

MingMingBaiBai
YinShui

明明白白 饮水

于 峥 刘艳骄 编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

MingMingBaiBai
YinShui

明明白白 饮水

于 峥 刘艳骄 编



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

明明白白饮水/于峥, 刘艳骄编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 10
ISBN 978-7-5025-9406-0

I. 明… II. ①于…②刘… III. 饮用水-基本知识
IV. R123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119189 号

明明白白饮水

于 峥 刘艳骄 编

责任编辑: 蔡 红 孙小芳

文字编辑: 邱飞婵

责任校对: 宋 玮

封面设计: 胡艳玮

化学工业出版社 出版发行
生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

购书咨询: (010)64518888

购书传真: (010)64519686

售后服务: (010)64518899

<http://www.cip.com.cn>

新华书店北京发行所经销

北京永鑫印刷有限责任公司印刷

三河市前程装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 5½ 字数 84 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5025-9406-0

定 价: 13.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前言

水是生命之源，人的生命离不开水，就像离不开空气一样。人类疾病的产生也与水有着密切的关系，同样水对防治人体疾病具有重要的作用。

本书首先阐述了水对生命的重要性，然后针对不同种类的水介绍了水的饮用方法以及水与人类健康的关系等保健知识。

全书旨在使读者对饮用水有更深层的了解，也想借此引导那些十分注重保健的人们对科学饮水的进一步关注。同时也希望给予人们一点启示，注意科学饮水，通过这本小书能对您选择饮用水有所帮助。



