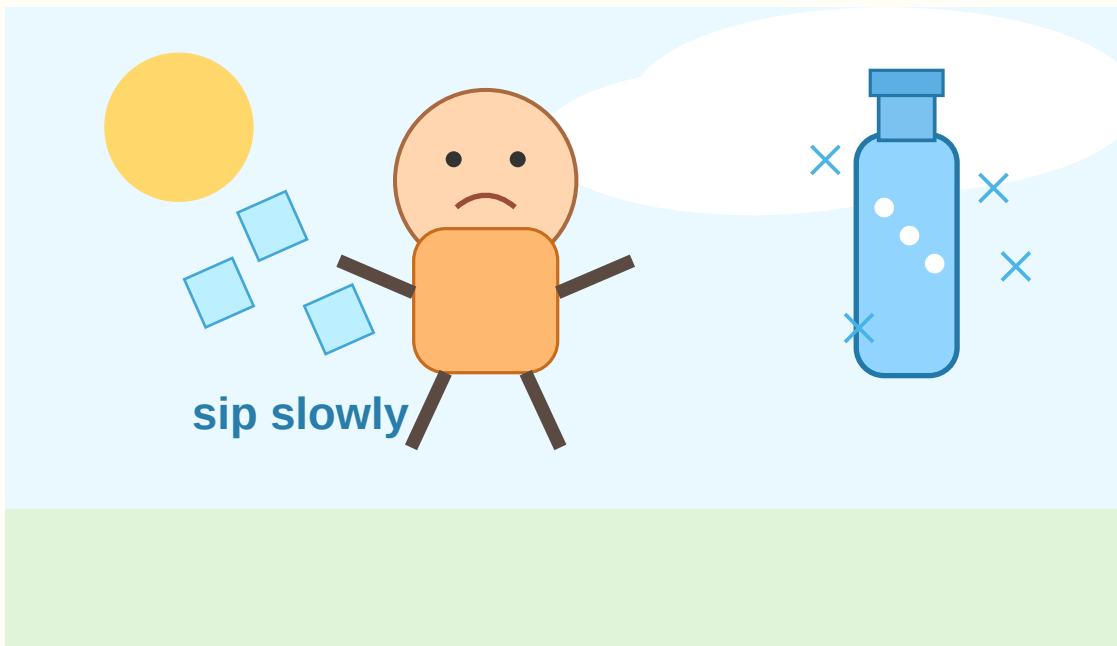
亲子提问：你今天喝了几次水？



Cool water can feel fresh.

天气热、运动后，喝一点凉凉的水会觉得很清爽。身体会慢慢把水变成接近体温。

亲子提问：你什么时候最想喝凉水？



Ice-cold water is not for gulping.

