

## 2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：幾天不喝水會死？

摘要：探討喝水的重要性

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

喝水，這是一個再平常不過的動作，但是它卻是生命基本要素，缺乏了水人會在幾天內死亡。水扮演了人體內運輸與化學反應的媒介，並具有良好的恆溫能力。人體重量的 40%~60%是由水組成，肌肉的重量也有 65%~75%是由水組成，因為水具有如此重要的功能，所以人體必須隨時保持水分在一個穩定的狀態，也因此，水分的補充已成為研究者一個重要的研究主題。

一般來說，水分大約佔人體的 60%~70%，至於究竟需要多少，很大程度上取決於年齡。我們的身體通過尿液、汗液、糞便和呼吸排出水分，所以必須不斷地通過吃喝來補充水分，消耗的水分大約有三分之一來自食物，如果不補充，我們的身體就會脫水。

### 脫水階段

一、感到口渴，出現口渴的時候，你的身體會抓住所有剩餘的水分。因此腎臟輸送到膀胱的水分會減少，導致尿液顏色變暗。出汗越少，體溫就會上升。你的血液變得粘稠緩慢。為了維持體內的含氧量，心率會升高。

二、器官損傷，為了生存，身體會減緩血液向非重要器官的流動，比如腎臟和腸道，從而對這些器官造成損害。如果你的腎臟無法過濾你的血液，細胞廢物會迅速堆積，因而引發死亡。

如果失去的水份過多且未能及時補充，最嚴重的後果就是導致血液體積減少。這個情形若是真的發生，便會產生致命的問題：體溫上升得更高，同時血壓因為血量不足而下降；在這種情況下，大多數人都活不了多久。

所以及時補充水分是很重要的一件事，最好的辦法就是平時養成喝水的習慣，而不是等到口渴之後才想到補充水分，這時身體其實已經缺水了，為了避免憾事發生，應學習及時補充水分，保持最佳狀態。

### 參考資料

1. <https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gsweb.cgi/ccd=YvBJTv/search?s=id=%22092FJU00567007%22.&openfull=1&setcurrent=1#XXX>
2. <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3390341>
3. <https://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?Unit=&id=213>
4. <https://www.bbc.com/ukchina/trad/54965488>

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