在本书的编写过程中，我们参阅了大量的科普文章和一些专业著作。鉴于我的水平有限，书中如有不恰当之处敬请批评指正。

刘艳骄

2006年9月18日于北京

目录

第一篇 水——生命之源

1

古人对水的利用 3

自然之水 4

自然之水与疾病 4

自然之水与治疗 6

自然之水与养生 6

水资源、水环境、水质 7

水资源 8

水环境 9

水质 11

水质与健康 12

水的特点、功能及饮用 14

水的特点 14

水的结构与功能 16

饮用水的分类 18

饮用水的卫生学要求 19

水对人体的作用 20

水是营养素 20

水的生理功能 21

水的平衡 23

水会使人中毒吗 24

第二篇 常用饮用水的种类及特点

27

白水 29

自然水与白开水 29

您会烧开水吗 29

开水为什么要这样烧呢 30

开水为什么不能烧的过久呢 31

25℃的温开水有哪些特性 32

为什么要提倡喝白开水 32

盛夏时节应选凉开水 34

矿泉水 35

什么是矿泉水 35

微量元素的标准和功能有哪些 36

矿泉水有哪几种类型 39

矿泉水有哪些保健作用 39

怎样才算适当饮用矿泉水 40

常喝矿泉水可以补钙吗 41

麦饭石矿泉水 42

离子水 44

什么是离子水 44

功能性离子水 45

离子水有哪些特性 46

碱性离子水有哪些保健功能 48

酸性离子水及其在临床上的应用 52

使用离子水应当注意的问题 53

纯净水 54

什么是纯净水 54

纯净水的特性有哪些 55

哪些人适宜饮用纯净水 56

哪些人不宜饮用纯净水 56

为什么纯净水不宜长期饮用 56

磁化水 57

什么是磁化水 57

磁化水的特性有哪些 58

哪些人适宜饮用磁化水 59

生态水 60

什么是生态水 60

生态水有哪些特性 60

海水可以变成饮用水吗 61

井水、泉水、地面水饮用时要注意消毒 62

中水 64

什么是中水 64

中水能够饮用吗 64

中水的水质标准与饮用水的区别 65

中水有哪些用途 65

中水使用不当可损害身体健康 66

葡萄糖水、盐水、口服液 66

葡萄糖水的特点及用途 66

盐水的特点及用途 68

口服液是一种医疗用水 69

健康的饮水观 69

喝水会使人发胖还是会帮助人减肥 69

饮水可以美容吗 70

多饮水能预防尿路结石吗 70

喝水能否降低血液的黏稠度 71

饮水与健康长寿有什么关系 72

缺水对身体会有什么害处 73

喝水越多越好吗 74

婴幼儿也需要补水吗 75

水的医疗保健作用有哪些 76

使用桶装水方法要得当 76

恰当使用净水器身体才能更健康 78

自来水烧开和沉淀水并用 79

运动后应当怎样饮水 80

第三篇 茶水

81

茶的概述 83

茶叶有哪些有益成分 83

茶叶的保健功能有哪些 87

如何科学合理饮茶 94

绿茶 97

什么是绿茶 97

绿茶的有益成分有哪些 97

绿茶的保健功能有哪几方面 98

红茶 102

什么是红茶 102

红茶中的有益成分有哪些 103

红茶有哪些保健功能 104

花茶 104

什么是花茶 104

花茶中的有益成分有哪些 105

花茶有哪些保健功能 105

乌龙茶 106

什么是乌龙茶 106

乌龙茶有哪些有益成分 107

乌龙茶有哪些保健功能 108

其他茶 113

白茶 113

黄茶 113

黑茶 114

沱茶 114

竹筒香茶 114

饮茶有哪些禁忌 115

