

# 《健康水知道》

## 图书基本信息

书名：《健康水知道》

13位ISBN编号：9787535957689

10位ISBN编号：7535957684

出版时间：2012-11

出版社：广东科技出版社

页数：180

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)

## 前言

序：更高层次的健康 在工作中，我一直都在研究水；在生活中，我也算是最早接触桶装水、瓶装水以及净水器的一批人之一。正因为了解得较多，所以对饮用水的选择也谨慎得多。我们常常对于越常见、越轻易能获得的资源不够重视，比如空气和水。可喜的是，随着社会的进步以及信息获知的便捷，情况逐渐在改变。比如，空气质量指数“PM2.5”在网络上成为热点，网民们经常通过查看“PM2.5”指数来决定是否出行或者准备出行装备。这是个好现象，说明我们对生活质量的要求越来越高了。同时，我希望，下一个被大家如此重视的东西会是“水”，希望有一天，网络上的热点会成为“今天您家里水的TDS(TDS：溶解性总固体，该值越小，意味着水中所含无机化合物和杂质的成分就越少)值是多少？”水资源的污染状况日趋严重，这已经是不争的事实。在20世纪90年代，我们都听过这么一个段子：50年代淘米洗菜，60年代洗衣灌溉，70年代水质变坏，80年代鱼虾绝代，90年代不洗马桶盖。20年又过去了，这个段子该如何往下接呢？在经历了各种水污染事件后，各类净水器厂家也如雨后春笋般涌现，经过20多年的发展，净水行业仍然由于标准的不统一而让消费者无所适从。现在的水处理设备市场正逐步向家用电器方向演进，面对名目繁多的净水器市场，我始终坚持：“饮水健康无小事，生命健康大于天。”2012年7月，我国开始全面推进新饮用水标准的实施，今年“世界水日”的主题为“饮水和食品安全”，这些政策和活动都在表明安全健康饮水是我们共同希望的发展方向。令人欣慰的是，越来越多的水家电企业开始投身到净水行业，他们加强产品研发，提高产品质量，完善服务体系，调整产品结构，推广新材料、新工艺、新技术、新设备。我相信，随着净水器标准体系的不断完善，中国净水器行业将迎来健康发展的新时期。《健康水知道》在完稿之前，我就陆陆续续地在看。书的内容很丰富，既能让您对水有一个快速且全面的了解，又对您的生活和家庭的饮水健康有很专业的指导意义。另外，书的行文风格很轻松，读起来一点也不累，可以说适合各种人群。以书中对活氧的净水能力的描述为例，陈博士为大家展示了“杀菌”“脱色”以及“农残降解”等3个奇妙又易懂的小实验，真正做到了寓教于趣。作者还别出心裁地绘制了上百幅生动可爱的插图，相信即使是儿童，也会对本书爱不释手。水非药物，不能治百病，却能帮助人体进行新陈代谢，输送养分，排出废物，保持体温，润滑关节。然而却有一些不法商家，宣传他们生产的“功能水机”，产出的“神水”能够包治百病。希望通过《健康水知道》这本有益的科普读物，以及其他一些关于水的科普宣传活动，让民众更懂水、更懂健康，喝上好水，为自己和家人带来更高层次的健康。清华大学环境学院教授，博士生导师 刘文君 2012年7月1日

# 《健康水知道》

## 内容概要

水非药物，不能治百病，却能帮助人体进行新陈代谢、输送养分、排出废物、保持体温、润滑关节。水是生命的基础。《健康水知道》由陈玉成和萧述编著，以轻松有趣的行文风格，从水的起源出发，介绍了健康水的概念、身边各种水的由来和对人体的影响，以及一些不良饮水习惯对人体的危害。《健康水知道》还特别介绍不同人群的科学饮水方法，对指导单位和家庭饮水健康提供了专业的建议。另外，书中别出心裁地绘制了上百幅生动可爱的漫画插图，让孩子与家长一起阅读都会爱不释手。

# 《健康水知道》

## 作者简介

“浩泽”臭氧应用技术实验室首席科学家，英国杜伦大学生物学系硕士及博士。现任香港理工大学生物及化学科技学系教授。国际臭氧学会中国组主席，香港科技发展局特聘专家，香港华人臭氧协会会长。其致力于臭氧在水处理领域的研究，并长期活跃于环境保护领域，主导建设的户外环境教育中心，为香港理工大学及香港学生提供了良好的环境教育，连续9年开办的系列讲座“我们危在旦夕的地球”，已成为香港理工大学的通识教育科目。

香港浩泽国际集团创始人，总设计师。从20世纪90年代起，亲眼目睹中国工业污染的历程，即带领“浩泽”核心团队开始寻求破解水行业的难题，致力于寻求国民健康饮用水整体解决方案，主导完成50余项国内外专利，在国内首创“电信式”净水商业模式，并带领企业成为净水行业服务的领航者。

