

健康饮水 快乐生活 再现青春活力



水应该这样喝

刘明山 王汉卿 ◎ 编 著



SHUIYINGGAI
ZHEYANGHE

 中国医药科技出版社

水应该这样喝

Shui Ying Gai Zhe Yang He

刘明山 王汉卿 编著

 中国医药科技出版社

内 容 提 要

水是生命之源,是所有生物的重要组成部分,本书采用问答的形式,着重介绍了水与人体各器官之间的关系,水参与人体多种物质的运载、代谢、调节的作用,以及过少、过量饮水会对人体产生哪些不良作用,同时介绍了人每天应该如何饮水,饮用多少水,饮用什么样的水等等与人们日常生活息息相关的问题。本书内容通俗易懂,对指导人们科学合理地饮水有一定的意义,适合普通大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

水应该这样喝/刘明山,王汉卿编著. —北京:中国医药科技出版社,2010.9

ISBN 978-7-5067-4714-1

I. ①水… II. ①刘… ②王… III. ①水-关系-健康-问答
IV. ①R123.44

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第126244号

美术编辑 张 璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 9

字数 138千字

版次 2010年9月第1版

印次 2010年9月第1次印刷

印刷 三河市华新科达印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4714-1

定价 19.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

水是生命之源。

水是所有生物的重要组成部分，地球上的生命是从海水（咸水）中诞生，在淡水中进化，在陆地上成长，无论生命体的变化多么千姿百态，复杂多样，而水在生命体中的作用从来没有改变过。人之所以能够在陆地上繁衍、生长，也正是因为人的体内有一套完整的储水系统。

人的一生大约要喝下 80 ~ 150 吨的水，成人每日需要补充 2 ~ 5 千克的水。水是人体器官的重要组成部分，占人体总重量的 70% 左右，在血液中水可以占到 80% 左右，在肌肉中水可以占到 70% 左右，就连最硬的骨骼含水量也在 30% 左右。水能调节体温、输送养料、排泄废物，维持机体的各种生理功能。科学家研究证明，人的体内水分如果减少 10% 就会出现严重疾病，减少 20% 就会导致死亡。为了维持体内水的平衡，体内每日需水量也应随时增减，运动量大、负荷较重时，则需要补充更多的水分。各种富含营养的清谈食品，如菜汤、骨头汤、鲜肉汤、饮料、茶水、咖啡等都是补充体内水分的重要外部来源。唾液腺、胃液腺体等腺体每日也可分泌水分几百毫升，起着滋润内部肌体器官的作用。

水是人体必需的物质，水参与人体多种物质的运载和代谢，调节体内组织的功能，并有助于调节体温。水是最廉价、最安全的最佳美容剂，缺水则皮肤粗糙或干燥。反之，如果摄取水分过多，会加重重要器官特别是肾脏和心脏负担，多余的水分就会滞留在体内，引起水肿。可见水对我们人体是多么的重要，然而对每一个人来说，每天如何饮水？饮用多少水？饮用什么样的水？不一定人人清楚，这就是编写本书的必要性。

编 者

2010 年 5 月



1. 水与生命有什么关系? / 1
2. 水对人体有什么功效? / 2
3. 中医对水是怎样理解的? / 3
4. 西医对水是怎样认识的? / 4
5. 人为什么会口渴? / 5
6. 水在地球上是怎样分布的? / 6
7. 水在地球上是如何循环的? / 6
8. 水与人类有什么关系? / 8
9. 什么是健康的水? / 9
10. 水是怎样分类的? / 10
11. 人为什么要饮水? / 12
12. 如何饮水才科学? / 13
13. 为什么说“凉白开水”是最理想的饮水? / 15
14. 科学饮水应注意些什么? / 16
15. 水与人的健康有什么关系? / 17
16. 饮用污染水对人的身体有哪些危害? / 18
17. 饮水与长寿有什么关系? / 19
18. 为什么说碱性之水可以健身? / 20
19. 为什么说饮水是天然的感冒疫苗? / 21
20. 饮白开水有哪些好处? / 21
21. 烧开水应注意些什么? / 22
22. 午饭、晚饭前、饭中为什么不宜饮水? / 23



