

中国第一本最全面的、最权威的、最科学的饮水科普力作
中国科学院资深院士陈梦熊赞为值得一读的好书
中国权威水营养学专家、健康饮用水第一人李复兴教授教你如何喝水

IS WATER MEDICINE Or POISON?

水， 是药还是毒？

李复兴◎著

好水似药，坏水似毒
水是一种被遗忘的重要营养物质

 中国市场出版社
China Market Press

水，是药还是毒？

Is water medicine or poison?

世界水文化研究会 会长

中国医促会健康饮用水专业委员会 主任

北京 IDM（爱迪曼）生物技术研究所 所长

李复兴 著

中国市场出版社

图书在版编目(CIP)数据

水,是药还是毒?/李复兴著. — 北京:中国市场出版社,
2006.11

ISBN 978-7-5092-0146-6

I. 水... II. 李... III. ①饮用水 - 基本知识②保健 - 基
本知识 IV. ①TU991.2②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第133602号

书 名:水,是药还是毒?

作 者:李复兴

责任编辑:王 群

出版发行:中国市场出版社

地 址:北京市西城区月坛北小街2号院3号楼(100837)

电 话:编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销:新华书店

印 刷:三河市华晨印务有限公司

规 格:787×1092毫米 1/16 15印张 150千字

版 本:2007年1月第1版

印 次:2007年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5092-0146-6/R·1

定 价:28.00元

作者简介



李复兴教授，著名水营养学家、我国水生理科学的拓荒者。曾任北京市营养源研究所营养室主任，现任北京IDM（爱迪曼）生物技术研究所以所长、中国医促会健康饮用水专业委员会主任、世界水文化研究会会长。

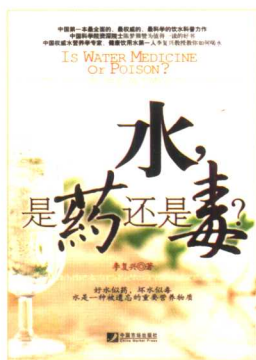
李复兴教授从20世纪90年代初至今致力于水营养生理及健康饮用水的研究，在国内外发表论文四十余篇，译有300多万字。在水方面的主要著作有《水，是药还是毒？》、《好水在中国》、《水——被遗忘的营养物质》、《饮水最好方式A+B》，主编《水与文化》高峰论坛集。

在国际上，李复兴教授首先提出“水退化”的科学创新理论及健康水的系统科学概念，并得到国内外学者及联合国技术开发署的重视。在“水退化”的理论指导下研究的“健康饮用水”及“IDM激活系统”项目从理论到工艺、设备及产品标准已形成较完整、成熟的技术体系，处于国际先进水平。此项目已获国家发明专利，并在联合国专家评议基础上作为“联合国示范技术”向全世界推广，该研究成果受到联合国如此地重视在国内外均属罕见。





水，这是一个全球性的话题，也是一个社会性的话题，又是一个全人类越来越关注的重要话题。水，不仅是一种基础性的自然资源和战略性的经济资源，同时，也是一种非常重要的文化资源。



责任编辑/王 群

图书策划/

版式设计/

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

13911236075

preface 自序

书名的由来

书名对一本书来说极为重要,一个好的书名,不但要具有可视性,能够吸引人的眼球,还要和书的内容相匹配。我原来定书名为《健康,成亦水,毁亦水》,出版社负责编辑的同志认为太“文”,于是汇集众多人的智慧定了现在的书名,即《水,是药还是毒?》。当第一次看到此书名时,犹豫了好久,担心此书名会引起争议,或者使读者产生误解,但转念一想,此书名是用了最直白的语言来表述本书的主题内容,更体现出我多年来倡导的饮水观念,于是经过思考后便认可和接受了此书名。

水,不仅仅具有解渴作用,而且还能起到提高人体生命质量及保健和辅助医疗作用。大家都知道“是药三分毒”的道理,在治病用药过程中,药物往往会给人体带来很多毒副作用,而水在正常饮水条件下则不会;药对人体是局部作用,而水给人体带来的是整体作用;药往往是短效作用,而水是长效作用。但需要更加注意的是,水不能代替药,有病尚需吃药,但以好水入药能够更好地发挥药效作用。药与水相辅相成,但药以水为先。