特别冰的水不要一口气咕咚咕咚喝太多。太快、太冰，可能让牙齿、喉咙或小肚子不舒服。

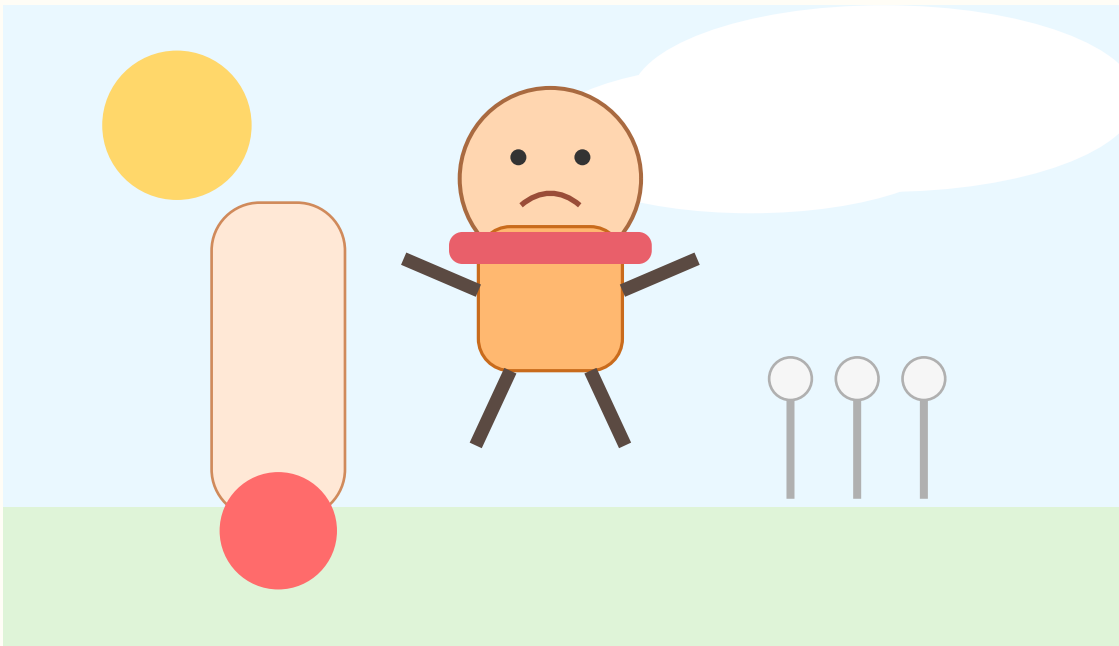
亲子提问：如果水太冰，我们可以怎么喝？



My tummy likes gentle sips.

吃饭时或饭后，慢慢喝几口水通常没问题。水还能帮助食物变软，让消化更顺利。

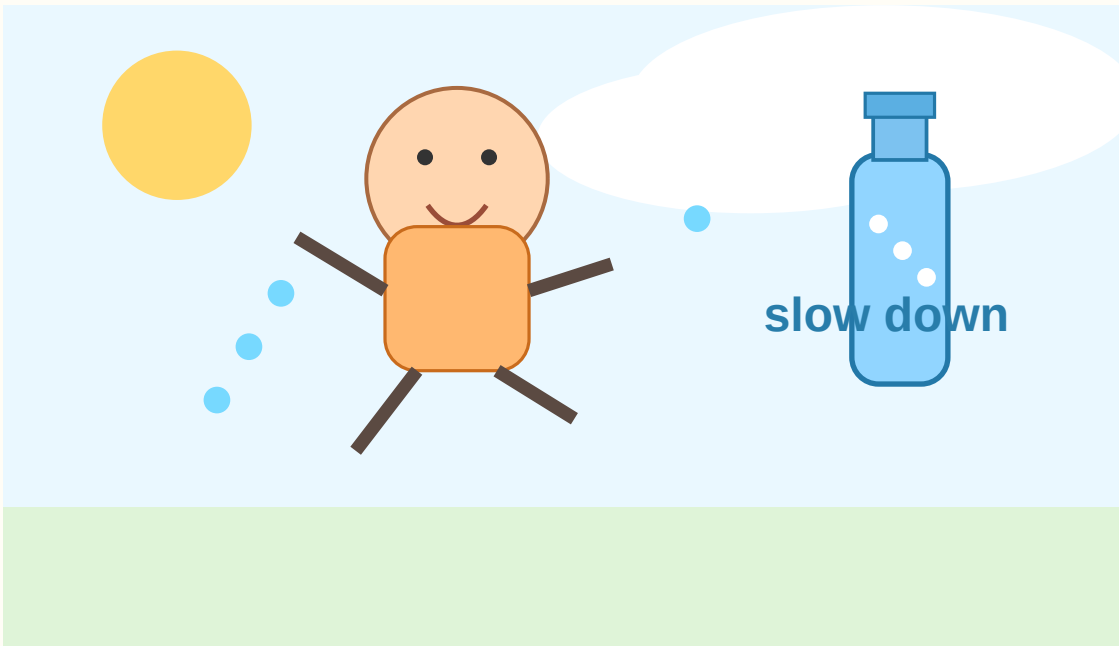
亲子提问：你能做一个“小口喝水”的动作吗？



When I am sick, warm water may feel better.