23. 哪些人需要多饮水? / 24
24. 哪些人需要控制饮水量? / 25
25. 为什么说补水多少应因人而异? / 26
26. 不良的饮水会引起哪些疾病? / 27
27. 哪些水不可直接饮用? / 28
28. 春天饮水有哪些讲究? / 28
29. 为什么多饮水可以防“春困”? / 29
30. 为什么春天多饮水可以防感冒? / 30
31. 春天如何给皮肤“饮水”? / 31
32. 夏天如何注意饮水? / 32
33. 初夏如何防止肌肤干燥? / 33
34. 为什么夏天饮水要防“水中毒”? / 33
35. 炎热酷暑补水有哪些措施? / 34
36. 高血压患者夏季应如何饮水? / 35
37. 秋天为什么也应多饮水? / 36
38. 如何让皮肤平安过秋? / 36
39. 秋天造成皮肤缺水的原因是什么? / 37
40. 秋天皮肤如何补水? / 37
41. 为什么冬天要多喝水? / 38
42. 冬季如何防止肾病? / 39
43. 冬天如何给皮肤补水? / 40
44. 饮水为什么可以防冬“痒”? / 41
45. 早晨为何不宜饮用盐水? / 42
46. “早饮水”与“晚泡脚”有哪些好处? / 43
47. 早饭前为什么要先饮水? / 44
48. 晨练前为什么要先饮水? / 44
49. 晚上饮水有哪些好处? / 45
50. 旅游时应如何饮水? / 45
51. 运动后饮水应注意哪些事项? / 46

- 52. 运动饮料真的适合运动时饮用吗? / 47
- 53. 为什么耐力运动时不能喝太多水? / 47
- 54. 运动后应如何补水? / 48
- 55. 运动后如何选择饮料? / 49
- 56. 泡温泉时为什么要多饮水? / 50
- 57. 如何给婴儿补水? / 51
- 58. 为什么喂奶不能代替饮水? / 52
- 59. 少年儿童应如何饮水? / 53
- 60. 儿童生病期间为什么要多饮水? / 54
- 61. 女性饮水有什么好处? / 55
- 62. 中老年人应如何饮水? / 55
- 63. 老年人夏季为什么要及时补水? / 56
- 64. 老年人多饮水为什么可防止皮肤衰老? / 57
- 65. 老年青光眼患者为什么应少饮水? / 57
- 66. 为什么饮水可以戒烟? / 58
- 67. 为什么要当心水龙头成为健康的杀手? / 59
- 68. 为什么有些饮品不能当水喝? / 59
- 69. 为什么茶水不能代替开水? / 61
- 70. 怎样正确饮用植物蛋白饮料? / 62
- 71. 为什么说果汁饮料不能代替水? / 63
- 72. 充足饮水为什么可以防止“电脑病”? / 65
- 73. 自来水烧开饮用安全吗? / 66
- 74. 为什么人可以适度饮用“硬”水? / 67
- 75. 为什么吃药需要充足的水分? / 68
- 76. 为什么吃乳片要及时补充水? / 70
- 77. 为什么说适量饮水可以抑制缺血性晕倒? / 70
- 78. 为什么睡觉前饮水可防止心脑血管疾病? / 71
- 79. 为什么儿童生病、中毒应多饮水? / 72
- 80. 为什么说孕产妇应注意饮水? / 72



81. 为什么说老年人多饮水可防止白内障? / 73
82. 为什么卧床病人应多饮水? / 73
83. 痛风患者为什么要多饮水? / 74
84. 为什么腹泻时应及时补水? / 74
85. 泌尿系统炎症为什么应多饮水? / 75
86. 便秘患者为什么应多饮水? / 76
87. 多饮水为什么可以预防尿结石? / 78
88. 多饮水为什么可以预防肾结石? / 79
89. 多饮水为什么可以缓解心绞痛? / 80
90. 多饮水为什么可以预防膀胱癌? / 81
91. 多饮凉开水为什么可以预防咽喉炎? / 82
92. 为什么说饮水不足会影响肝脏正常功能? / 83
93. 为什么说水是最好的抗衰老液? / 83
94. 水为什么可以美容? / 84
95. 饮水为什么可以美容? / 85
96. 为什么说水中自有颜如玉? / 86
97. 为什么说美肤全凭水当家? / 87
98. 为什么说用水美容唾手可得? / 87
99. 给皮肤补水的靓汤有哪些? / 89
100. 怎样才能喝出玉肌水美人? / 90
101. 怎样自制美容水? / 91
102. 什么是内外夹攻补水法? / 93
103. 怎样用酸性电解水美容保健? / 94
104. 为什么说饮水可以减肥? / 95
105. 为什么说多喝开水可以解油腻? / 95
106. 饮水减肥有哪些方法? / 96
107. 饮水减肥有哪些利弊? / 98
108. 瘦身的关键是什么? / 99
109. 什么是自来水? / 100

