

多喝水可以减肥、美容，抗老化？

琳琅满目的水该怎么去喝？

从喝水，买水到净水，

|| 这本书给您所有
水的美丽与健康资讯！



〔主编：汪小宁 范敏〕

我要变水灵

喝水

新主张

1

健康喝水

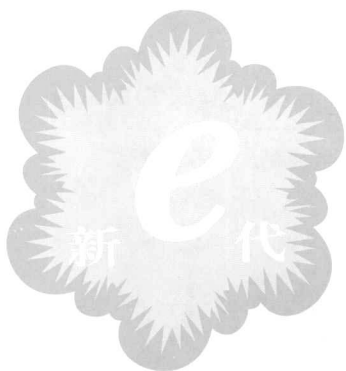
2

喝出健康

3

喝出美丽

世界图书出版公司



..... 我要变水灵

喝水新主张

.....

兴界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

我要变水灵:喝水新主张/汪小宁 范敏主编. —西安:
世界图书出版西安公司, 2004. 12

ISBN 7-5062-6990-2

I. 我... II. ①汪...②范... III. 水—关系—健康
—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 129169 号

我要变水灵——喝水新主张

策 划	凤宝莲 齐 琼
总 主 编	凤宝莲
本册主编	汪小宁 范 敏
责任编辑	齐 琼
视觉设计	范晓荣

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮 编 710001
电 话	029-87279676 87233647(发行部)
传 真	029-87279675
E-mail	wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销	各地新华书店
印 刷	西安东江印务有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8
字 数	130 千字

版 次	2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6990-2/R·116
定 价	17.80 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆

我要变水灵

喝水新主张

WO YAO BIAN SHUILING

HESHUI XINZHUSHANG

总 主 编 凤宝莲

本册主编 汪小宁 范 敏

编 者 蒋志伟 李 琳 丁文婧

刘晓刚 曹印双

前言

水，在人体组成中占 80% 的分量，即使在骨头中，其含水量也达到了 22%，而且维持人体正常生命活动的各种生化反应都是在体内的“水”中进行的。据生理学研究，一般人不吃食物，大约可存活 4 周，甚至两个半月，但如果滴水不进，在常温下只能忍受 3 天左右，所以说“水是生命之源”。

医学研究证明，长期饮水不足的人，容易患胃病、皮肤干燥、神经衰弱等疾病，并且极易衰老，由此可见，水和人体健康密不可分！但长久以来，人们对于水的认识就像水的化学组成一样简单、朴素，只仅仅停留在“渴了就喝”这么一个十分原始的层面，使“宁可三日无粮，不可一日无水”的生存根本，变成“被遗忘的营养素”！如今，随着人们健康意识的提高，水对人体的重要性也逐渐被大多数百姓所接受，“渴了要喝水”已被“健康喝水”所取代。

一旦你关心某件事情，关于这件事的争论也就特别多，刚刚注意到要健康喝水，耳边就常常听到：这个医生对这个病人说，你要多喝水，那个医生又对他的病人说你必须控制饮水量；你说水要多喝，有益身体健康，他说水喝多了会中毒，危险；你说喝水能减肥，他说人胖了喝凉水也增肥；这个说喝水能美容，那个说水喝多了会变成金鱼眼……，到底要怎么喝水？多喝还是少喝？越来越多的人开始关心每天应该喝多少水、应该喝热水还是凉水、应该怎样喝水才更健康？另外，水，本是自然界中储量最丰富的物质，可近十几年来，污染和人为的肆意开采，使得能为我们利用的水资源越来越少，作为人类生存的三大物质之一的饮用水的状况，情况更是令人堪忧。而市场上的各种矿泉水、纯净水、磁化水、离子水、体能水再加上常见的自来水个个都是那么的吸引眼球，哪种水对身体更好？我适合喝什么水？而水买来了，该

使用何种功能的净水机、哪种档次的饮水机与之相配？

本书在编写过程中，我们参考了《美人新主张健康喝水》、新民晚报、人民日报、陕西日报、相应的健康网站等相关资料，同时得到多位专家的指导，在此一并表示感谢。

着眼于以上问题，我们编写了这本《我要变水灵——喝水新主张》，以期对广大读者有所帮助。限于编者水平，书中难免有不尽人意之处，恳请各位读者朋友在使用本书时，多多给予批评指正为盼，谢谢！

