

喝水蕴含大学问，选择好水就是选择健康！

健康 水 医生

编 著 张雅利



水健康，引导健康新概念！

水是生命的源泉，好水喝出健康来！

世界图书出版公司



健康 医生

张雅利◎编著



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

健康“水”医生/张雅利编著. —西安:世界图书出版西安公司,2008.3

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9390 - 7

I. 健... II. 张... III. 饮用水—基本知识
IV. R123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025517 号

健康“水”医生

编 著 张雅利
责任编辑 雷 丹

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安东江印务有限公司
成品尺寸 230 × 170 1/16
印 张 11
字 数 200 千字

版 次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9390 - 7
定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

引 言

Introduction

水是人体的主要组成部分之一，在人体内发挥着极其重要的生理功能。水与红细胞、血红蛋白、白细胞、血小板等构成血液，担负着为细胞运送养料、氧气和代谢废物的功能。水是淋巴液和体液的基本组成成分，是细胞内外发生物质交换的流动性载体。可以说，水是人体循环系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统正常工作的必要物质保证，是生命活动不可缺少的。

正因为水在生命活动中的不可替代性，饮水量和饮水质量就对人体健康起着极其重要的作用。足够的饮水量是保障人体健康有效而重要的方法之一。人们在生活实践中，已总结出许多有利于健康的饮水经验。如在冷热交替季节，多饮水有助于抵抗流感，晚上睡前补充适量水可使面部皮肤整夜都保持湿润并富有弹性。衰老过程伴随着一个逐渐失水的过程，因此，足够的饮水有助于人体抵抗衰老，其机理在于充足的供水可以保持循环、呼吸和排泄等系统的各个器官和相应的组织处于良好的运行状态，整个机体的新陈代谢过程以较高的工作效率运行，这不仅可以提高机体对疾病的抵抗能力，还可以促使人体保持较为旺盛的生命力。要正确认识到：“食要适量，水要饮足。”

正确的饮水方式对健康也尤为重要，方式不对会造成适得其反的效果。补充饮水的最佳时间是午饭1小时后和晚饭1小时后至临睡前。对于便秘和脂肪积累较多的人来说，在清晨空腹饮1杯水，有助于促进肠胃蠕动，促进排泻，有清洁肠胃、净化血液的功效。总之，健康的饮水原则是：“足量饮水，适时掌握。”

目 录

contents

第一章 识水知性

- 一、什么是水 (2)
- 二、水对人体的重要性..... (6)
- 三、水的安全 (27)
- 四、健康水的标准 (39)

第二章 “水”之身份解析

- 一、分辨饮用水的“体质” (42)
- 二、白开水是最好的饮料 (45)
- 三、离子水好处多 (48)
- 四、纯净水..... (56)
- 五、矿泉水..... (59)
- 六、矿物质水 (62)
- 七、磁化水..... (63)
- 八、富氧水..... (64)
- 九、蒸馏水..... (67)
- 十、茶与咖啡 (68)

目 录

contents

第三章 健康饮水式

- 一、科学饮水有讲究 (72)
- 二、上班族喝水7部曲 (79)
- 三、科学饮水方法 (82)
- 四、什么时间饮水好 (84)

第四章 饮水养生坊

- 一、饮水不足易生病 (90)
- 二、科学饮水是简单有效的养生保健之道 (91)
- 三、科学饮水能促进疾病的治疗和康复 (95)
- 四、生病了要怎么饮水 (103)

第五章 饮水要因人而异

- 一、我家宝宝水嘟嘟 (106)
- 二、孕妇喝水很有讲究 (109)
- 三、老年人科学饮水 (113)
- 四、运动与科学饮水 (115)
- 五、电脑族每天必喝的4杯茶水 (117)
- 六、饮水减肥小秘密 (118)
- 七、游山玩水科学饮水 (118)

目 录

contents

第六章 科学饮水面面观

- 一、早喝蜂蜜晚喝水 (126)
- 二、不宜喝的水 (126)
- 三、甜饮料的陷阱 (130)
- 四、警惕酸味饮料 (130)
- 五、喝运动饮料的学问 (130)
- 六、喝水用玻璃杯好 (131)
- 七、居家饮水 (133)
- 八、桶装水与饮水机的健康提示 (137)

第七章 饮水误区全点评

- 一、饮水是为了解渴 (144)
- 二、感到口渴时才喝水 (144)
- 三、多喝水就是要大杯地喝水 (146)
- 四、喝水就要“咕噜咕噜”豪饮一番 (146)
- 五、早晚不喝水 (147)
- 六、长期喝纯净水 (148)
- 七、饮用水越纯越好 (148)
- 八、饮用水的矿物质和微量元素可以从食物中获取 (149)

