

# 《会喝水才健康》

## 图书基本信息

书名：《会喝水才健康》

13位ISBN编号：9787802514591

10位ISBN编号：7802514592

出版时间：2010-8

出版社：金城出版社

作者：晓路 编

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《会喝水才健康》

## 前言

水治疗第一专家——F·巴特曼博士指出：“医学史上最大的悲剧莫过于相信这样一个结论：只有感觉口渴时，你的身体才需要水。在这种错误的结论上，现代医学犯下了一系列错误，为此，整个社会付出了高昂的代价。”水看似普通，但却是生命的源泉，它对人的重要性仅次于氧。人体大约由75%的水和25%的固体物质构成，而大脑组织的75%都是水。很多人都不知道，身体需要的第一营养成分不是别的什么东西，而正是水。水是一种能够产生能量的滋养物，它能够溶解所有的矿物质、蛋白质、淀粉和其他可溶性物质。像血液一样，水把这些物质分配给身体各个部位。但是我们却长期忽视了水的重要性。也许，你长年患有有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨。事实上，看了本书，你将会惊讶地发现这些疾病的病因往往是：身体缺水！人体长期缺水会造成了水代谢功能紊乱，最终导致各种因年老和器官衰退发生的疾病。这些疾病的病理过程大致相同，不同的人最初可能表现出不同的干渴症状，但随着脱水的延续，将会接连出现各种症状，最终使人患上多种疾病。而防治这些疾病的方法简单得令你难以置信，那就是：喝适量多的水。也许很多人还是会借助药品来治疗这些疾病，但我们应该知道，化学药品并不能真正根治大多数疾病，特别是慢性病。而且，大多数药品并不具有长效作用，它们只能在短时期内掩盖或暂停疾病的外在症状。所以，无论这些化学药品的制作过程多么符合科学依据，内在原理多么复杂，治疗效果多么具有诱惑性，它们并不能从根本上解决问题，只是在通过抗菌素对抗机体的感染罢了。只有水，才是真正自然的医药，而且是最好的医药；只有水，才能从根本上调整人体的健康。然而，你了解水吗？你了解自己身体内的水吗？你了解身体缺水具体会导致哪些疾病吗？实际上，很多人都不了解。甚至很多人以为：茶、咖啡、葡萄酒以及其他工业饮料，可以代替身体所需的天然水。这是一个本质性的错误，尤其是对于每天要面对多种问题、承担各种压力的身体而言。虽然这些饮料含有水分，但其中更多的是脱水因子，比如咖啡因。这些物质不仅会清除溶解它们的水分，还会清除身体额外的水分。所以，任何饮料都不能代替水。我们对身体外面的水了解得很多很多，但对身体内的水却知之甚少，如果我们了解了水在身体内的具体运行情况，我们就会恍然大悟，我们关于医疗保健的观念就会随之发生彻底的改变，我们将会知道水才是最好的医药。本书将从水与健康、饮水习惯和饮水能防治的疾病几大方面来为你讲述水的功效，帮助你扫除心中对水的疑问，科学地为你纠正对水的误解，最后替你塑造一种全新的健康观念和习惯。而且，本书还包含了关于“健康水”——功能水的实用知识与信息，这将对你进一步了解水，甚至选择“健康水”起帮助和指导作用。最后，为了你的幸福和健康，为了预防疾病，防止身体功能退化，本书向你推荐一种药，它是世界上最好药物，不需要花费一分钱，也没有任何副作用，并且随处可得。它，就是美妙、神奇的水！

# 《会喝水才健康》

## 内容概要

《会喝水才健康》内容简介：别以为喝水只是小事一桩，更不要只在口渴的时候才想起喝水。喝水是一门学问，既可以致病，也可以祛病。医学专家经过反复临床实践证实：水，不仅要喝得多。还要喝得好，更要喝得巧！