- 110. 什么是矿泉水? / 100
- 111. 什么是纯净水? / 101
- 112. 什么是电解水? / 103
- 113. 什么是碱性离子水? / 104
- 114. 什么是磁化水? / 105
- 115. 磁化水有哪些好处? / 106
- 116. 什么是蒸馏水? / 107
- 117. 什么是太空水? / 107
- 118. 由于水污染而造成的主要疾病有哪些? / 108
- 119. 不合理饮水会有哪些疾病? / 109
- 120. 为什么说过量饮水可引发水中毒? / 110
- 121. 如何防止自来水在家中的二次污染? / 111
- 122. 如何杜绝自来水在家庭中的二次污染? / 112
- 123. 矿泉水真的干净吗? / 112
- 124. 桶装水您放心吗? / 113
- 125. 纯净水真的“纯净”吗? / 113
- 126. 为什么纯净水不能长期喝? / 114
- 127. 你需要哪种离子水? / 115
- 128. 如何防止饮水机的“二次污染”? / 116
- 129. 纯净水的饮用有哪些常识? / 117
- 130. 用饮水机有什么好处? / 118
- 131. 桶装水的饮用有哪些常识? / 120
- 132. 桶装水的优劣如何鉴别? / 121
- 133. 桶装水的饮用有什么学问? / 121
- 134. 臭氧是洁净水的消毒剂吗? / 123
- 135. 热水瓶应如何选择与维护? / 123
- 136. 中外专家对饮水有什么看法? / 124
- 137. 为什么要关注饮水安全? / 125
- 138. 纯水机如何调试启用? / 126



- 139. 纯水机安装有哪些步骤? / 127
- 140. 纯水机有哪些特点? / 128
- 141. TDS 笔与电解器如何使用? / 128
- 142. 如何诊断与排除纯水机的常见故障? / 129
- 143. 纯水机可能会出现哪些问题? 如何处理? / 130
- 144. 纯水机的零配件有哪些功能? / 131
- 145. 滤芯应如何正确更换? / 132
- 146. RO 膜应如何正确更换? / 132
- 147. 纯水机各级滤芯分几级? / 133
- 148. 如何知道滤芯应该更换了? / 134



1. 水与生命有什么关系？

水是生命之源，最初的生命体是在水（海洋）中诞生的。正是因为 30 亿年前地球上有了水，才有生命存在，才有今天的人类。

水不仅是孕育了生命，而且是生命构造的重要组成部分。我们每一个人的身体组成主要有：13% 蛋白质、10% 脂肪、1% 碳水化合物、6% 矿物质和 70% 的水等五部分组成。这就是说，在人的体内 $\frac{2}{3}$ 为水，婴儿含水量还会更高，约占 80%。就生理来说，人体各部分组织，也大都由水来组成，人体器官组织的含水量大致为：血液中水占 82%，肌肉中水占 76%，肺、心脏中水占 80%，肾中水占 83%，肝中水占 68%，脑中水占 75%，就连坚硬骨骼含水量也在 20% 左右。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，生命就将结束。

俗话说：“三日可以无食，一日不可缺水”。据生理学专家研究证明，一般人不吃食物，大约可存活 4 周，甚至更长时间，但如果不饮水，在常温下只能忍受 3 天左右，若在炎热的夏季，恐怕 1 天也难熬过去，当人体缺失水分达到体重的 2% 时就会感到口渴。

在人体起初仅以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映，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补充水分的讯号，如养成定时饮水的习惯，可避免体内水分平衡的破坏。