水给人类带来生命,带来文明,是地球上微生物、植物、动物以及包括人类在内的所有生命体需要的基本物质,它怎么会有“毒”呢?这个问题一定是很多读者的疑问。那么,我们来仔细想想,会发现我们周边的很多水不但具有“毒”,而且“毒”越来越严重,尤其经济越发达地区、人口越稠密地区、交通越发达地区,有“毒”的水就越多,清澈的水、透亮的水就越少,甘甜的泉水也越来越难找。孩提时代能游泳的水没有了,能够钓鱼的水没有了,现在黑水、脏水、臭水到处可见,癌症、GDP病(非传染性病)、怪病也越来越多,而且越来越低龄化。健康,成亦水,毁亦水,水污染带来的问题已经不是给人体健康敲响警钟,而是向人类生命敲响警钟。

水的危机已经是全球第一危机。北京是中国政治、科技、经济的中心,就在结稿时,我在《北京青年报》阅读到一条新闻:“2006年10月4日北京市环保局发布了2005年北京环境状况公报,公报显示,在环保部门全部监测的北京78条河段中,只有22条符合水质标准,水质最差的五类河流长度占河流总长度的40.3%。北京的21个湖泊中只有1个达到相应的水质标准,作为北京饮用水源之一的官厅水库,目前已经是四类水。”别忘了,北京是全世界仰目的地方,水质已如此令人担忧,那么其他地区将会如何呢?

水污染不是中国的专利,在世界各地都存在不同程度的污染!全世界214条人类直接依赖生存的主要“共享河”的40%不同程度地遭受到污染,大

多数河流遭到了有毒的工业污染,充满“毒物”的世界水系统已经威胁全人类的健康和生命安全。污染已使人类面临着严峻挑战,成为全世界人类关注的热点。联合国呼吁世界各国政府要把人饮用安全水作为各国的基本国策考虑,把安全水饮用作为人的基本生存权利。

当今环境破坏不是一步一步呈线性发展,而是呈几何级数发展,1吨的污染水便可以污染8吨清洁水。一处水的污染不仅可以随着水循环迁移,还会随着生物链、生态链移迁到别处。今天珠穆朗玛峰的污染物就有可能是来自远方海洋的污染。

我在国际上首先提出的水退化理论认为当今不但水污染令人生畏,水污染引起的水的退化、水对人体生理功能的退化更是潜在的可怕杀手。

自来水改造的速度赶不上水源水污染的速度;人类对微生物的认知速度赶不上微生物变异的速度;水中有机物降解的速度赶不上有机物合成的速度;水的生态治理的速度赶不上经济发展带来的破坏速度。

大自然并不是无限宽厚的,它不会对人类无止境的掠夺水、污染水、破坏水而永远保持沉默。

没有可持续的河流,哪有可持续发展的社会!

水消失了,生命会消失,文明会消失。人类对当今社会经济发展模式再不进行反思,总有一天会毁在自己手里!

毕生水营养研究的体会

我本人专业是营养学,从事营养研究有30年之久。在北京营养源研究所工作的15年中,主要从事人体30%固体营养物质(蛋白质、氨基酸、矿物质、维生素等)的研究;后15年在北京爱迪曼生物技术研究所主要从事人体70%的营养物质——水的研究。事实上,从事水科学研究的人很多,但绝大多数专家都是研究人体外自然界的水,是研究“供水”、坏水(污染水)的,而我的研究方向是人身体的水,研究人的“需水”和与人体有关联的好水,即探索好水的基本特性和好水与人体健康、疾病的关系。

在研究水的过程中,我发现目前社会上存在几个比较普遍的饮水问题。

- 现在水盲比文盲多,而且知识层次高的人群水盲反而多,他们往往认为自己“懂水”,但恰恰相反,这类人群中不懂喝水的大有人在。

- 一般人都喝水不足。脱水是百病之源,当我们身体出现一些轻微病症时,往往就是身体脱水的信号,其实这时只要补水就可以缓解,但很多人却用药物来对抗,以致步入脱水越来越严重、用药越来越多的恶性循环。

- 科学在发展和进步,人们对水的认知却在倒退,现代人对水的认知远不及古人。古人曰“饮食应以水为先”,而现代人在饮食上是食为先;古人

水,是药还是毒?

is water medicine or poison?

