

健康·智慧·生活 丛书

喝水 是 纯天然的补养

水 是生命之源 水 是人体内的“软黄金”

董俊杰◎主编



科学喝水对身体的10大好处

男女老幼喝水各不相同 / 顺应四季时节来喝水



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位
国家一级出版社

健康·智慧·生活丛书



喝水是 纯天然的补养

董俊杰 主编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

喝水是纯天然的补养 / 董俊杰主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.4
(健康·智慧·生活丛书)
ISBN 978-7-5180-2371-4

I. ①喝… II. ①董… III. ①饮用水 - 保健 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第034876号

责任编辑: 张天佐 版式设计: 娟子 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2016年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 186千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

水，是生命之源。水，就在我们身边。人可辟谷（不进食）7天、14天，甚至21天，但如果3天或者7天不喝水，就会面临死亡的威胁。可见，“民以食为天”，但“以水为命”。水对于生命，至关重要。你，还在忽略喝水吗？

你是不是很少喝水，只有等口渴时才去喝水？

你是不是时不时感到头痛、头晕、胃痛，浑身没精神？

你是不是无端感到烦躁、郁闷、压力大？

.....

你怎么了？生病了？去医院检查，一切指标都是正常的。

你只是缺水了。

水不是药，但科学喝水却有助于改善缺水性疾病。

水有助于利尿通便，促进身体的新陈代谢。

水有助于解热镇痛，水是缓解疼痛便利的“止痛剂”。

水有助于减少体内脂肪沉积，水是廉价有效的“减肥药”。

水有助于稀释血液，多喝水可有效预防心脑血管疾病。

水是天然的利尿剂，多喝水有助于防治糖尿病。

水是抗压力与抑郁的天然良品，多喝水有助于防治抑郁症

.....

本书带你全面认识生命中最重要的因子：水。为什么说喝水是身体纯天然的补养？什么样的水才是好的补养品？怎样喝水才科学。人体缺水的信号是什么？缺水会给机体造成什么样的损害，如何通过喝水来纠正、改善这种境况。一句话，从本书开始，请你重视喝水，关爱身体健康。