## 书籍目录

### 前言

#### 一、为什么会喝水才健康

##### 1.水是生命之源

善待生命从水开始

水与健康长寿

劣质饮用水与癌症村的警示

健康小贴士：水的神奇之处

##### 2.水与新陈代谢

人为什么每天要补水

人体内的水分是怎样丢失的

人体获得水分的途径

水平衡失调的危害

健康小贴士：温泉水有哪些神奇疗效

##### 3.水的种类与营养价值

健康水的标准是什么

最佳生活饮用水有哪些

日常饮用水的种类和特点

哪些水不能喝

健康小贴士：纯净水是怎么发明的

##### 4.为什么会喝水才健康

水的作用与功能

水的医药价值

保持身体的弱碱性是健康的秘诀

长期缺水对身体的危害

健康小贴士：药物过敏要多喝水

#### 二、健康饮水从了解自己开始

##### 1.不同的人对水的需求不同

要多喝水的人群

这些人要小心饮水

健康小贴士：如何挑选矿泉水

##### 2.身体需要水的46个理由

健康小贴士：水污染造成的疾病具有哪些特征

##### 3.水让孩子更健康

婴儿对水的需求

儿童和青少年对水的需求

健康小贴士：果汁可致儿童肥胖

##### 4.孕妇对水的需求

健康小贴士：氯气净化的矿物水对孕妇有害

##### 5.老人对水的需求

老年人晚上要喝水

健康小贴士：可根据尿液颜色判断是否缺水

##### 6.成年人对水的需求

成年男性对水的需求

成年女性对水的需求

健康小贴士：喝水用玻璃杯最好

#### 三、饮水之道决定饮水效果

##### 1.改变饮水的误区

观念的误区

方法的误区

健康小贴士：为什么有时候水越喝越渴

2.这样喝水最科学

给喝水定个时间表

自来水的正确喝法

喝水要注意季节

要多喝低温开水

夏天多饮盐水和茶水

运动之前的喝水方法

吃药时的正确喝水方法

夏季旅游中的正确喝水法

健康小贴士：早晨起来要先放水龙头的水

3.培养健康的饮水习惯

养成早晚喝一杯水的习惯

养成常喝自来水的习惯

养成主动饮水的习惯

养成餐前喝水，餐时喝汤的习惯

要积极戒除“水瘾”

养成洗澡前喝水的习惯

喝水习惯从幼儿培养

健康小贴士：人体的大部分疾病都和水有关

四、这样喝水可以防治疾病

1.水能防治心脑血管疾病

水是大脑健康的源泉

脱水会引发脑中风

脑损伤责任在脱水

喝硬水防治心血管病

饮用硬水可防止心脏病发作

饮水防患高胆固醇血症

健康小贴士：人体宜喝弱碱性水

2.水能增强人体免疫力

为什么喝水能提高免疫力

如何了解免疫力是否下降

用水激活体内的酶

健康小贴士：两升水助你增强免疫力

3.水能防治癌症

了解癌症的病因

水与癌症

多喝水可防癌

饮用水纯度与癌症的关系

喝水能防治大肠癌

健康小贴士：主要致癌因素一览表

4.水能增强骨质、防治关节疼痛

饮水补钙预防骨质疏松

关节疼痛的病因是缺水

饮水可以防治下背痛

喝水可缓解颈椎痛

饮水可防治腰痛

健康小贴士：运动与体内水的关系

5.水能防治各种结石

盛夏应多喝水防结石

饮用水硬度和肾结石的关系

喝水少易生尿路结石

肾健康全靠8杯水

健康小贴士：防治结石的4个小建议

6.水能防治糖尿病与便秘

喝水可以防治糖尿病

水能加强胰岛素的分泌

糖尿病患者请勿“限水”

多喝水防止便秘危害健康

多喝水能防止消化不良

缺水易导致阑尾炎

健康小贴士：凉开水泡茶治糖尿病

7.水能防治抑郁与失眠

抑郁症的根源是缺水

脱水易导致慢性疲劳综合症

喝水能防治失眠

健康小贴士：补水与补盐

8.水能预防和缓解其他疾病

喝水止头痛

喝水防治哮喘和过敏

感冒和发烧应多喝水

饮用水中的氟与牙病的关系

喝水的其他妙用

健康小贴士：感冒发烧时的水谱

五、这样喝水可以美容和减肥

1.水是天然的美容圣品

水是延缓衰老的灵丹妙药

做个“水美人”