## 书籍目录

### 第一章 水就是生命

- 01 生命诞生于海洋
- 02 羊水中的美好经历
- 03 我们都是水做的
- 04 一滴水，一个文明
- 05 假如今天没有水
- 06 危机四伏的世界水系统
- 07 流水不腐亦不复

### 第二章 饮水的革命

- 01 氯，消毒的革命
- 02 桶装水的出现
- 03 直饮水的出现

### 第三章 认清您身边的水

- 01 什么水是健康水
- 02 您喝的水什么味道
- 03 水也会老去
- 04 怎么区分软水与硬水
- 05 酸性好，还是碱性好
- 06 天然矿泉水
- 07 纯净水
- 08 矿物质水
- 09 电解质饮料

### 第四章 雾里看“水”

- 01 饮用水仅仅是H<sub>2</sub>O吗
- 02 果汁：水果吗
- 03 碳酸饮料，请远离
- 04 喝对咖啡
- 05 奶茶无奶无茶

### 第五章 直饮水，不只是过滤

- 01 “水立方”，上海世博园内的直饮水
- 02 活氧的巨大能量
- 03 多级吸附，新“净”界
- 04 反渗透，取精华去糟粕
- 05 如何挑选直饮水机

### 第六章 水知道健康

- 01 用正确的饮水习惯来塑造身材
- 02 多喝看不见的水
- 03 喝好水，驱走烦躁情绪
- 04 不要迷信淡盐水
- 05 识破“花样水”
- 06 每日喝水日程表

### 第七章 让每一位家人正确喝水

- 01 上班族应该怎样喝水
- 02 老年人应该怎样喝水
- 03 婴幼儿应该怎样喝水
- 04 孕妇怎样喝水
- 05 学生应该怎样喝水

### 第八章 您不知道的16个秘密

- 01 水是人体建筑黏合剂
- 02 水是基因修复剂
- 03 水是最勤劳的搬运工
- 04 水是最负责的清道夫
- 05 水是关节润滑剂
- 06 水可以使椎间盘成为“防震气垫”
- 07 水是最好的倾泻剂，可以防止便秘
- 08 水可减少心脏病和中风发生的概率
- 09 水可以预防心脏和大脑的血管阻塞
- 10 水可以调节体温
- 11 人类80%的疾病与水有关
- 12 水可以清除老旧废物
- 13 感冒后要多喝水
- 14 多喝水可以减肥吗
- 15 水是呼吸系统通畅的安全员
- 16 水是赶走阴霾的阳光

### 章节摘录

01 生命诞生于海洋 有了生命，才有了世间的精彩。纵观世间百态，绝大部分奇迹都来自于生命。我们从何而来？这个问题不仅是每个孩童会向父母提出的问题，也是科学探索的方向。关于生命，大家脑海中有没有闪过过以下问题呢？ 生命诞生的条件是什么？ 生命是怎样定义的？ 海洋是怎样形成的？ 海水中的氨基酸从何而来？ 在原始海洋里，各种无机物合成了有机物氨基酸，氨基酸是生命细胞的“基本框架”，因此可以认为地球上的生命源于最古老的海洋世界。天文学家已经在探索宇宙尘埃中发现了大量的有机分子，在陨石中还发现了多种氨基酸的存在。也许这些由有机分子组成的物质大部分坠入海洋，在海水分解和阳光照射下，经过长期的进化，在海洋中形成了地球的最初生命。所以，人们认为生命起源于覆盖地球表面80%的海洋，海洋才是生命的源泉，给予生命最初形成的营养和环境。 Tips1 氨基酸是构成蛋白质的基本单位，它赋予蛋白质特定的分子结构形态，使蛋白质分子具有生化活性。 生命的诞生离不开水，水是生命的重要组成部分，又是生物新陈代谢的必需媒介，因此水是生命诞生的前提条件，而海洋集聚了地球上绝大部分的水。水是一种良好的溶剂，可以很好地溶解生命所需的无机盐。水，不仅能促进生物化学反应，还能为原始生命的诞生提供一定温度。海水具有很高的热容量，海洋保持了最佳的温度，成为原始生命的天然温室。除此以外，水还可以有效地吸收太阳光中的紫外线，使生命不至于被紫外线伤害。 站在海边，任海浪拍打着我们的脚丫，那哗哗的水声，就是生命摇篮里传出的动听交响乐。生命的发展进化，离不开海洋给予的自然条件。早在亿万年前，海洋是地球的一种象征，深浅不一地覆盖在地球的表面。这时，在海洋中形成了一种简单的类似于蛋白质的有机物质。我们都知道，蛋白质是构成生物体的最重要的组成部分，是生命的诞生基础。经过海水长期的孕育，这些类似于蛋白质特性的有机物质逐渐形成了原始的生命体。到了距今数亿年的地质远古时代，潜藏在海水里的生命体开始活跃了，于是产生了单细胞生物，还出现了多细胞体，生命的奇迹开始进一步演化。 生命源于海洋，海洋又是怎样形成的呢？研究表明，大约在50亿年前，从太阳星云中分离出一些大小不一的星云团块。它们一边绕太阳旋转，一边还进行自转。在这种特殊的运动过程中，碰撞是避免不了的，因而团块彼此之间进行自由结合，慢慢演变成原始的地球。在引力作用下，星云团块会因碰撞急剧收缩，随之内部放射性元素衰变，使原始地球不断受热而增温。当内部温度达到极限的时候，地内的物质开始熔解。在重力作用下，重的形成地核，轻者上浮形成地壳。在高温下，内部的水分汽化像水蒸气一样冲出来，飞入天空中，促进了原始海洋的形成。由于地心引力，它们悬浮在地球周围。地壳经过冷却定形之后，地球表面密布了高山、平原、河床等。在相当长的一段时期，天空中水汽与大气共存于一体，浓云密布，天昏地暗。随着地壳温度逐渐冷却下来，大气的温度也开始降低，水汽以尘埃与火山灰为凝结核，变成水滴，越积越多。由于冷却的温度不均，空气对流运动剧烈，形成雷电狂风，雨越下越大，雨水越积越多，经过万壑千川，汇集成了巨大的水体，成了最原始的海洋。 人类只有一个地球，地球上的汪洋大海也是唯一的。明亮晶莹的海水，对于人类乃至地球上所有的生命都是至关重要的！海洋养育了我们，我们要感谢海洋。作为生命最初的摇篮里演变的后代子孙，我们柔嫩的皮肤，体内循环的血液，每天需要的水，都是海洋给予的生命延续。把自己定义成海洋中的一个分子，在享受生命的同时，也要感恩我们存在的基础——海洋。 Tip 2 数亿年前，空气的主要成分是有毒甲烷烟雾、氨气和其他有毒气体，根本不适合呼吸，那时，海洋中已经有了类似细菌的原始生命。 P3-5