“茶醉”的解救 116

第四篇 其他饮料 119

果汁型饮料 121

什么是果汁型饮料 121

果汁型饮料有哪些特点及功能 122

饮用果汁型饮料应注意哪些问题 123

碳酸饮料 125

什么是碳酸饮料 125

碳酸饮料有哪些特点 126

饮用碳酸饮料应注意哪些问题 126

格瓦斯是什么样的饮料 127

运动型饮料 128

什么是运动型饮料 128

运动型饮料的功能及饮用应注意的问题有哪些 129

怎样选择运动水或饮料 129

功能性饮料 131

什么是功能性饮料 131

功能性饮料的功能 131

饮用功能性饮料应注意的问题有哪些 132

谨慎选择功能性饮料 133

豆汁、豆奶 134

什么是豆汁、豆奶 134

饮用豆汁和豆奶应注意的问题 134

冰激凌 135

冰激凌的种类 135

常食冰激凌应注意的问题 136

第五篇 水和茶水对慢性疾病的作用 137

糖尿病 139

高血压 142

高血脂 145

肥胖病 147

消化系统疾病 150

精神、神经系统疾病 154

结束语 158

附录 159

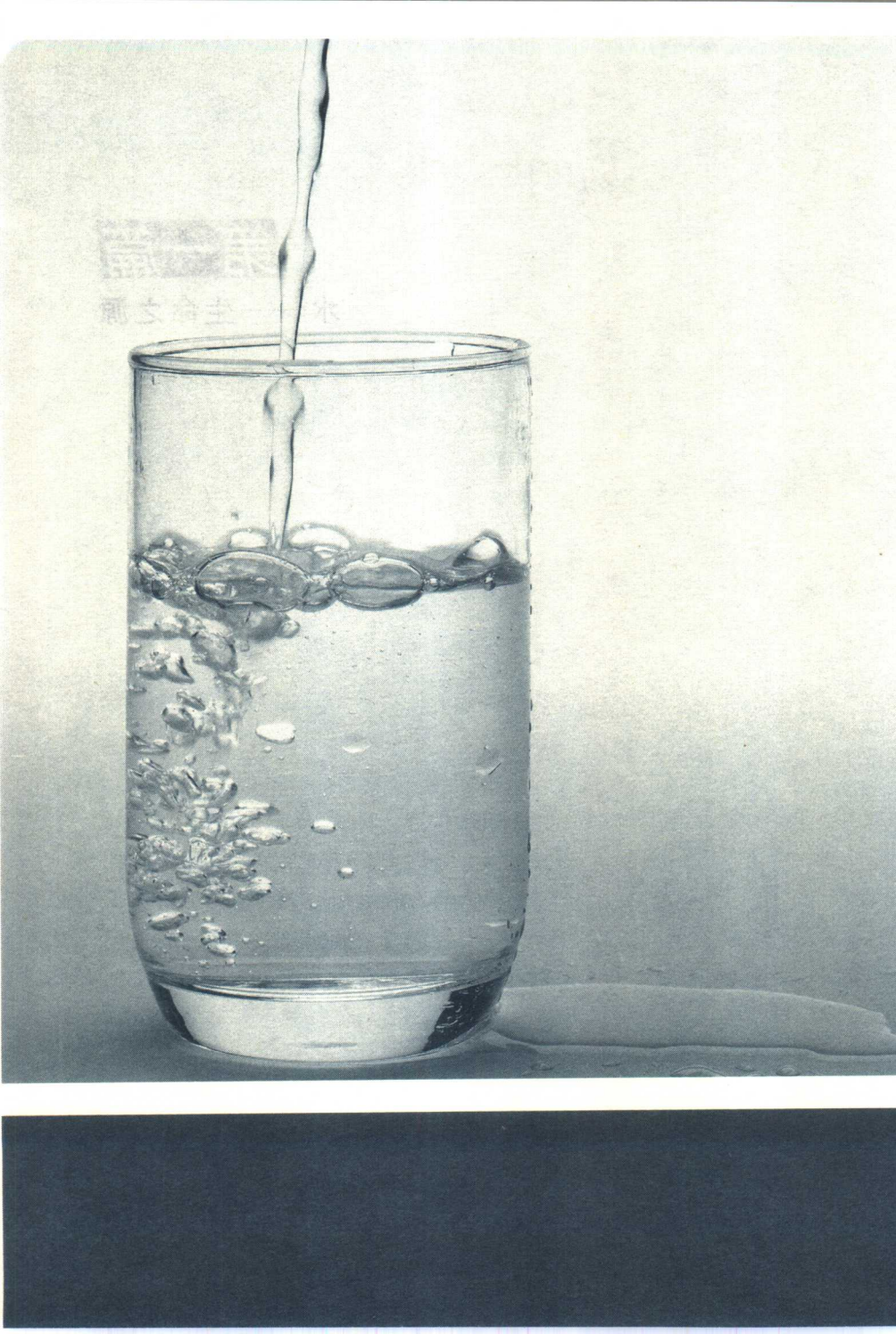
明明白白饮水

MingMingBaiBai
YinShui

第一篇

水——生命之源





水是生命之源，人类生活不能离开水。来自自然界的水为天然水（自然水）；经过人工处理的水为清洁水，废水回收再利用的水为中水。天然之水来自不同的环境，所含化学物质的种类和含量不同，对人体健康的影响也不同。

人们对水的赞美，由来已久。在中国古代诗歌中有很多关于水的赞美诗，有说明水性的诗：“火性何如水性柔，西来东出几时休。”有李白“黄河之水天上来，奔流到海不复回。”有称赞长江的：“你从雪山走来，你从远古走来，……。”（《长江之歌》）江河万里总归海，河海一线紧相连，“春江潮水连海平，海上明月共潮生。滟滟随波千万家，何处春江无月明。”（《春江花月夜》）多么好的江水！多么壮观的海水！月光在江面上闪烁，水月交映，仿佛整个宇宙都充满光明。水给了人们多少美丽的想象，可水也对人类的生活造成危害，甚至影响人们的健康。更有对暴雨突来而称天上来水：“神河之水不可测，一夜之间高七尺。”人们爱水，因为它是生命的源泉；人们恨水，因为它是造成灾害的根源；人们利用水，因为人们的生活离不开水。顺其柔性，而造福于人类。



古人对水的利用

中国是世界较早利用天然水的国家之一。在明代李时珍《本草纲目》中就有关于中医临床用水的详细

介绍。自然之水在中医治疗和养生方面具有重要的作用，合理地使用自然之水，可以帮助人们治疗疾病，控制疾病的发展；饮用恶水，则可使人突患疾病，且遗患后人。

● 自然之水

取之于自然的水，均为自然之水。“上则雨霜雪，下则河海井泉。流止寒温，气之所钟既异，甘淡咸苦味之所入不同。”中医学所用自然之水，主要有天水和地水。李时珍说：“天水类有 13 种，雨水、潦水、露水、甘露蜜、明水、冬霜、腊雪、雹、夏冰、神水、半天河、屋漏水、地水。地水有 30 种，流水、井泉水、节气水、醴泉、玉井水、乳穴水、温汤水、碧海水、盐胆水、阿井水、山岩泉水、古冢（坟）中水、粮罌中水、赤龙沐水、车辙中水、地浆、热汤、生熟汤、齏水、浆水、甑气水、铜壶滴漏水、溺坑水、三家洗碗水、磨刀水、浸蓝水、猪槽中水、市门溺坑水、洗手足水、洗儿水……。”可谓详细，然而它并不能包括所有自然之水，因为古代没有现代工业所产生的各种污水，且非所有水都能入药、都能成为饮用水。只有符合饮水国家卫生标准的水，才能饮用。