编者

2004年国庆于西安

1

水与人体

水与生命	002
水对人体健康有不可忽视的功效	004
中西医对水的认识	005
怎样喝水最好?	006
春天喝水防感冒	007
饮水养生有规可循	008
“晨喝水”与“晚泡脚”缺一不可	009
喝凉白开, 好处多多	011
要多喝水的人群	012
这些人要小心饮水	013
给婴儿补水的学问	015
少年儿童喝水要科学	017
喝水有学问 1	018
喝水有学问 2	019
喝水有学问 3	022
饮水与科学戒烟	023
旅途喝水有学问	024
不同形式对待春天上火	026
秋天多喝水多吃梨	028
人为什么要多喝水	029
多喝开水解油腻	031
夏天喝水有分寸	032

喝水、运动、出汗、通风——天然感冒疫苗

.....	034
避免补充水分的误区	035
吃药必须喝足水	039
冬季也要多喝水	042
冬天多喝水，晚上别憋尿	043
喝水要适量	045
喝水健康有学问	046
早晨起来先放水龙头的水	047
热水妙用	048
吃饭时最好不要就水	049
节水常识	050
运动饮水原则	051
体育锻炼怎样补水?.....	054

2 不同人群对水的需求不同

适量饮水可抑制缺血性晕倒	058
不是所有的感冒发烧都要多喝水	059
卧床病人宜多喝水	060
小孩患病多喝水	061
儿童有中毒症状时要大量喝水	062
高血压患者夏季应多喝水	063
痛风病喝水保养法	064

腹泻时别忘及时补水	065
多喝水可防止泌尿系统炎症	066
吸烟成瘾者，多喝水可减少毒性	067
便秘患者与水分补充	068
喝水少易生尿结石	070
喝足 8 杯水少患肾结石	071
喝水能缓解心绞痛	072
睡前不喝水，易得脑梗死	074
尿道结石与水	075
夜间喝水可防心脑血管病	077
糖尿病补白开水	078
热水止打嗝	079
多饮水、多小便可减少患膀胱癌的危险	080
孕产妇饮水	081
防止白内障 老年人要多喝水	082
喝凉白开，可预防咽炎	083
青光眼患者少饮水	083

3 健康喝水

清晨起床别喝盐开水	086
晨练前先饮水	087
女性喝水好处多	088
老年人晚上喝水少不了	089

中年人应多喝凉开水	090
老年人冷水洗脸有好处	091
巧用冷水洗脸有益眼睛	091
泡温泉时要多喝水	092
开会时要多喝水	094
患病期间多饮水	096
先喝水再吃早餐	097
时尚一族, 吃奶片要补水	098
熬夜看球多喝水	099
这些饮品不能当水喝	100
喝奶并不能代替饮水	102
茶水不能代替开水	103
选中水温才能喝出营养	105
植物蛋白饮料冲喝大忌	106
果汁饮料不能代水	108
多喝水防“春困”	110
夏天喝水巧防“水中毒”	112
酷暑盛夏的补水之措	114
喝水可对付秋“痒”	116
补水多少, 因人而异	118
不良的饮用水会引起严重疾病	120
健康水	121
在这几种情况下, 请禁止饮水	122
生活饮用水的标准	123