目录

喝水是纯天然的补养

Contents



第一章

水是人体内的“软黄金”： 为什么说喝水是纯天然的补养

水是一切生命之源，生命从水开始 / 2

水对人体的生理功能和作用 / 4

水是人体内能量因子的基本源泉 / 7

水在人体中的“旅行” / 9

人体中的水平衡 / 11

水在人体中是如何流失的 / 14

水与健康之秘，喝水是最好的补养 / 15

身体需要水的诸多理由 / 20

过犹不及，“水瘾”也是一种“病” / 22

第二章

认清你喝的水： 什么样的水才是身体最好的补养

走进水，破解水的奥妙 / 24

令人恐慌的水资源问题 / 25

我们应该喝什么水 / 26

健康饮用水的标准和保健功效 / 29

日常饮用水的种类和特点 / 32

饮料不能代替水 / 35

直接饮用自来水对身体有不利影响吗 / 37

净水器，享受健康水生活 / 39

谨慎选购饮水器 / 40

家用桶装水，选购很关键 / 44

如何选购矿泉水 / 45

纯净水是饮用水的最佳选择吗 / 46

水杯的安全与健康 / 47

坏水是百病之根，警惕几种水 / 48



第三章

你不是病了，只是渴了： 人体长期缺水的结果是什么

身体不会撒谎，渴了就会发出干渴信号 / 50

干渴信号被忽略或误解，人体就会出现脱水 / 52

你是不是已经陷入危机四伏的脱水现象了 / 53

缺水对人体的危害 / 55

身体长期缺水会诱发哪些疾病 / 56

第四章

水不是药，但科学喝水 可改善缺水性疾病

水与新陈代谢 / 58

脱水与肥胖：缺水和饥饿分不清 / 60

压力和抑郁，喝水来帮忙 / 66

脱水与大脑损伤 / 70

脱水是疼痛的罪魁祸首，水是最便宜的“止疼药” / 71

缺水与消化系统疾病 / 74

脱水与心脑血管疾病 / 76

水与胆固醇 / 78

哮喘：缺水是痰液黏稠不易咳出的主要原因 / 80

糖尿病：严重的慢性脱水症会引发非胰岛素依赖型糖尿病 / 81

水与高血压 / 84

关节性疾病，是软骨表面缺水的直接体现 / 86

水与肾脏、泌尿系统疾病 / 90

水与癌症 / 91

改善缺水性疾病你该这样做 / 94

第五章

喝水这么简单的事， 你做对了吗

小心！别陷入喝水的观念误区 / 98

警惕！避开这些错误的饮水方式 / 105

白开水虽好，烧水细节不可马虎 / 107

培养健康的饮水习惯 / 109

科学喝水的养生之道 / 113

第六章

科学喝水从了解自己开始， 男女老幼各不同

健康喝水，从了解自己开始 / 116

水是胎宝宝的神奇摇篮 / 120

婴儿需要喝水吗 / 124

水是青少年健康成长的天然营养剂 / 126

女人是水做的，美丽佳人水当当 / 128

男人是泥做的，泥离不开水 / 130

健康长寿不是梦，水是寿星的补药 / 132

第七章

顺应节律来喝水， 阴阳调和百病消

春季万物生发，喝水顺应条达本性 / 134

春季时令水果排行榜 / 137

酷夏养心祛暑，多喝水不如会喝水 / 138

夏季时令瓜果排行榜 / 143

秋季燥热多病发，水润过秋是关键 / 144

秋季时令水果排行榜 / 148

冬季严寒干燥易缺水，补水养肾安然过冬 / 149

冬季时令水果排行榜 / 152



女性特别专题： 制订属于自己的水疗方案

水是安全有效的“减肥药” / 154

做“挺”美人，喝水丰胸就这么简单 / 158

特殊时期特殊对待，月经来了这样喝 / 160

孕妈妈喝水有讲究，你喝对了吗 / 163

奶水不足，你会喝什么 / 166

更年期来了，喝什么最好 / 167

缓解宿醉之苦，多喝水就可以 / 169

女性贫血很常见，怎么喝最补血 / 171

青春痘缠绵反复，会喝就能去根儿 / 173

冬天手脚冰冷，驱寒茶汤可暖身 / 174

要养颜先排毒，完美肌肤喝出来 / 177

失眠很痛苦，喝水来帮忙 / 180

皮肤易过敏不用愁，喝对就能抗过敏 / 182

加班疲惫不堪，喝杯提神水 / 183

参考文献 / 184

注：1千卡=4.184千焦

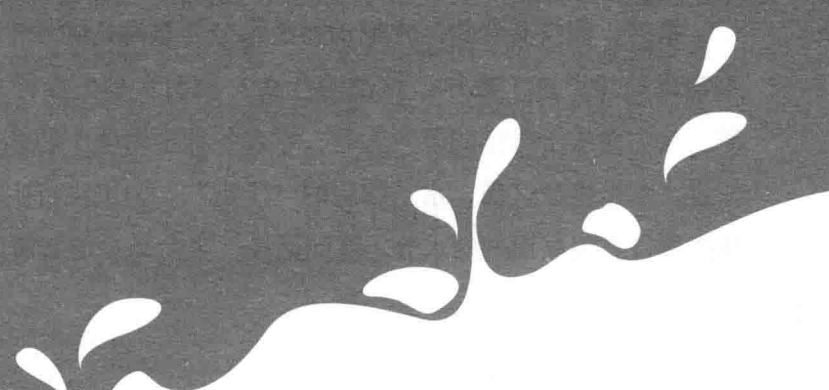




第一章

水是人体内的 “软黄金”： 为什么说喝水是 纯天然的补养

地 球的生命从咸水中诞生，在淡水中进化，于陆地上成长。无论生命进化到何等高级程度，譬如人类，水的比重最大，约占人体体重的63%。水是维系人类生命的必需物质，水是人体诸多营养物质的溶剂和运输工具，水有助于调节体温、润滑关节，调节人体的功能。可以说，水是人体内的“软黄金”，喝水是对人体纯天然的补养。



水是一切生命之源， 生命从水开始

水是生命之源，是一切生命唯一必需的物质，生命从水开始。

太阳系有九大星球，只有地球表面被水包围。站在浩瀚无际的外太空，那个被液体水温柔覆盖、最漂亮的蔚蓝星球就是我们的母星——地球。人类对于外星球的探索一直没有停止，也在寻求其他星球是否有生命体的存在。科学家判断外星球有无生命体的第一标准，就是看那里有没有液态水。因为科学家一致认为：水是生命之源，生命从水开始。



生命是水的凝聚体

根据生物进化论的原理，地球最原始的生命始于海洋。温暖的海洋是单细胞生物得以温养、繁殖、壮大的温床，然后进化为各式各样的海洋生物。随着不断进化发展，部分海洋生物演变为两栖动物、陆地动物。然而，无论生命体演变、进化为何种种类，都离不开水的滋养，均源于细胞在“水中滋养”的状态。不仅如此，每一种生命的身体中，都含有不可思议的水比例，请看下表。