目 录

contents

九、蒸馏水当饮用水	(149)
十、矿泉水当饮用水	(150)
十一、水中矿物质越多越好	(150)
十二、医疗用水当做饮用水	(150)
十三、陈水加热再饮	(151)
十四、饮用热开水解渴	(152)
十五、喝水减肥	(152)
十六、饮料 = 饮用水	(152)
十七、不爱喝水可用果汁代替	(153)
十八、维生素 C 饮料多多益善	(153)
十九、吃药时用水把药送下就行	(154)
二十、不养颜就不用多喝水	(154)
二十一、饮用温度较低的开水	(155)
二十二、生饮自来水	(155)

第八章 “水美人”用水宝典

一、水是最廉价的美容剂	(158)
二、养颜美容茶饮 10 方	(161)
三、女性宜少用凉水	(164)
四、水疗可改善电脑皮肤	(165)

第一章

识水知性



没有食物,人类可以存活几周,但是没有水,几天后人类就会死于脱水。水对人体来说是一种易被忽略却又是最基本的养分,它是使你更健康、更有活力、寿命更长所必需的。

水在人体细胞内是物质代谢的主要媒介,而在细胞外又是细胞生存的环境。物质代谢就是在水中进行的化学反应,而代谢产物正是溶解于水中才得以排出体外的。

水在人体中的功能是维持细胞形态,增强代谢功能,调节血液和组织液的正常循环,溶解营养素,使之易于吸收和运输,帮助排泄体内废弃物,散发热量,调节体温,并使血液保持酸碱平衡。

水是含有溶解性矿物质的液体,其生理功能与血液相似,它能使钙和镁之类的物质到达健康所需要的身体组织中去。

为了维持体内环境的稳定,人体每日需要补充一定的水。

水对人体的生理功能主要通过消化、循环、排泄得以体现,因此有必要对水中各种成分和人体的联系建立一个清楚的概念,这样才能使每个人真正认识到饮水对人体健康是极其重要的,可以说没有水,生命就会变得没有意义。



一、什么是水

越是人们习以为常的和必需的东西,越有可能是人们了解不多的。水和空气、阳光被看做是人类和其他各种生物生存所必不可少的3大自然物质,但是,我们对水的了解却相对匮乏。

常言道:“民以食为天,食以水为先”,“药补不如食补,食补不如水补”。没有食物,人可以存活几周,但是如果没有水,3天后人就会死于脱水。前人在造词的时候就已意识到,所谓“饮食”,“饮”在前,“食”在后,“饮”比“食”更重要。

金木水火土,水是五行之母。

水的“液、固、气”三态,是中国古人最早研究自然规律的对象。

先秦著作《吕氏春秋》首次提出“流水不腐”的运动养生观。流水就是活水。一杯运动的、有生命活力的好水,放置多久也不会变味变质;而“死水一团”,就会腐败发臭。

水也是药,《本草纲目》的首篇就是关于水的内容,水部为16部之首。李时珍说:“水为万化之源,土为万物之母。”他认为,人的饮食均资于水土,而饮食又是人生的命脉。所以对水的性味,即水的流止寒温、浓淡甘苦等,应当潜心了解。《本草纲目》中对“露水”、“节气水”、“井泉水”、“醴泉(甘泉)”等的释名、气味和主治都有记述。比如“节气水”,按照李时珍的解释,“此乃天地之气候相感”,就是二十四个节气的自然水,如立春水、清明水等。他认为,“井泉水”因来源不同,可以分成几类,其中以从地下泉而来的,水质最好。

在中国古代哲人心目中,水是哲学化的,他们更容易把水作为理想人格的一种象征来理解。《论语·雍也篇》里,子曰“智者乐水,仁者乐山”;而老子则更把水提高到一个“道”的境界:“上善若水。水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道。”

为什么有的水用于养鱼而鱼不欢,用于浇花则花不鲜?古人说,“水至清则无鱼”。

为什么好茶也要用山泉水冲泡才能出奇香,为什么有的水喝起来不如山泉水甘冽爽口?古人说,“饮水思源”。好的水源才能出好水。

所谓“源头活水”,就是出自宋代大学问家朱熹在新安江写的脍炙人口的诗:“半亩方塘一鉴开,天光云影共徘徊。问渠那得清如许,为有源头活水来。”

随着科学技术的发展,现代人对水的理解越来越趋向于微观。从中学开始,人们就知道水是由氢、氧2种元素组成的无机物,在常温常压下为无色无味的透明液体。但事实上,在自然界,纯水是极罕见的,水通常多是含盐、矿物元素等物质的溶液。习惯意义上,这种水溶液才是我们日常称呼的“水”。