一日水美容法

女性什么时候最需要喝水

水做的女人

健康小贴士：几种可以护肤美容的水

2.科学喝水减肥很有效

人发胖的原因

水是最安全廉价的减肥药

喝水减肥的原理

肥胖致病和肥胖病

怎样喝水才减肥

为什么喝白开水也会长肉

健康小贴士：排毒要饮健康水

六、科学饮水新概念与方法

1.什么是功能水

功能水的概念

功能水的种类

健康小贴士：老人儿童不宜常喝纯净水

2.饮用功能水的好处

认识功能水的保健作用

碱性电解水是功能性健康水

喝磁化水的养身保健功效

纯净水的功用

矿泉水有益但不宜多喝

健康小贴士：请喝融水

3. 饮水新器具的选择

选择恰当的净水器

家庭饮用水过滤类型

水杯的安全与健康

健康小贴士：家庭饮水机的选购

日常饮用水的种类和特点日常饮用水的种类比较多，而且不同的水有不同的特点，对人身体的影响也是不同的。所以，我们很有必要了解水的分类，以及它们各自的特点，以便在生活中更加健康地饮水。下面介绍几种人们最常饮用的水。

1.白开水。白开水是我们最常见和最常喝的水。它就是我们通常所说的经过消毒的自来水。未经过煮沸的水称为生水；经过煮沸的水就是白开水。白开水的硬度较生水的硬度相对小。可以说，白开水是最好的饮品。所以，不管是营养专家，还是医生都提倡人们多喝白开水。从营养学观点来分析，任何饮料都比不上白开水的生理价值。白开水不但解渴，而且进入人体后最易透过细胞膜为机体所吸收，并可加强血液循环，促进新陈代谢，还能增加血液中的血红蛋白的含量，增强自身免疫功能，提高抗病能力等。对于人来说，喝水不仅是为了解渴、满足身体对水的生理需要，同时更是为了从水中摄入矿物质和微量元素。也就是说，水是人体摄取矿物质和微量元素的重要来源。科学研究表明，白开水放凉到25℃左右，具有特异的生物活性。习惯喝白开水的人，体内脱氢酶的活性大大提高，肌肉中的乳酸积累减少，一般不会很容易地感到疲劳。

近年来，随着人们生活水平的不断提高，各种饮料逐渐进入寻常百姓家。一些家庭整箱整箱地买碳酸饮料、果汁饮料、矿泉水和纯净水等供自己家人饮用，招待客人时不再倒茶沏水，而是以饮料来代替。这样做的目的是一是怕麻烦，二是以此显示高雅和富有。其实，长期这样做会给家人和朋友的健康带来危害。人们常见的各种饮品（除了矿泉水和纯净水），无非是在水里加了糖、香料和其他一些功能性的物质。当然，不管加了什么样的物质，防腐剂是必不可少的。还有一些金属罐装饮料，长时间存放后会有微量的金属（如铝、锡、铅等）离子溶解于饮料中，长期饮用这些饮料，这些金属进入人体将引发一些疾病，如记忆力下降、骨质疏松等，并将损害肝脏、肾脏，降低机体抵抗力，使人发胖等。所以，我们还是要尽量饮用白开水。但这种自来水要非常注意消毒。我们的日常饮用水大多来自井水、泉水、地面水，这些水经过自来水系统进行净化、消毒、质检以后才能饮用。所以城市里的人并不在意水的消毒问题，因为我们所饮用的水都是经过消毒的，可以放心使用。可是当我们外出旅游，或者在一些边远地区直接从井水、河水、江水中提取饮用水，就应该注意消毒问题。

1.泉水的卫生消毒。泉水多出自靠山坡或地面断层的裂隙。水质良好，水量充足的泉水，可以成为附近居民的饮用水源。为了充分利用泉水，可以在泉眼附近进一步加以开挖，扩大泉水的进水量。在泉水的出口处用砖石或水泥建立贮水池，池底铺上鹅卵石，池顶部分高出地面并加盖。池的上部设有溢出口，使泉水沿着管道或水网进入使用人群的家中。泉眼的上部要有排水沟，防止雨水的污染。泉水只要没有污染，一般不需要用漂白粉进行消毒，必要时可在贮水池中用漂白粉进行消毒。