不同生物体中水的含量

生物体	水母	鱼类	蛙	哺乳动物	藻类	高等动物
水的含量 (%)	97	80~85	78	65	90	60~80

是的，你没有看错。水栖动物的水分含量高达90%并不奇怪，但高等生物也延续了这个规律。这说明什么？说明水是生命构成中最重要的物质。从生命始于海洋的第一天起，水在各种生命体中的作用就从来没有改变过。水是生命之源，水是细胞的“子宫”。为了维持生命，大多数生物体内都含有很高比例的水分。换句话说，生命是水的凝聚体。



人类离不开水，不可思议的水占比

从咸水中诞生，在淡水中进化，到陆地上发展壮大，生命体在完成从海洋到陆地的蜕变，仿佛试图摆脱对水源的过分依赖，但似乎并没有彻底成功。人类是目前生命体最高级的动物，站在食物链的最顶端，却仍然离不开水。

在人体内，大约有63%由水分组成，其中血液中水含量高达83%，大脑组织水比重为74.8%，肌肉中水比重为75.6%。更不可思议的是，就连坚硬的骨头中，水分也占据了22%的比重，更不用说如小河般在体内奔流不息的体液和血浆了。年龄越小，体内含水量越多，其中新生儿体内的含水量接近80%，成年男人体内的含水量为60%，成年女人为50%~55%，老年男人则为51.5%，老年女人则为45.5%。

人体中的水分和矿物质结合在一起，在人体内构建成一个微型的“海洋”，这就是人体得以生存、发展、不断壮大的温床。所以说，人类就像鱼儿，是水做的，永远离不开水。



民以食为天，以水为命

人在一段时间内不吃任何食物，可以存活数周，乃至数月之久，这在中国道教养生中称为辟谷，即断食法。辟谷，顾名思义，就是不食五谷杂粮等任何食物，通过吸收自然精华之气的养生法。辟谷养生法以7天、14天、21天……49天，即7的倍数为第一阶段。但是，辟谷法多不闭水。现代医学研究表明，如果一个人3天或者7天不喝水，就会面临死亡的威胁。可见，“民以食为天”，但“以水为命”。水对于生命至关重要。



人从出生到生命的终结都离不开水

人的一生都与水有着密切的联系。胎儿在母体中，依赖羊水而生存，通过羊水进行呼吸、吸收营养、活动四肢等，而且羊水还可以保护娇嫩的胎宝宝免受母体体外的冲击。婴儿出生后，乃至儿童、少年、青年、直至生命的终结，也在不断进食水、汤粥，生病了输注液体……水是生命的源泉，是我们赖以生存和发展最重要的物质资源。

水对人体的生理 功能和作用

上一节，我们已经知道，水在人体中的比例最大，水是人类生命的第一要素，可以说，“人是水做的”。水与人体生命有着密不可分的联系，对人体而言的生理功能也是多方面的，人体的新陈代谢过程中，所产生的各种营养物质的消化、吸收、运输等一系列化学反应，都是在介质水中进行的。

水是维持生命必需的物质

水是维持生命、保持每个细胞正常功能所必需的物质。没有水，任何生物都不能生存。人和动物没有食物比没有水存活的时间长。人体是由无数细胞组成的，每个细胞的重要组成部分都是水分，因此人体的水分含量最高。人体内的水分称为体液，是由一定的水分和溶解其内的电解质共同组成的。不仅人体细胞的成分大部分是水，每个细胞还被体液所包围。如果人体缺水，消化液的分泌就会减少，影响食物消化，进而导致食欲下降、体

内垃圾毒素积累、血液流通减缓、代谢活动降低等不良后果，并最终影响免疫功能，容易生病。

水是各种物质的载体

水是身体内可溶性物质的一种溶剂，不仅溶解力强大，且具有很好的流动性能。这种特性决定了水是各种物质的载体，参与人体新陈代谢的全过程，无论是有机还是无机的营养成分，或者是代谢产物，大都能溶于水，这样才能利于它们的运输，这对于人体消化、吸收、分泌和排泄等重要生理过程起着至关重要的“溶解剂”功效，加速营养物质的运输和废物的排泄，从而使人体的新陈代谢得以顺序进行。