曰“厚水为佳”，而现代人“薄水为佳”；古人曰“七分水，三分茶”，而现代人是“七分茶，三分水”。

- 越常见越忽视。人一天都不能离开水，却对水认知少、关心少、珍惜少，错误地认为水是一种取之不尽、用之不竭的资源，每天都不自觉地在浪费水、污染水、破坏水。看来人要等到本杰明·富兰克林说的“只要水井不干，我们就不会了解水的真正价值”的这一天到来时，才会珍惜水。

- 医生中懂水的人少。古人曰：“水是百病之源。”病既然因水而生，就应该可以以水而治。想来李时珍把“水篇”列为《本草纲目》首篇，应该有他的道理。希望今后医生不但会给病人开药方，还会开适宜的“水方”。

我本人在从事水营养生理研究中，有以下体会：

- 从生命科学角度研究水难度大，因为此领域研究人少，研究文献少，研究方法尚需探索。而且在国内，这方面研究内容很难申报课题，因为还有很多人存在着“水有什么好研究的”思想障碍。当代营养学家都在研究固型营养物质，而不研究水营养物质，甚至有些营养学家认为水不属于营养物质。正因为有了这种思想，我国营养学家共同推出的“膳食宝塔”没有了塔底——水。

- 水包容性很强，水科学所涉及的学科面之广、之多，是任何一门学科都不能与之相比的。要想把水营养生理研究深、研究透，就要把水是生命之源解密，而这个过程决不是一个人、一个团体、一个学科或者是一代人能完成的。研究水营养生理不但需要生物医学家直接参与，还需要物理学家、化学家、数学家、信息学家、系统科学家共同参与完成。

- 对水的研究要容纳、贯通东西方科学思维和研究方法。东方人和西方人在科学研究思维和研究方法上有很大的差别和偏重。例如，东方人重“魂”，西方人重“形”；东方人重“整体”，西方人重“局部”；东方人重“感性”，西方人重“量化”；东方人重“功效”，西方人重“结构”；东方人重“哲理”，西方人重“科学”；东方人重“宏观”，西方人重“微观”，这种差别还可以列举很多。认知有差别是好事，有差别才能共同发展。我们应牢记 20 世纪伟大物理学家爱因斯坦说过的一句精辟的话：“西方科学离开中国传统哲学就是瞎子，中国传统哲学离开西方科学就是瘸子。”

- 搞研究，要有热心、耐心、专心。一个研究方向、一个研究课题，自己没有兴趣，就不要去做，自己没有兴趣的事做起来不会有激情，也不会长久。我这人一辈子学不会当官、学不会经商，不是当官、经商不好，而是自己不感兴趣，不感兴趣的事就难以学会。我感兴趣的是研究，痴迷的是水。我对水研究的痴迷来自水的重要性及奥妙。我越来越体会到水的研究对社会、对经济、对人类的重要性。水是生命之源、健康之本，水质决定体质，体质决定健康。我选择的水营养生理研究领域很多是空白，所以这方面的研究是水科学中

的难中之难。美国霍斯金医院 Peter Agre 教授发现细胞膜“水通道”，并因此获得了 2003 年诺贝尔化学奖。这实际上也属于水营养生理科学范畴。我认为将来在此领域将会涌现众多诺贝尔奖获得者，就如同 1953 年沃森·克里发现脱氧核糖核酸(DNA)双螺旋结果后有众多人在此领域获得诺贝尔奖。

• 从事水自然科学研究的人要学点水文化、水哲学等社会科学知识，哲学是思辨，文化是内涵，科学是基础。现在我担任“世界水文化研究会”会长一职，这个职务给了我一个外界压力，要求自己抽出一点时间，关心水文化、学习水文化。我本人任首届《水文化高峰论坛文集》的主编及主持出版工作的过程，也是学习水文化的过程；我的论文《关于水的哲学思考》，也是在自己学习水与哲学关系中的体会。在水文化、水哲学领域我不是研究者，而只能是关心者、热爱者，是用水文化、水哲学中学到的知识来更好地指导自己的研究。

科学需成为大众的科学

水已是全世界人类的热门话题，关注水与健康关系的人越来越多。我认为一个科学工作者的职责不仅是研究，还应担当起把知识传播给大众的责任。科普书是传播大众知识最好的一种方式，然而科普不应该是把过去老生常谈的知识拿出来再说，而是把新知识、新研究成果、新观念通过通俗的语言传播给大众，把学术问题通过非学术语言传播给大众。

本书系统地汇集了我近几年在各种媒体发表的科普文章，同时也把我近几年研究的成果及在研究和思考基础上形成的学术观点、饮水观点和心得通过本书介绍给大家，以与大家共同交流。