2.井水的卫生消毒。井水的消毒一般有普通消毒和持续消毒两种方法。普通消毒法：就是每天向井内投加漂白粉溶液。消毒前要测量井的水深和直径，算出井内水的容量。根据水的容量和需氯量，可以算出每次消毒所需要的漂白粉（其有效氯含量也应事先测定）重量。将漂白粉调成糊状，再加水搅拌，把澄清液倒入井内，用洁净的水桶或竹竿在井内搅和。半小时后，从井取水样测定余氯的含量，使保持余氯量0.3~0.5毫克/升为宜。井水消毒一般每天两次，第一次是在早晨群众用水之前，第二次是午后，必要时次数还应当增加。持续消毒法：就是将盛有漂白粉（或漂白精）的各种开孔容器放在井内漂浮于水井中，借取水时的振荡，氯液不断地渗出与井水接触，能使井水中经常保持适量的有效氯进行消毒，可以持续使用数天，效果很好。

3.地面水的卫生消毒。地面水包括江河湖中的水，也包括水库中的水。地面水的净化可以采用岸边砂滤井、砂滤缸的净化方法。建造砂滤井和清水井后，可以逐渐添建泵房、水塔、输水管，将水抽升至用水点，进一步提升为简易的自来水。而砂滤缸则是一些边远地区比较常用的消毒方法，将浑水放入缸内，加明矾混凝，可以用竹桶一个，除底部竹节保留外其余全部打通，近底端竹桶上打几个孔，即成加矾桶。把明矾放入桶内，搅拌使其溶解，待水中出现矾花（胶体）时取出加矾桶，使缸水静置沉淀。矾花和水中悬浮物沉淀于缸底，可用另一根竹桶，做成吸泥桶，将缸底污泥吸出。澄清的缸水就可以使用了。

4.矿泉水的卫生消毒。矿泉水亦称“矿水”。它是指从地下深处涌出或由人工开采出且未受污染的，来自深部循环、具有某些特殊理化特性，并因而有益于人体健康、可供饮用或医疗用的地下水。饮用矿泉水以天然含有适量浓度的某种特定成分的矿物盐、微量元素或二氧化碳气体为特征，可供直接饮用，也可用作配制饮料的水基。医疗矿泉水则含有一定浓度的某种特定成分的，溶解态矿物质、气体或放射性元素，或者水温达到界限温度，而可用于医疗目的。我国饮用天然矿泉水定义为：饮用天然矿泉水是一种矿产资源，是来自地下深处的天然露头或经人工揭露的深层地下水。矿泉水一般能够



补充人体所需的有益的矿物质。所以，它对微量元素及某些指标是否达到有益于人体健康的界限值和对有害因素控制都有严格的规定。我国矿泉水的标准中规定的九项界限指标包括锂、锶、锌、硒、溴化物、碘化物、偏硅酸、游离二氧化碳和溶解性总固体，矿泉水中必须有一项或一项以上达到界限指标的要求，其要求含量分别为（单位：毫克/升）：锂、锌、碘化物均 $\geq 0.2$ ，硒 $\geq 0.01$ ，溴化物 $\geq 1.0$ ，偏硅酸 $\geq 25$ ，游离二氧化碳 $\geq 250$ 和溶解性总固体 $\geq 1000$ 。现在市场上大部分矿泉水属于锶（Sr）型和偏硅酸型。矿泉水不能消毒，它只允许曝光、倾析、过滤、加入或除去二氧化碳。矿泉水的饮用量成人按每天0.5升计算，就是说每天的微量元素摄入量和矿泉水中允许所含有害物质的量以每天（成人）0.5升为标准。从食物与营养角度考虑，一般把矿物元素分为必需元素、非必需元素和有毒元素。所谓必需元素，是指在机体的所有健康组织中都存在、并且浓度比较恒定、缺乏时将发生组织上和生理上的异常、摄取过量也会引起中毒的一类元素。有一些微量元素就是必需元素，机体缺乏某种必需微量元素，就会出现异常或患病。人体所必需的微量元素一部分来自作为食物的动、植物组织，一部分来自无机盐和水。从大的方面说，由于地域的局限性，有一些微量元素在某地的水中和土壤中极缺或超标，当地居民体内某些必需元素缺失或过剩，就会导致很多人患相同的疾病，这叫地方病。但是，有时候在某地的水中或土壤中并不缺矿物质或微量元素，有个别人却患上了某种缺乏症，这与其偏食和机体吸收有关。而矿泉水中就含有丰富的人体必需的微量元素。此时，针对性地喝点矿泉水对身体是有益的。根据矿泉水的水质成分，一般来说，在界线指标内，所含有益元素，对于偶尔饮用者是起不到实质性的生理或药理效应。但如长期饮用矿泉水，对人体确有较明显的营养保健作用。以我国天然矿泉水含量达标较多的偏硅酸、锂、锶为例，这些元素具有与钙、镁相似的生物学作用，能促进骨骼和牙齿的生长发育，有利于骨骼钙化，防治骨质疏松，还能预防高血压，保护心脏，降低心脑血管的患病率和死亡率。因此，偏硅酸含量高低，是世界各国评价矿泉水质量最常用、最重要的界限指标之一。矿泉水中的锂和溴能调节中枢神经系统活动，具有安定情绪和镇静作用。长期饮用矿泉水还能补充膳食中钙、镁、锌、硒、碘等营养素的不足，对于增强机体免疫功能，延缓衰老，预防肿瘤，防治高血压，痛风与风湿性疾病也有着良好作用。此外，绝大多数矿泉水属微碱性，适合于人体内环境的生理特点，有利于维持正常的渗透压和酸碱平衡，促进新陈代谢，加速疲劳恢复。