注意啦！

人是水做的，没有水，人类的一切生理活动将无法进行。

此外，人体内的水分还因其可导电的特性而具有很好的电离作用，使人体内的水溶物质以溶解状态和电解质离子状态存在，对人体的生理化学反应也有一定的促进作用。

水可以调节体温

水的比热比其他物质高，能够起到调节人体体温的作用。水的这一作用主要通过三种方式来实现：

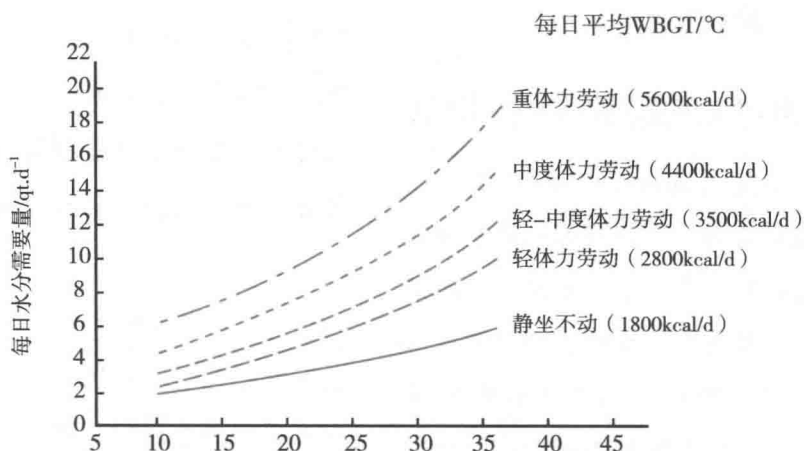
- 蒸发热量。机体通过呼吸和出汗排出一定的水分，散发热量，调节身体的冷热程度，使我们的身体保持正常的体温。
- 吸收体内产生的热量。机体内部营养物质的化学反应产生很高的热

量，这些热量被水不断吸收，从而保证健康机体的体温不超过40℃。

●储备热量，保持机体的恒温。即便在寒冷的冬天，体温也不会下降到血液被冻结的程度。总之，水调节体温的作用，可以使人的体温不发生明显波动。

炎热的夏季，机体需要大量补水，人体水分的需要量就是汗液的丢失量，而出汗率则取决于气候、穿衣及运动强度。下面图表中列出了每日平均气温5~35℃环境中，人体从事轻体力劳动到重体力劳动时，每天液体需要量范围。可以看出，每日液体需求量随代谢率的升高而增加。

不同气候和能量消耗水平状况下每日水分的需求量



WBGT：湿球温度计温度，单位是℃；1kcal=4.184J；1qt=0.945L

水和血容量的关系

人体的血液中水分含量高达80%，因此，如果人体缺水，血容量就会减少，最直接结果就是产生低血压，进而影响心、脑、肾等重要器官的正常机能活动，人体就会出现头晕、心跳加速等脑供血不足或心血管阻塞方面的疾病。究其原因，就是身体供水不足。

水是机体关节、肌肉及脏器的润滑剂

水具有润滑作用。比如唾液有助于我们吞咽食物，泪液有助于眼球的转动和湿润，滑液有利于关节的活动，黏液有利于消化道及呼吸道的运转功能。水有助于减少这些关节、脏器及其组织细胞的摩擦，起到一种润滑作用。

水对人体的其他特性和功能

水是人体所有生理功能的基本能量来源，所有营养物质的分解过程都需要消耗水，才能为人体细胞，尤其是脑细胞的活动提供足够的能量。所以，水对于我们的身体，除了前面讲的生理功能和作用外，还表现在以下这些方面。

- 水是细胞中固体物质的黏合剂，可

使不同的物质黏合在一起，形成细胞膜，并在细胞周围形成保护层。

- 水的导电功能还可以让细胞膜上的离子泵得以运转，为全身的信号传递提供功能。

- 水是填充身体空隙的主要物质。

- 我们所吃的食物都是能量转化的产品，这个转化是从水分子最初产生的电能特性转换而来的。也就是说，人类得以维系生命和健康，都需要依靠水所产生的能量。

- 喝水有助于提升能量。如果感觉很疲惫，有可能是脱水引起的，要及时补充水分。足量饮水能够使心脏更有效地泵血，而且体内水分有助于血液输送氧和其他细胞必需的养分。

- 水有助于缓解压力。人体脑部组织的80%由水分构成，如果脱水，身体和大脑都会感受到压力。及时补充水分，可以舒缓因脱水导致的压力。

- 水可以滋养肌肤。一旦脱水，皮肤上细小的皱纹和纹理将会变深。水是天然的美容霜，喝水能为皮肤细胞补充水分，使它们更饱满，使肌肤润泽细腻，焕发光彩。

水是人体内能量因子的 基本源泉

我们总是讲“人是铁，饭是钢”，食物为人的生命活动提供能量，但水是比较食物更重要的能量源泉。水对于人体能量结构有一个很重要的功能，就是它可以通过自身的代谢过程为人体提供能量，水是人体内能量因子的直接源泉。