● 自然之水与疾病

山清水秀，多出佳人丽色，自古苏杭多美女，就

与饮水有关。恶水常饮，则可导致各种疾病。《素问·异法方异宜论》中指出：“东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海溪傍水，其民食鱼而嗜咸，……鱼者使人热中，盐者胜血，故其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡。……西方者，金玉之地，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形，其病生于内，……。北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏（脏）寒生满病，……，南方者，天地所长养，阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚，其民嗜酸而食胙，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，……。中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥，……。”说明了不同地域的水土风情、饮食习惯、与人体所生疾病的关系。地方性甲状腺肿，古人早就认识到疾病与水质的关系。《吕氏春秋·尽数》中说：“轻水所，多秃人与癭人。”隋·巢元方《诸病源候论·癭候》指出癭病的病因病机主要是情志内伤及水土因素。谓：“癭者由忧恚气结所生，亦曰饮沙水，沙随气入于脉，搏颈下而成之。”“诸山水黑土中，出泉流者，不可久居，常食令人做癭病，动气增患。”《圣济总录》认为癭病以山区发病较多，“山居多癭病，处险而癭也。”此外，一些皮肤病的发生也与接触恶水污水有关，这在中医学有很多论述，而因饮用汞污染的“水俣病”则是古人所没有的。



自然之水与治疗

自然之水可以益人，也可以致病，更可以作为辅助治疗的手段。在中医临床治疗中，对于煎药的用水是非常讲究的。如汉·张仲景《伤寒论》中麻黄连翘赤小豆汤煎药时，即以潦水（积存的雨水）一斗，煮药。明·李时珍《本草纲目》中讲：“立春雨水，夫妻还饮一杯，还房，当获时有子，神效果。”尽管古人不知道微量元素的缺乏会导致不孕（育），然这取之于自然之水的补充治疗，却是独树一帜的。又有，“腊雪解一切毒，治天行时气温疫，小儿热痢狂啼，大人丹石发动，酒后暴热，黄疸，仍小温服之，……。”另外，利用井水、冰水、冷水等做冷敷治疗，在中医临床中不胜枚举。

自然之水与养生

保养生命，祈求长寿，是人生的一大追求。保持美好的容颜更需要经常洗面，洗面则离不开水。《老老恒言》中说：“面为五脏之华，频洗所以发扬之。”面部是五脏精气外荣的地方，频洗面能流通气血，有促进五脏精气外荣之效。至于保持面部光洁秘诀是：“晨起先洗面，饭后、午后、晚饭后俱当习以为常。”“洗面水不易过热，热则能行血气，冷则气滞，令人面无光泽。”水质则以“去垢而不乏精气为佳。”《本

草纲目》中认为：露水能“令人身轻不饥。肌肤悦泽。百花上露，令人好颜色。”“井华水……和朱砂服，令人好颜色，镇心安神。”“浆水，……白人肤，体如缯帛。”指出了合理使用自然之水对人的益处。

但是，并非所有的自然之水对人体都有益处，有的甚至会危及生命。《本草纲目·诸水有毒》中说：“水有沸溢，不可饮。古井、智井不可入，有毒杀人。……阴地流泉有毒，二八月行人饮之，成瘴疟，损脚力。泽中停水五六日，有鱼鳖遗精，误饮成瘕。沙河中水，饮之令人暗。两山夹水，其人多瘕。花瓶水误饮杀人，腊梅尤甚。炊汤洗面，令人无颜色；洗体，令人成癣，洗足，令疼痛生疮。铜器上汗误食，生腰疽。冷水沐头，热泔沐头，并令头风，盛暑浴冷水，令伤寒病。汗后入冷水，成骨痹。产后当风洗浴，发痼病，多死。酒中饮冷水，成手战；酒后饮冷茶汤，成酒癖。饮水便睡，成水癖。小儿就瓢瓶饮水，令语讷。夏月远行，勿以冷水濯足。冬月远行，勿以热汤濯足。”以往人们没有认真研究古人的经验，以致在不知不觉中发生疾病，而且不知所措的盲目目治疗。尽管现在人们的生活水平已经明显改善，但还是应当注意饮水卫生的。

水资源、水环境、水质量

在谈及人的饮水问题之前，需要向大家介绍一些