### 5. 纯净水的卫生消毒。

纯净水是指采用现代技术（蒸馏法、离子交换法、电渗析法和反渗透法）对自来水进行深处理，除去水中有害杂质、细菌、矿物质和有机物等获得的水。顾名思义，它主要的特征是纯净，水中除H<sub>2</sub>O外，不含有任何成分。这种水外观无色透明，又名太空水。纯净水对人体细胞的亲和力很强，摄入人体后，可有效溶解体内的一些废物，并将之排出体外，在一定程度上起到了对机体“洗涤”的作用。在生活上，用纯净水烧开水沏茶，茶水透亮，茶味纯正，即便放一夜，茶水也不会变味。纯净水煮沸后不会产生水垢，不会在水壶上留下厚厚的水垢，这一点是自来水所不能比拟的。纯净水的产生是一种时代的需求。随着社会工业化程度的不断提高，水源受到污染的现象也日益严重。自来水虽然经过净化和消毒处理，但仍不可避免残存有许多有害物质。加上贮存和运输过程中不可避免的二次污染，多数达不到饮用水的标准。传统的煮沸和蒸馏等方法，只能杀死细菌、病毒和寄生虫卵等，却无法去除砷、铅、氯等有害物质。而用现代技术制出的纯净水中，除了H<sub>2</sub>O分子外，其他物质全部被除掉，达到了纯净的目的。随着科学的发展和科学饮水意识的增强，人们对健康饮水的要求愈来愈高，追求高质量的饮水已成为一种时代潮流，过去在大中城市流行的桶装纯净水，现在在农村也随处可见。纯净水已成为人们生活一种主要的饮水。但是，由于纯净水过滤了水中许多对人体有益的物质，长期饮用会造成身体某些物质的缺失，影响身体健康。所以，我们应该搞清楚哪些人适宜饮用纯净水，哪些人不适合饮用纯净水。哪些人适宜饮用纯净水？从医学角度来看，纯净水能减轻人体水系统的负担，对延缓人体器官衰老有一定的保健作用。纯净水还能延缓酒精的吸收，吸收后又能加速其排泄，如饮酒过多或醉酒，饮用纯净水可有适当的解酒作用；纯净水属于弱碱性饮料，能够解油腻，就是说进食油腻食物后，饮用纯净水有助于消化；常饮纯净水还有降低血脂和胆固醇的作用。因此，医学专家提倡心血管疾病、脑血管疾病、肝肾疾病和胆结石、尿路结石患者常常饮用纯净水，能起到保健和辅助治疗的作用。哪些人不宜饮用纯净水？在特定的环境中，适量地饮用纯净水很好，但是长期饮用就会对身体有影响。有专家提出，长期饮用纯净水是小儿缺钾元素和钙元素的重要原因。所以说，正处在身体发育期的中小學生不宜饮用纯净水。鉴于此，在我国的一些地方政府已经下令不准在校中小學生饮用纯净水，而只能饮用矿泉水、白开水或茶水。&hellip;&hellip;

# 《会喝水才健康》

# 《会喝水才健康》

## 编辑推荐

本商品有两种封面，随机发货！

# 《会喝水才健康》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)