水是人体内能量物质代谢中的主要能量来源

对于水在能量代谢中的关键作用，相关科学家对比进行了进一步的研究。他们把1单位（毫克）的镁-ATP作为能量物质储存于细胞膜中，能量约为600焦耳，在经过充分水解过程后，生成物的能量总和约为5853单位。

由此我们可以看出，经过充分的水解反应过程中，被水解物的能量升高到近10倍。也就是说，水是人体内能量物质新陈代谢反应的主要能量，进食之前先补充足够的水至关重要。不补充足够的水分而过度依赖食物的能量，就会造成肥胖症、胆固醇过高、糖尿病等现代文明病。这也是为什么我国五六十年代很少出现这些病症的主要原因之一。当时物质条件十分匮乏，人们饿了首先想到就是喝水，然后再吃少量的食物。

所以，现在大家知道，水是人体内能量物质新陈代谢的主要能量来源，为身体提供充足的水是新陈代谢正常进行的关键前提。建议大家每天吃饭之前1小时，喝1~2杯水，这样不仅利于机体的新陈代谢，还有助于瘦身塑形。

水电势能是大脑工作主要的能量来源

水在人体的能量结构中还有一个重要的功能，就是提供水电势能。这是人体大脑和各部位细胞工作的直接能量来源。食物在提供能量的同时，会产生很多分解的残余物。水电势能是一种清洁的能量，把这些残余物通

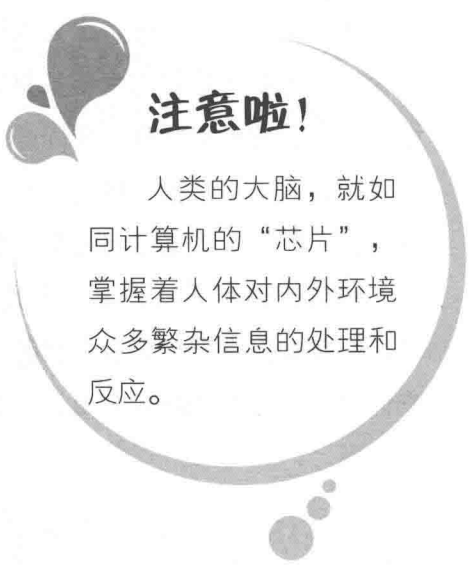
过水解反应过滤，多余的水分通过尿液的形式排出体外。

人体的细胞膜中均含有一类蛋白，当钙、钠、钾、镁等离子与蛋白结合后，会在水的作用下从细胞膜的一侧穿越到另一侧，从而造成膜两侧的电势差，形成了水电势能，水电势能是大脑工作主要的能量来源。

人体缺乏水分时，体液的浓度就会增高，细胞产生的能量就会减弱。生物研究发现，机体发生脱水时，损失的水分约有60%来自细胞内。所以说，人体脱水最严重的是细胞内。脱水的细胞由于能量短缺，导致机体各种生理机能停滞。大脑是人体的核心控制系统。因此，人体受脱水影响最严重的部位是大脑。

我们的大脑中有数百亿个脑细胞和神经元，这些神经细胞通过电信号彼此交流，保证人体对周围环境的变化做出正常反应，水电势能是神经细胞工作最主要的能量来源。大家可以很明显地感觉到，在我们大脑极度疲惫或情绪极度急躁时，第一反应就是想喝水，简简单单的白开水就是最好的提神饮料，它可以让我们短短几分钟就解除大半的疲惫或急躁，思维顺畅，情绪平静。

水是人体能量的主要来源，因此大脑对水的需求是无止息的，而且十分紧迫。一是因为水电势能为大脑信息传输过程提供能量，二是细胞膜需要充足的水分才能确保血液和脑细胞的运输系统正常运行，三是水电势能是大脑与身体其他部分的神经连接中传递系统“水分通道”的能量来源。



注意啦！

人类的大脑，就如同计算机的“芯片”，掌握着人体对内外环境众多繁杂信息的处理和反应。