1. 水是生命结构的基本成分

人的一切生命活动,都离不开“水”。我们身体的70%都由水构成,皮肤的呼吸、肾脏的工作、血液的循环、心脏的跳动、细胞的活力,都必须有水参与。

茫茫宇宙,唯有地球才有水,只有地球上才有生命。生命起源于水。有人认为,地球应该叫“水球”,因为它是宇宙间唯一已知有水的星球。

水,这一区别于地球与所有已知星球的氢氧化物,她孕育着生命。

水是生命的源泉,是生命的基本元素。地球上的生命是从单细胞开始逐渐演变的,单细胞都是在水中诞生的。没有水,就没有生命。

人,就是从一个浸泡在母体的羊水水中的受精卵细胞发育成胎儿的。羊水的质量与小生命的发育成长息息相关。

从营养学上看,维持人体生命的主要营养素有水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素和核酸等。水分占人体体重的65%以上,脑组织大约含水分85%,血液含水高达90%。因此,水是维持人体生命极其重要的营养素。



2. 为什么说“人是水做的”

水是生命结构的重要组成部分。都说“女人是水做的”，其实无论男女都可以说是水做的。我们身体的 70% 由水构成，人体超过 $\frac{2}{3}$ 的部分是水。皮肤的呼吸、肾脏的工作、血液的循环、心脏的跳动、细胞的活力，人的一切生命活动都离不开水，都必须有水参与。

水，这种无色无味无臭无处不在的透明液体：

在你的眼球中占 99% ，

在你的血中占 90% ，

在你的脑中占 85% ，

在你的心中占 80% ，

在你的肾中占 83% ，

在你的肺中占 79% ，

在你的皮肤中占 72% ，

在你的骨中占 22% ……

水是生命物质的溶剂,也是生命的营养物质,占体重的 60% ~ 70%,婴儿则高达 80%。人体每日须补充 2000 ~ 2500 毫升水,除去食物及其氧化所产生的水有 1000 毫升左右,每日还须饮水 1000 ~ 1500 毫升。人不吃食物,大约可活 2 周甚至更久,但若滴水不沾则至多可活 7 天。

在机体内,水一部分与蛋白黏多糖等生物分子结合存在,在塑造细胞、组织方面起着重要作用;另一部分非结合状态的水,主要作为细胞内外重要溶剂而起作用。

水与空气和阳光一样,是人类赖以生存的基础。

水与蛋白质、氨基酸一样,是人类延续生命的基本营养素。

人体每天摄入和排出的水量必须处于动态平衡,否则,人体的生理功能就会受到影响。人体缺水占体重的 1% ~ 2%,就会感觉口渴;缺水 5% 时,人将烦躁不安;缺水 10% 时,会出现少尿、心率过速、血压下降等;缺少 15% ~ 20% 时会昏迷,甚至危及生命。科学测定,人 2 ~ 3 天不喝水就会有生命危险。

3. 一方水土养育一方人

水质与人有必然的联系,古人认为,什么样的水养育什么样的人,水质好的地方也容易出美女。而现代科学家发现:遗传基因(DNA)和水(H_2O)有很密切的关系。英国科学家测量了人体血液中 60 多种化学元素含量与水中元素、地壳元素的分布,发现三者的丰度曲线有惊人的重合性。

这说明,水中的矿物元素和营养,与人的健康密切相关,甚至会影响遗传基因和寿命。

但是现在,随着人口的增加,水污染的日趋严重,商业饮用水逐渐盛行起来。“一方水土养育一方人”的影响稍有降低。

二、水对人体的重要性

缺水对人体的影响,是全面且迅速的。从严重口渴,尿量减少,皮肤、黏膜干燥开始,接着体内电解质出现不平衡、新陈代谢出现障碍、身体倦怠、四肢无力、反应迟钝。

此外,肾脏不可以无水,人体缺水会造成肾衰竭,体内废弃物无法排除,影响生命中枢的运作。没有水,身体无法进行循环代谢、能量转换的工作,神经、呼吸系统都会受到影响。一旦严重脱水,身体无法代谢,造成血管循环问题,血压降低,就可能造成痉挛、昏睡乃至死亡。