科学不但是创新，而且包含批判。书中的一些观点仅供读者参考，有错误之处望同行指正，科学只有在争议中才能得到发展。

本书能够出版问世，首先要谈到我的夫人赵飞虹研究员，没有她长年默默无闻、踏踏实实的实验研究的支持，也不会有我的今天，我的许多学术观点、饮水概念是建立在她的研究基础上的。

本书的出版还应感谢北京 IDM(爱迪曼)生物技术研究所有同仁的同心协助，以及北京 IDEA(爱迪尔)水文化传播中心王珊珊、胡大蓉和出版社编辑同志为本书出版付出的辛勤劳动。最后要感谢我敬重的朋友徐昆博士，他在百忙之中给读者写了推荐序。

本书的出版问世是献给我的 86 岁母亲的最好礼物。

2006 年 12 月于北京

水，是药还是毒？

Water: medicine or poison?

commend 推荐序

这是我看到的关于水的最好的一本书

2002年,我接手深海矿泉水开发和应用项目,深海矿泉水资源带给我的是一种全新的感受。但在这之前,我在美国桂格公司担任中国区供应链总裁,负责佳得乐运动饮料的开发和生产。这段经历在研究、利用深海矿泉水制成功能饮用水的时候给了我巨大的启发,我发现它有着与运动饮料相类似的特性,潜意识里感到这可能会成为一种具有一定功能特性的饮用水。然而,饮用水具有功能特性并能够对人体产生有益的作用,在中国乃至世界还是一个新的课题。

2003年,一个偶然的机会,我拿到一份参加健康饮用水学术研讨会的请柬,第二天,我们就飞到了苏州。当我们赶到苏州的时候会议已经开始,走进会场正赶上李复兴教授演讲健康饮用水的论文。李教授阐述了很多观点,科学地解释了健康饮用水的机理和前景,他说“水可以具有一定的功能,并可以产生对人体健康有益的作用”,正是这样的结论给了我足够的信心。

会议期间,我们抓紧机会与李教授沟通、交流。当李教授知道我们是利用深海矿泉水资源生产饮用水的时候,他无比兴奋。他没有想到他所唱响的山珍(冰川泉水)海味(深海泉水)居然在苏州相遇了,大声地说我们国家终于有了真正意义上的饮用水中的“海味”。

在李复兴教授和赵飞虹老师的指导下,我们成功地开发出了深海泉健康饮用水。李复兴教授走在了科学的前沿,早在十几年前就开始了水对健康和疾病影响的研究。他根据现代社会所造成的水污染,提出了水退化的理论,并在此基础上提出了健康饮用水和健康饮水的新概念,这些成果在以后饮用水发展过程中被许多厂家和科研机构广泛应用。在与李教授沟通的几年里,我发现李教授所做的工作对于构建和谐社会、维护人类健康具有十分重要的作用和意义。

根据世界卫生组织的一份报告,人类疾病80%与水有关,这一科学论据充分说明了当今人们已认识到水与人类健康的重要关系。水,曾经在人们的眼里是再简单不过的物质,但随着社会的进步、经济的发展、城市化进程的加快及工业化程度的提高,它在人们的日常生活中就显得不简单了。李教授曾经风趣地说“现在,水盲要比文盲多”,如果这句话表达的是现代人对水的认识现状,那么,提高人们对饮用水与疾病和生命安全关系的重视度就变得尤为重要。

再说现在所谓的营养概念,通常大家只会将目光放在蔬菜、瓜果等食品方面,而几乎很少有人认为水会成为人体的营养源。最近李教授提出了一个新的概念并在不同的场合呼吁,“水也是重要的营养源,水的安全比食品安全更重要”。他的倡导开始引起了政府有关人员和学者及老百姓的关注。

人体 75%是水组成的。在环境污染严重加剧的今天,饮用水的质量对人体健康的影响明显可见。李教授在自己研究成果基础上提出各种解决饮用水问题的方案,用正确的方法饮水、饮用有益健康的水无疑会成为现代人一个共同的认识。