# 《健康水知道》

## 媒体关注与评论

在我国GDP飞速发展的同时，我们却不得不面对日益恶化的环境污染。愈来愈严重的源水污染现状将成为几代中国人不得不面对的无奈现实，这是我们为经济发展所付出的沉痛代价。每当我看到一篇篇关于不洁饮用水导致疾病的报道时，除了扼腕叹息，更多的是一种盼望，我希望有一天，所有中国人都不再为饮用水的安全问题而担心，因为“你的健康。水知道。”

阎焱 常被人问及什么是朝阳产业？什么是值得投资的行业？对于个人来说，最值得投资的无疑是自己的“健康”；而对于投资人来说，最值得投资的行业当然是能够为国人带来“健康”的行业。自古“民以食为先，食以水为先”，水被世人赋予太多的内涵与定义，事事皆匆忙的现代人更应该停下脚步，好好体会水与健康的关系，这就是最好的一桩投资。

何欣 中国的净水行业市场一直处于一片混沌中，国家相关标准的缺失，行业内各自为阵，诸如酸性水、碱性水、矿化水、电解水……各种保健治疗功能层出不穷，让消费者无所适从。而广东科技出版社此次出版的《健康水知道》，以严谨的科学态度，幽默诙谐的笔风，同时辅以轻松滑稽的漫画，将各类关于饮水的科学道理讲得深入浅出，击破各种神水之荒诞功效，还原好水之初貌。

杨卓亚 在读过《健康水知道》之前，从来不知道简简单单的喝水竟有如此多的学问。水虽不能治病，然而喝错水或者不科学的补充水分也会影响健康。水是生命的起源，更是世间万物的灵魂所在。从今天起，让我们认真对待清晨的第一杯水，认真对待喝下去的每一杯水。

陈沁怡

## 《健康水知道》

### 编辑推荐

《健康水知道》由陈玉成和萧述编著：水污染几乎每天都在发生，无处不在。几乎每一次水污染威胁到的都是居民的饮用水安全，换句话说，我们的饮用水安全实际上是很脆弱的。我们不禁要问：“水，你怎么了？”也不禁要问问自己：“我们了解身边的水吗？”

## 精彩短评

- 1、看了一半，喜欢，挺好
- 2、用了次书后生活大大的改善
- 3、挺好的一本书，适合净水行业的同行
- 4、值得入手并细读的书。
- 5、一般般

### 精彩书评

1、纸张很舒服最好饮用“天然矿泉水”，常温饮用，不用煮沸。水中的营养物质对人体的影响甚微，相反，水中的有害物质对人体的伤害却是长期且巨大的。喝水固然重要，但是单靠饮水补充身体所需的矿物质太过勉强，我们食用一个苹果所获得的营养物质即是一杯水的6000倍.城市生活居民饮用直饮水更好。

## 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)