没有食物光靠水分的补给,生命维持1个星期不成问题。9.21地震中东星大楼幸存的孙氏兄弟,就是靠一瓶水得以维持生命。但是,若是缺水24小时,生命中枢就会受到影响。

只要7个小时没喝水,人的思考就会开始迟钝,若超过12个小时没进水,就称为缺水状态。

1. 水对人体的作用

如果把体内的水看成是一条河,生命的各种新陈代谢活动都在其中航行。如果没有水,新陈代谢活动就不能进行,各种营养素就像散落在干涸河床上的沙砾。

(1) 水在人体内的生理作用

① **帮助消化** 吃进嘴里的食物,经牙齿咀嚼和唾液润湿后,进行从食管到肠胃、完成消化并被吸收的消化过程,这些环节都要水分来参与,加速体液对营养成分的溶解。

② **排泄废物** 食物的营养经消化吸收后剩余的残渣废物,要通过出汗、呼吸及排泄的方式排出体外,这几种不同的排泄方式都需水分的帮助才能实现。

③ **润滑关节** 人体关节之间需要有润滑液来避免骨头之间的损坏性摩擦,而水则是关节润滑液的主要来源。

④ **平衡体温** 当环境温度低于体温时,为了维持身体温度保证正常生理活动,体内水分会因毛孔缩小减少蒸发而保留在体内;环境温度高于体温,水分就会通过扩张的毛细血管呼吸孔排出体外,降低体温。身体通过水的流散保证生存功能。

⑤ **维护细胞** 水能促进细胞新陈代谢,维持细胞的正常形态,保持皮肤的湿润和弹性。

⑥ **平衡血液** 水能改善血液、组织液的循环,并有助于平衡血液的黏稠度和酸碱度。

(2) 水对人体的健身功效

现代医学研究发现,水对人体有下列健身功效:

① **镇静效果** 慢慢饮少量水,胜过饮好酒,有镇静之效。

② **强壮效果** 水的溶解力大,有较大的电离能力,可使体内水溶性物质以溶解态及电解质离子态存在,有助于活跃人体内的化学反应,增强体力。

③ **促进新陈代谢** 水能降低血液黏度,防止胆固醇等附着在血管壁上,引起血管老化与动脉硬化。

④ **防止便秘** 当身体得不到足够的水分,便会把身体内部的水都“抽干”以填补所需,结肠是一个主要的“水源地”,结果可想而知,便秘会因此困扰着你,但只要多喝水,就会改善这种状况。

⑤ **解 热** 外界温度高,体热可随水分经皮肤蒸发散掉,维持体温。

⑥ **催 眠** 睡前半小时至1小时饮杯水有催眠效果。

⑦ **润 滑** 水是关节、肌肉及体腔的润滑剂,对人体组织和器官起一定缓冲保持作用。

⑧ **运送营养** 水的流动性可协助和加快在消化、吸收和循环、排泄过程中营养物质的运送。



⑨ 美 容 平时饮用足量水,能使肌体组织细胞水量充足、肌肤细嫩滋润富有光泽,同时减少褐脂与皱纹,延缓衰老。

⑩ 稀释有毒物质 水能减少肠道对毒素的吸收,防止有害物质慢性蓄积中毒。

⑪ 利 尿 清晨空腹饮水,15~30分钟就有利尿作用,其效果迅速而且明显。

2. 自来水中的主要物质

世界上没有绝对纯净的水,在常温下,绝对纯净水的硬度甚至大过钻石。水中的主要物质按颗粒从大到小分为:悬浮物质、胶体物质、溶解物质(离子和

分子)、有机物和水分子本身。

(1) 悬浮物质

直径约在 10.4 毫米以上的微粒,肉眼可见,这些微粒主要是由泥沙、黏土、原生动物、藻类、细菌、病毒以及高分子有机物组成的,常常悬浮在水流之中,水产生的浑浊现象,就是由此类物质所造成的。悬浮物是造成水的浊度、色度、气味的主要原因。

(2) 胶体物质

直径在 10.4 ~ 10.6 毫米之间的微粒,是许多分子和离子的集合物,天然水中的无机矿物质胶体主要是铁、铝和硅的化合物;有机胶体物质主要是动植物的腐烂肢体和分解而生成的腐殖物。胶体物质由于其单位体积的表面积大,故其表面具有较大的吸附能力。

(3) 溶解性物质

直径小于或等于 10.6 毫米的微小颗粒。主要是溶于水中的以低分子存在的溶解盐类的各种离子和气体。

(4) 水中的有机物

主要是指水中的腐殖酸类等有机物、生活污水和工业废水的污染物。其中含有动植物纤维、油脂、粮类、染料、有机原料等。水中的有机物有个共同特点,就是要氧化分解,需要消耗水中的溶解氧,而导致水中缺氧,同时会发生腐败发酵,使细菌滋生,恶化水质,破坏水体。有机物是引起水体污染的主要原因之一。

3. 水中的微量元素

人体营养所需要的 11 种常量元素按所需多少依次递减为氧、碳、氢、氮、钙、磷、钾、硫、钠、氯、镁。前 4 种占人体重量的 95%,其余约占体重的 4%。另外,人体尚有维持生命活动的“必需微量元素”,它们占不到体重的 1%。每种微量元素含量均小于 0.01%,它们是铁、铜、锌、锰、碘、钴、钼、硒、氟、钡等。在日常生活中人体通过饮水吸收的微量元素占有相当的比例。