经研究证明：每人每千克体重须每天补充水分 30ml，1 个体重 80kg 的人 1 天应该补水 2400ml。每日饮水量长期达不到标准的人易患胃病、皮肤粗糙、



神经衰弱、过早衰老等。

水是生命之源，也是生命的根本，这是每个人都懂的常识，但真正能领悟水对生命、健康的重要性的人并不多，无怪乎有人称水是“被遗忘的营养素”。

2. 水对人体有什么功效？

对人类生存来说，水是仅次于空气的最必需的物质。饮水除了大家知道的有调节体温、排除废物等功效外，还有以下诸多特殊疗效。

(1) 镇静作用 心情烦躁，情绪不稳时，慢慢饮少量水，有一定安神镇静的作用。

(2) 强壮效果 水的溶解力较大，在较强的电解质作用下，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，增加元气。

(3) 保护眼睛 饮水可以使眼睛泪液充足，当灼热物体接近眼睛时或在阳光下劳作时，泪水即在高温作用下形成一层薄薄的水蒸气，这种水蒸气起到了阻止高温传导的作用，从而减少眼睛受伤害的程度。

(4) 降脂减肥 有关医学专家经过大量的实验发现，每日饮冷开水8~12杯，能使肥胖者每周减肥0.5kg。因为冷水易为组织吸收，可消耗热量，还能使血管收缩，减慢脂肪的吸收。

(5) 润滑关节 水是关节、肌肉的润滑剂，对人体组织和器官起一定缓冲作用。特别是可减轻关节摩擦，有利于活动。

(6) 美容效果 平时饮用足量水，能使肌体组织细胞水量充足、皮肤细嫩滑润而富有光泽，可减少褐脂或皱纹，延缓衰老。

(7) 助眠作用 睡前1小时喝杯水对睡眠有帮助的作用。

(8) 有益呼吸 人呼吸需要水，适当饮水可使肺部组织保持湿润，肺功能舒缩自如，可顺利地吸进氧气，排出二氧化碳。另外，水在血液中还利于携带养分，将氧输送到细胞，对全身都有益。

(9) 缓解便秘 每天早上起床后畅饮淡盐水1大杯,由于早上空腹以及身体活动较少,淡盐水不易被胃及小肠吸收,很便会快进入大肠,既刺激胃肠的蠕动,又可将粪便稀释,有利大便排出,起到缓解便秘的作用。

(10) 排热功能 当外界温度较高时,体内水分经皮肤蒸发,从而带走体内的热量,维持体内温度的平衡。

(11) 运送营养 在人体内的消化、吸收、循环、排泄等过程中都是靠水的流动性来运送营养物的,因此多饮水既有利于营养物质的输送,又有利于废物的排出。

(12) 稀释有毒物质 水可以减少肠道对毒素的吸收,有效稀释有毒物质,降低有害物质的慢性积累。

(13) 促进新陈代谢 水可以促进新陈代谢,降低血黏度,防止胆固醇等附在血管壁上而引发血管老化,血管壁变脆,动脉硬化等症状。

3. 中医对水是怎样理解的?

中国传统的中医认为,“水”是维持人体生命的主要物质之一,如水谷,在五行之中水走肾经,与藏精、繁衍后代相关系。表示与水有关的病症有:如在《素问》中所指水,即为水肿,是导致疾病的根源,也是脏腑功能失调的祸首。而在《诸病源候论》中,称“水肿”为“水毒”,称“脏腑功能失调”为“夫水之病,皆生于腑脏”。

中医对水的理解为:水总体上属阴,性质是平静、滋润、向下、干净、偏凉的,水是万物的起源。可以滋阴、平衡阳、润五脏、滋润全身。水饮入人的体内是“清轻”的,经过人体消化吸收后,变成人体有用的液态物质如血液、精液等。最后气化剩下的就是废物,经人体排泄器官排出体外。

水是“宇宙血液”,是组成宇宙的基本物质,生命之源、健康之本,水为百药之首。它与人的生命和健康息息相关。中国历来推崇“水者天地之包幕,上行之始焉,万物之所由生,元气之津液也”。《易经》认为“大一生水”即“天生一,一生水,水生万物”。“大一藏于水”,即天地宇宙间的物质、能量