劳动和运动之后喝什么126

正确饮水127

4 水与美容、减肥

用水美容130

喝水美容131

水中自有颜如玉132

充足饮水提防“计算机皮肤”.....133

用水保持好脸134

干燥初夏如何拥有水嫩肌肤135

用水美容，信手拈来136

喝水排毒，肌肤水当当138

能给皮肤补水的靓汤139

喝出玉肌水美人141

春天给皮肤喝水143

春天细水慢灌每一寸肌肤144

冬天给皮肤补水146

肌肤平安过秋离不开水148

水制的美容水151

夜晚，清水出佳人152

内外夹击补水法153

老人多喝水防皮肤衰老155

利用酸性电解水美容保健156

喝水减肥法 1	157
喝水减肥法 2	158
喝水减肥法 3	160
喝水减肥的两面性	160
一月减十磅的喝水法	162
水喝好了能减肥	163

5 琳琅满目的水

自然水体	166
水在自然界的作用	167
水的基本特性	168
水之于人类	170
自来水	171
自来水在家庭中的二次污染	172
温馨方案——家庭自制健康水	174
矿泉水	175
矿泉水中的微量元素与人体健康	180
不可贸然饮用“矿泉水”	184
凭经验选择矿泉水	185
矿泉水瓶最好喝完就扔	186
当心“纯净水”不纯	187
什么是天然矿泉水	188
标准解读	189
干净比纯净更重要	192

纯净水不能长期喝	193
离子水	193
碱性离子水对人体的保健作用	194
你要哪种离子水	195
电解水能治病	197
有关离子水（电解水）的常识	199
磁化水	201
使用磁化水的好处	203
蒸馏水	204
纯净水	204
磁化原理	205
纯净水的饮用常识	206
常用饮水机净化原理及优劣	208
桶装水饮水常识	211
臭氧是洁净的消毒剂	213
什么是健康水	214
水的分类	215
桶装水优劣鉴别	217
桶装水饮用有学问	218
当心饮水机“二次污染”	220
当心饮水机也有安全隐患	221
防止饮水机二次污染，清洗是关键	222
饮水机真能健康喝水吗	224
买称心的饮水机	226

关注健康选择抗菌型饮水机	229
家庭用水喜软怕硬	230
饮适度硬水，有益健康	231
白开水比纯净水有营养	233
烧水应烧开 3 分钟	236
热水瓶的选购与护养	237
饮用气压瓶水的讲究	238



水 与 人 体

shui yu renti

水与生命

水是生命之源，最初的生命体在水（海）中诞生。假如 30 亿年前地球上没有水，一切生命都无法生存。

水不仅是生命存在的基本条件，而且是生命结构的基本构体。就人类而言，构成我们身体的组成部分大致如下：蛋白质占 17%，脂肪占 14%，碳水化合物占 1.5%，钙等矿物质占 6%，剩下的 61.5% 为水，也就是说，体重的 2/3 为水，婴儿含水量更高，约占 80%。就生理来说，人体各部分组织，也大都由水来支持，人体器官组织的含水量大致如下：血液 82%，肌肉 76%，肺、心脏 80%，肾 83%，肝 68%，脑 75%，就连骨骼也含水 22%。人体可以说是由水组成的，我们甚至可以说生命活动是以水为中心而进行的，一旦缺水，生命必然结束。

俗话说：“人能三日无粮，不可一日缺水”。据生理学研究，一般人不吃食物，大约可存活 4 周，甚至更长时间，但如果滴水不进，在常温下只能忍受 3 天左右，若在炎热的夏季，恐怕 1 天也难，当人失水达体重的 2% 时就会感到口渴。人刚开始作为一个细胞存在的时候就是生活在水里的。我们体内维系生命活动的化学反应都是以水为基础物质进行的。水不仅能够补充我们身体内的水分，而且水本身还有镇静、消热、排毒的作用。口渴常常是中枢神经发出的补充水分的信号，如养成定时饮水的习惯可避免体内水分平衡的破坏。大量出汗后不宜饮水过多，因为出汗除了带走水也带走盐分，光补水不补盐容易心慌。晚上人体流失至少 450 毫升的水分，最好起床后就把它补回来。人体所需的矿物质绝大部分从食物而来，并非来自饮水。研究证明：每 1 斤体重须每天补充水分 15 毫升，1 个 160 斤重的人 1 天应该补

水 2 400 毫升。每日饮水量长期达不到标准的人易患胃病、易皮肤不好、神经衰弱、容易衰老。

小贴士

“水是生命之源”，是每个人都会讲的口头禅，但真正懂得其含义的人大不多；“水是生命的根本”，大概也是每个人都懂的常识，但真正能领悟水对生命、健康的重要性的人，不是很多，无怪乎有人称水是“被遗忘的营养素！”