2005 年李教授和我一起探讨编写一部关于饮用水的书籍,他想把自己十几年来的研究成果和思想写出来造福于社会。

2006 年 10 月书稿完成了。他拿给我看,快速读完后,我感到这是一本关于水难得的好书,不但有学术价值,同时还有使用价值。

他把自己这么多年来研究成果和思想表达了出来,对人们认识水有非常大的帮助。

在书中,他给饮用水的发展作了深刻的描述。

在书中,他整理和总结了关于水的研究成果。

在书中,他深入浅出地为消费者讲述了饮水的科学。

他的学术观点和思想不仅可以产生学术上的价值,同时也可以帮助饮用水行业发现一些新的市场机会。

特别是在书中李教授针对饮用自来水给予了正确的引导,恰如其分地指出了自来水饮用的注意事项并推荐了好的饮用方法。这点对于创建和谐社会起到了积极的作用。

相信读者读完这本书后会对饮用水产生更多的兴趣和关注,了解更多的关于饮用水的知识,并有意识地注意饮用水的质量。

相信消费者在了解了饮水知识和方法后,会自觉地提高饮水健康的意识。只有大家注意了并引起了足够的重视,我们全民的身体素质才会提高,强国强民的梦想才会实现。

徐昆 博士

2006 年 12 月

徐昆,工商管理博士,历任中萃项目经理、可口可乐公司总经理、百事可乐公司总经理、佳得乐中国区供应链总裁、奇伟公司总经理及中国区供应链总裁、创智公司总经理等。

2 水,是药还是毒?

is water medicine or poison?

contents 目录 1

自序

推荐序:这是我看到的关于水的最好的一本书——徐昆博士

第一章 水——万物之本

1

生命的起源和孕育均离不开水。在我们的地球上,有不需要阳光的生物、不需要氧气的生物,但是绝对没有不需要水的生物。

- 水为世界本原物质/3 ·水创造生命/4
- 一条大河,一方文明/6 ·用水是基本人权/7
- 人是水做的/8 ·水的文化——水之魂/9
- 水能载舟,亦能覆舟/10

第二章 水——你真的了解吗

11

人类从未停止过对水的认识和求知。简单、平常、易见的水透露着复杂,蕴涵着深奥。然而现在,人类对水的认识存在着倒退现象和误区。

- 人们对水认知的层次及转变/13
- 膳食宝塔,水为基础/14
- 饮水认知误区/15
- 造成饮水认知误区的原因/16
- “七分水,三分茶”还是“三分水,七分茶”/18
- 东、西方对水认知的比较/21

第三章 水向生命敲响警钟

23

2006年,联合国教科文组织公布《世界水资源开发报告》,针对全球水资源的开发问题,敲响了九声警钟:水资源的管理、制度建设、基础设施建设均不足;水质差导致生活贫困和卫生状况不佳;大部分地区的水质正在下降;90%的自然灾害与水有关;农业用水供需矛盾更加紧张;城市用水紧张;水力资源开发不足;水资源浪费严重;用于水资源的财政投入滞后。



- 水危机——全球第一危机/25
- 充满毒物的世界水系统/30
- 水退化——看不见的健康杀手/33
- 雌变雄、雄变雌——环境激素与生命安全/37
- 藻类毒素与生命安全/42
- 硝酸盐、亚硝酸盐与生命安全/44
- 贝多芬之死解密——铅与生命安全/46
- 日本“水俣事件”——汞与生命安全/48
- 女儿村生女不生男之谜——镉与生命安全/50
- 氯与生命安全/52 ·氟与生命安全/54
- 溴与生命安全/56 ·砷与生命安全/57
- 酸雨与生命安全/58 ·血吸虫病死灰复燃/60
- 饮水标准的滞后/61
- 违背自然规律必然会受到自然的惩罚/62

第四章 安全饮水,安全第一

63

一滴污水可以污染一桶水,一吨污水可以污染八吨水。水的安全与食品的安全同等重要,安全的水是我们维持生命的需要。

- 饮水安全与食品安全同等重要/65 ·自来水安全吗/66
- 瓶装水的安全/68 ·饮水机的安全/71
- 管道分质供水的安全/73 ·袋装水的安全/76
- 家庭净水器的安全/78 ·杜绝自备井中的黑井/80

第五章 健康水——提高生命质量的好水

81

自来水的普及,给人们带来了安全水。进入 21 世纪,随着社会发展的需要和人民生活水平的提高,人们不再仅仅满足于饮水的方便、纯净和安全,而更要求水的健康——人们将进入健康水的饮水时代。

- 健康水/83 ·健康水的标准/86
- 健康水的水处理工艺/88

第六章 功能水——21 世纪水产业新宠

89

根据水对人体的生理功能所发挥的不同作用,笔者将饮用水划分为安全水、健康水和功能水三个不同的科学概念。功能水可以提高人体的生命质量,具有保健作用,甚至在某些方面对慢性非传染性疾病有辅助治疗作用。