和信息皆储藏在水中。

张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中是这样对水加以论述的：“水入于经，其血乃成，谷入于胃，脉道乃成，水之于人，不亦重乎”。同时还提到用以“治奔豚”的“甘澜水”的制作方法。明代李时珍在《本草纲目》中也指出“水为万物之源，土为万物之母。饮资于水，食资于土，饮食者，人之命脉也，而营卫赖之。故曰，水去则营竭，谷去则卫亡”。

李时珍在《本草纲目》中关于水的论述，对西医学也有着积极的意义。他不但肯定张仲景的机械振扬制造“甘澜水”等功能水方法，而且提出了“小儿惊癇，磁石炼水饮之”，开创了中国特色的磁化水技术。他还特别注意“天水”的“节气”和“时辰”。他认为“天水”中可能储存宇宙间主导万物发生的信息。应该强调指出：“食疗”和“药膳”已成为中外普遍接受的预防和治疗“现代富贵病”，诸如糖尿病、冠心病和恶性肿瘤等的“治本”之道，可是却普遍没有重视“水疗”、“水补”及“水为药”的根本性理念。因此在21世纪，随着现代自然科学和现代医学研究的不断深入，特别是量子医学、基因工程和蛋白质工程的研究，再加上在《易经》、《黄帝内经》为指导的中医理论基础上，随着中医药现代化的继承和发展，尤其是饮食养身、生态膳养生和李时珍的“功能水”养生以及“水疗”、“水补”、“水为药”的思想，开创当代中国预防为主，调治“亚健康”，“上医治未病”工作的新纪元。



4. 西医对水是怎样认识的？

西医学方面的专家也普遍认为，水分子结构虽然很简单，但是对于人体的作用却至关重要。人体中的水分为体液，体液又分为细胞内液和细胞外液，细胞里面的水称为细胞内液，细胞外面的水称为细胞外液，如血浆、淋巴液等，细胞外液约占体重的20%，其中血浆约占4%，细胞液也称为人体的一个内环境，内环境的稳定对于人体正常功能的发挥相当重要，人体在新陈代谢过程中，许多物质交换和化学反应都在水中进行，所以水对于人体的作用

是不可缺少的。

水也有重要的生理作用，透过排汗可调节体温，另外如泪液、唾液、消化液等体液都有润滑的作用。水还有一个重要的作用，就是在透过肾脏排泄的同时，会排出一些体内代谢的废物、毒物或人吃进去的药物等。



5. 人为什么会口渴？

有些人认为：“水，没有什么营养。渴了，喝一些就可以了。”其实不然，当人体缺水的时候，首先是由大脑下视丘口渴中心感知，并发出饮水的信息，然后大脑指挥中心会指挥肢体取水，最后经由口渴下。平常人一旦有了口渴的感觉，就会想办法补充水分，不过上了年纪，很多器官就会退化，有些人会没有口渴的感觉（婴儿也一样）。现实生活中，很多中风或患老年痴呆症的人，常常因为没有口渴感或无法表达，而造成严重缺水。

人体的肾脏，是掌管水的主要器官，当水分严重缺乏时，不仅容易引发休克，心脏输出量也会减少，一旦发生休克，肾脏就会受到伤害，即使没有到休克的程度，长期的缺水也会让体内循环不良而老化、衰退，且因尿量减少，产生尿路结石及尿道发炎。此外，因为肾脏老化，而失去口渴的反映，加上不常摄取水分，形成长期缺水的恶性循环。

预防肾脏病的要诀就是“多喝水”，否则发生急性脱水导致休克、排不出尿时，严重者甚至会引发急性肾衰竭而死亡。至于长期缺水，将会使肾脏循环不良而老化、衰退，进而产生尿路结石、发炎，严重损害肾脏的功能。

其实，补充水分的原则非常简单，就是排出多少喝多少。但是，人体除了排尿之外，皮肤排汗、呼吸也会丧失水分，因此，以 60 ~ 70kg 体重的人为例，一天需要补充 600ml 左右的水，才能够补充因排尿所丧失的水分，如果再加上排汗和呼吸所丧失的水分，一天约需要 1000 ~ 2000ml 的水，才能达到促进新陈代谢，维持身体健康的基本需求。