如果感冒、咳嗽、喉咙痛，温水常常会更舒服。不是凉水一定坏，而是身体在提醒我们要温柔一点。

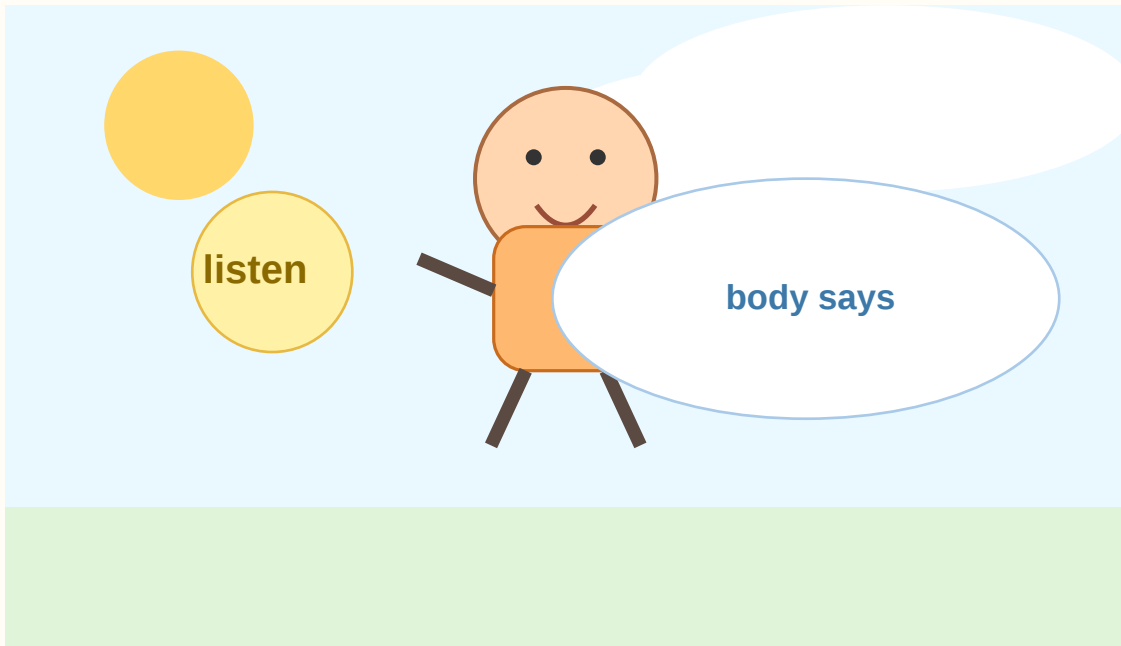
亲子提问：身体不舒服时，你喜欢喝温水还是凉水？



After running, I drink slowly.