- . 功能水的科学定义/91 . 回归自然健康水/93
- . 频谱水/95 . 电解水/97 . 磁化水/99

第七章 什么是好水

103

世界长寿地区的人不仅平均寿命长,而且代谢性疾病的发生率也比城市人低,其中一个很重要的原因就是当地有很好的泉水。

喝好水,保障我们身体的健康。

- . 好水先要水源好/105
- . 浊度是衡量水质的重要外观指标/108
- . 滋味为饮水之要/109
- . 食物中的矿物质不能取代水中矿物质/112
- . 水的硬度要适中/115 . 饮水中的酸碱度多少为好/118
- . 水龄越长越好/121 . 水的能态——水的基本属性/122
- . 水分子簇(团)——小分子团水易被细胞吸收/123
- . 已知的水的 42 种物理性质/126
- . 好水中氘含量低/127 . 水的氧化电位/128

第八章 水似药,不是药

129

“是药三分毒”,此话并非言过其实。可以说,大多数药品有一定的毒性,特别是在长期或大量(过量)使用后,很容易在人体出现毒副反应。

大自然赋予了水保健和辅助治疗的功能。但是,自然界中不是所有的水都具有这一功能,只有那些没有被污染、充满生命活力的水才具有保健治疗的作用。



- .良医治未病/131
- .是药三分毒——药的副作用/132
- .大自然赋予水保健及辅助治疗功能/134
- .好水是百药之王/136 .脱水是百病之源/138
- .人体健康从细胞开始/139
- .水与衰老——衰老的过程就是脱水的过程/141
- .水与 GDP 病/143
- .水与健脑——水是营养素之首/145
- .水与男人性/146 .水与女人美/147
- .水——未来保健行业的主力军/ 148

第九章 多姿多样的水

149

矿泉水、纯净水、山泉水……它们都有各自不同的特点。了解不同的水,正确地选择你所需要的,你会发现,饮水带来的不仅仅是健康。

- .天然矿泉水——天然最好、自然最美/151
- .天然泉水——与矿泉水原本是一家/153
- .纯净水——不能长期喝/154
- .矿物质水——水中含有矿物质比不含矿物质好/157
- .冰川泉水——最好的水/158
- .海洋深层水——后起之秀,市场广阔/160
- .长寿村水——中华长寿第一泉/162
- .富氧水——证据不足,慎饮/164
- .苏打水——天然比人工好/166

第十章 不同的人群,不同的饮水特点

169

水是人仅次于氧气的重要营养物质。一般来说,成人体内 60% 的重量是水,而儿童体内水所占的比重更大,可达 80%,由此可知,不同人群身体的状况是不同的,因此其饮水也具有不同的特点。

- .老年人应该怎样喝水/171 .婴幼儿应该怎样喝水/173
- .孕妇应该怎样喝水/175 .学生应该怎样喝水/177
- .运动员喝水有讲究/179 .农民饮水要重视/181
- .航天员喝水更要科学/183

随着人们生活水平的提高,个人的生活用水量不断增加。在现代化的生活节奏里,我们每一个人都应该掌握科学的饮水方式。

- .保持体内水平衡/187
- .专家推荐的每日喝水时间表/190
- .天天喝水好习惯/191
- .补水分内补和外补/192
- .等口渴再喝水是错误的饮水观念/194
- .要小心饮水的人群/195
- .婴幼儿喝牛奶是否可以代替喝水/196
- .喝饮料不等于喝水——将饮料驱除出校园/197
- .男人比女人更应该注意喝水/200
- .胖人喝凉水都会长肉吗/202
- .高血压患者夏季应多喝水/203
- .卧床病人宜多喝水/204
- .腹泻时别忘及时补水/205
- .痛风病人的喝水保养法/206
- .喝矿泉水会得结石病是无稽之谈/207
- .睡前不喝水,易得脑卒中/208
- .吃饭时最好不要喝水/209
- .衰老水不能喝/210
- .冰融水、露水、雪水/211
- .沐浴时应注意的事情/213
- .酸性体质的人应多喝弱碱性或碱性水/214
- .脱水环境注意补水/215
- .乘坐飞机该喝什么水?/216
- .家庭如何安全饮用自来水/218
- .烧开水的学问/219
- .家庭饮水机的选购/220
- .水杯的安全/221

第一章

水——
万物之本