6. 水在地球上是怎样分布的？

水是地球上分布最广的物质，是人类环境的一个重要组成部分。以气、液、固三种聚集状态存在，地球上水的总量约有 136000 万立方千米，即接近于 14 亿立方千米，如果全部铺在地球表面上，水层厚度可达到约 3 千米，海洋中聚集着绝大部分水，占地球总水量的 97.2%，覆盖了地球表面 70% 以上。

陆地上到处都分布着河流湖沼，这些地面水的总量约为 23 万立方千米，其中淡水约占一半。在高山和冰冻地区还蕴藏着巨大的雪山和冰川，约占陆地水总量的四分之三。

天空中流动着大量的水蒸气和云，在动植物机体中也饱含水分，例如，大多数细胞原生质内含水分约 80%，人的体重有 70% 左右的水分，黄瓜的重量中约有 95% 的水，即使在矿物岩石结构中也包含了相当量的结晶水。由此可见，水在地球上的分布可以说是无处不在，无处不有。是一种分布极为广泛的常见物质，在整个自然界和人类社会中发挥着不可估量的巨大作用。



7. 水在地球上是如何循环的？

地球上的生物圈可以分为大气圈的底部、水圈的大部、岩石圈的表面。水在以上几个区域作如下循环：一是从海洋或其他水体中，也可以从动、植物体内蒸发出来，而进入空气；二是从天空中降入到陆地或海洋，从陆地经河道流入海洋；三是水作为液体所能起的各种作用，其他物质多半无法替代。水和其他物质相比有其独特性，如水在 4°C 时密度最大， 4°C 以下时体积反而膨胀起来（直到成冰），所以冰比水轻，可以浮在水面上。冰的导热性较差，所以水在结冰过程中，是慢慢向下冻结，不会一冻到底，这样就保证了水下生物安全越冬。水容热的能量很大，是铁的 10 倍、沙的 5 倍、空气的 4 倍，所以海洋性气候温和。人体也靠水来保持体温。水的 3 种状态，即液体

(水)、固体(冰)和气体(水蒸气、云、雾等),水的这3种状态可以在自然界中共同存在。水的凝聚性、表面张力,使岩石和土壤的缝隙中能存在水分,水分在为植物输送营养时,也悄悄地到达高高的树梢。几乎什么物质都能溶解于水,所以鱼儿才能从水中得到氧气。

水在地球上的循环,对生命的存在起着决定性的作用,主要表现在以下几个方面:

(1) 水对气候的影响 水对气候具有调节作用。大气中的水汽能阻挡来自太阳辐射量的60%,保护地球既不会成为炽热的火球,也不会成为冰冷的寒球。如火星上由于没有水分和大气层的保护,火星表面最低温度可达-273.16℃。海洋和陆地水体在夏季可以吸收和积蓄热能,使气温不致过高;在冬季则能缓慢地释放热能,使气温不致过低。

天空中的云,大多是由海洋和地表中的水分蒸发而形成的,云中的水汽通过凝固,降落下来变成雨(或冰雹),冬天则变成雪。落于地表上的水渗入地下形成地下水;地下水又从地层里流出来,形成泉水,经过小溪、江河汇入大海。形成一个水循环。

雨、雪等降水活动对气候形成重要的影响。在温带季风性气候中,季风带来了丰富的水汽,形成明显的干、湿两季。

此外,在自然界中,由于不同的气候条件,水还会以冰雹、雾、霾、露水、霜等形态出现并影响气候和人类的活动。

(2) 水对地理的影响 地球表面有71%被水覆盖,从外太空看地球,地球是个蓝色的星体。水侵蚀岩石、土壤,冲刷河道,输运泥沙,营造平原,改变地表形态。

地球表层水体构成了水圈,包括海洋、河流、湖泊、沼泽、冰川、积雪、地下水和大气中的水。由于注入海洋的水带有一定的盐分,加上常年的积累和蒸发作用,所以海和大洋里的水都是咸水(某些湖泊的水也是含盐水),不能被直接饮用。世界上最大的水体是太平洋。北美的五大湖是最大的淡水水系。欧亚大陆上的里海是最大的咸水湖。我们国家的长江、黄河被称为母亲河,是中华民族的发源地和中华文明的摇篮。

地球上水的体积大约有13亿6千万立方千米。海洋占了13亿2千万立方