跑跳出汗后，身体很热，我们可以先坐一坐，再小口喝水。不要用超冰的水一下子“冲进去”。

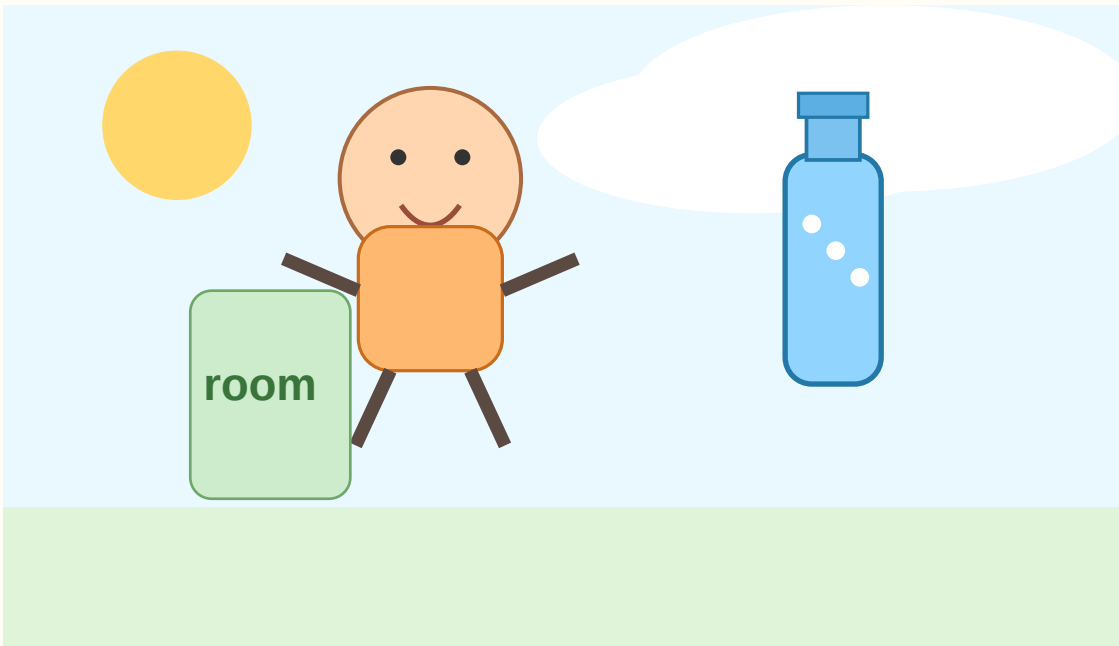
亲子提问：运动后喝水，为什么要慢一点？



My body tells me what it likes.

每个人的身体感受不一样。有的孩子喝凉水没事，有的孩子会肚子不舒服。学会听身体的话很重要。

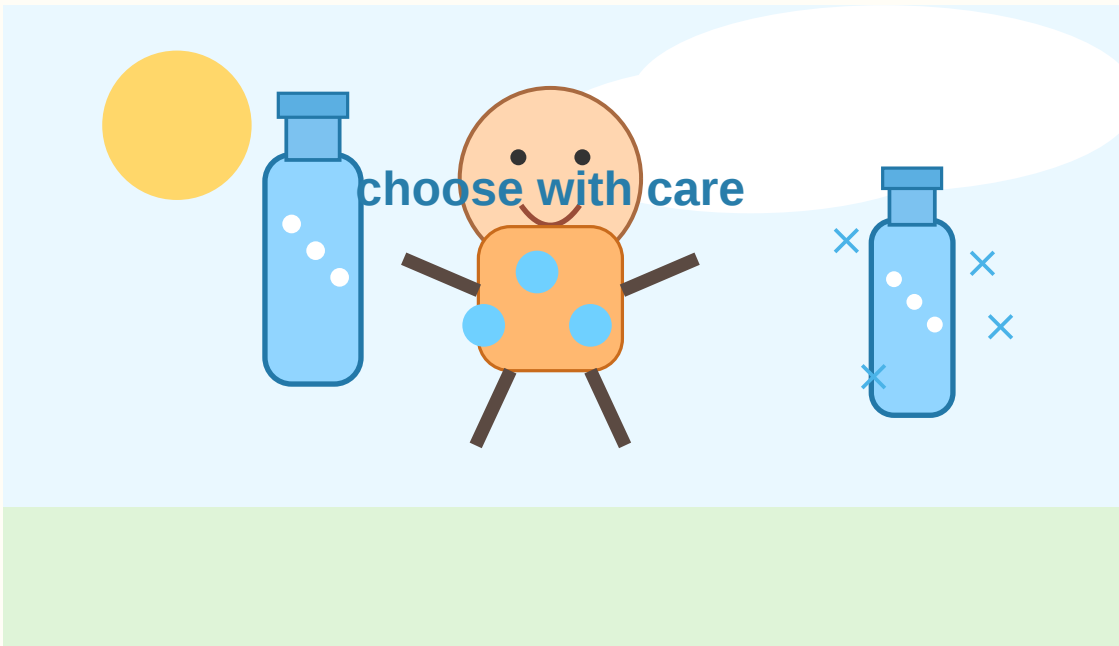
亲子提问：你的身体会用什么方式告诉你“不舒服”？



Room-temperature water is a safe choice.

平时在家、上学、吃饭时，常温水是很稳妥的选择。想喝凉水，也可以不加太多冰。

亲子提问：你觉得常温水 and 冰水有什么不同？



I choose water with care.

所以，人可以经常喝水。凉水多数时候也可以，但要看天气、身体感觉和喝水速度。最棒的是：多喝白水，少喝甜饮料。

亲子提问：今天你想怎么照顾自己的水杯？