

共享健康生活

水是清道夫，水是守护神，人可三日无粮，但不可一日缺水。
有技巧地喝水，有病治病，无病养生！



水是最好的医生

李艳静 ◆ 编著

读营养书
与家人共享健康生活

中国三峡出版社

科学 健康 生活

生活必需品之一，关系到健康、人口以及环境，值得每一位关注健康、
追求生活质量、追求幸福、幸福的人们



水是**地球之**医生

张其成 著

《中国健康养书》系列
与配人万世健康书

中国出版集团

共享健康生活

水是清道夫，水是守护神，人可三日无粮，但不可一日缺水。
有技巧地喝水，有病治病，无病养生！



水是最好的医生

李艳静 ◆ 编著

读营养书
与家人共享健康生活

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

水是最好的医生/李艳静 编著. —北京: 中国三峡出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-80223-574-8

I. 水… II. 李… III. ①饮用水—关系—健康 IV. ①R123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205741 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010)66112758 66118308

[http: //www. zgsxcbs. cn](http://www.zgsxcbs.cn)

E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市祥达印装厂 印刷 新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/24 印张: 9

字数: 150 千

ISBN 978-7-80223-574-8 定价: 22.00 元

前 言

对于喝水，很多人都不是很关注，认为喝什么样的水无所谓，怎么喝也不必太讲究。其实这样的想法和做法是大错特错的，水对我们的身体健康起着极其重要的作用。

水是一切生命活动的起源，地球上哪里有水哪里就有生命。水是构成人体细胞必不可少的物质，人对水的需要仅次于氧气。人体内的水分大约占到体重的 65%。其中，脑髓含水 75%，血液含水 83%，肌肉含水 76%，连坚硬的骨骼里也含水 22%。

如果没有水，食物中的养料不能被人体吸收，废物不能排出体外，药物也到达不了起作用的部位。人体一旦缺水后果会很严重。缺水 1%~2%，人会感到口渴；缺水 5%，则会口干舌燥，皮肤起皱，意识不清，甚至出现幻视。如果没了水，人最多只能活一周左右。由此可见，水在人的生命过程中占据多么重要的位置。人体新陈代谢的全过程中，几乎每一环节都需要水。当短期内体液丧失量达体重的 5% 时，即出现脉搏细速、血压下降、血容量不等症状，体液丧失到体重的 7% 时，则会出现休克伴代谢性酸中毒，甚至危及生命。

从人的基本健康角度来讲，水对人体有以下几个重要的作用。

1. 水可调节体温

人体通过体内的水分进行吸热或放热，能使体内的温度得到有效调

节。比如炎热季节，环境温度往往高于体温，人靠出汗使水分蒸发带走一部分热量来降低体温，使自身免于中暑。而在天冷时，由于水贮备热量的潜力很大，人体则不致因外界温度过低而使体温发生明显波动。

2. 维持身体的正常运行

各种营养物质的消化、吸收和运输，体内一系列化学变化，废物的排泄等都需要水，如果没有水，这一切都无法正常进行。人的各种生理活动都需要水，因为水可溶解各种营养物质，而脂肪和蛋白质等要成为悬浮于水中的胶体状态才能被吸收。水在血管、细胞之间川流不息，把氧气和营养物质运送到组织细胞，再把代谢废物排出体外。

3. 水是体内的润滑剂

水能滋润皮肤、关节，避免器官间摩擦受损。如果皮肤缺水，就会变得干燥，失去弹性。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于摩擦受损，且能转动灵活。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

4. 呼吸与水息息相关

水把肺泡表皮润湿后，才能引起气体的弥散作用，因此呼吸也要靠水。

水可以说是所有生命体的伟大母亲，因为它孕育着所有的细胞，无论是营养素的运送，还是酶催化的代谢反应，以及化学能量的输送，都是以水为介质的。因此细胞的结构和功能各方面都要适应水的化学和物理性质。人体细胞是由有生命的原生质所构成。它在生命过程中最基本的功能是物质代谢。细胞不断地从周围环境中吸收水分、无机盐、有机物，合成细胞本身的物质，同时也把细胞内的物质分解为水、二氧化碳和尿素并排出。只有通过物质代谢，细胞才有生长、繁殖、感应运动和衰老死亡等现象。

随着今天工业技术的不断发展，水污染现象也越来越严重，几乎所有的水源都遭到了严重的污染，环境问题也越来越不容乐观，令人憧憬的碧

水蓝天离我们越来越远了。

据报道：我国城市饮用水污染程度居世界前列，越大越发达的城市水污染越严重。目前世界卫生组织已发现至少 50 多种疾病病源来自不符合标准的饮用水。据统计，世界上有 18 亿人在饮用污染水，而我国有 24% 的人饮用不良水质的水，约 1000 万人饮用高氟水，约 3000 万人饮用高硬质水，5000 万人饮用高氟化物水，并仍呈上升趋势。世界卫生组织统计表明：世界 80% 的疾病都来自不合格的水。

水是人类赖以生存的基本物质之一，但并不是所有的水都适合人类饮用。很多自然水源中都含有对人体有害的杂质和矿物质，长期饮用会诱发多种疾病。如水中含氟过高会影响身体发育，使牙齿变黄，水中含盐过高会引发高血压，动脉硬化及脑血栓等。

另外有关资料显示，在现代社会很多人出现的诸如身心倦怠、胸前不适、肥胖及口臭等对身体健康造成了诸多隐性或者直接威胁的身体不适现象，根源都来自于日常生活中的水。

水是人体必需，是健康身体的有效保障，面对越发严重的水污染，面对商场超市里五花八门的饮用水，如自来水、矿泉水、蒸馏水、太空水、离子水等，很多人都迷茫了：在追求良好生活品质的过程中，我们到底要喝什么样的水，怎样喝水才是最健康、最科学的呢？

本书根据生活中人们对水的关注点和饮水时的误区，分为生活中常见的水、饮料、如何科学饮水、水与各类人群的关系、喝水能预防治疗哪些疾病等几个方面，条分缕析地介绍了喝水的正确方式和功能作用，能让您在简单的喝水中受益匪浅。

只要饮用方法和时间科学合理，水就是世界上最好的医生。科学正确地饮水，不仅能保证身体各个器官的正常运行，还能对疾病起到有效预防和治疗的作用。

Contents 目录

第一篇 生活中常见的水

水是万物的起源,可以说没有水就没有生命。但这还不够,它不仅孕育了生命,而且给予生命最单纯的启迪。

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 83%。因此,水是维持人体生命极其重要的营养素,也是最好的医生。

那么,什么是水? 生活中常见的水有哪些? 他们又有什么特点?

白开水有什么讲究 /3

白开水最有益 3

水烧沸 3 分钟最适宜 4

白开水不宜久置和重新加热 5

纯净水怎样饮用最合理 /7

水是最好医生

时尚的纯净水	7
纯净水不宜长期饮用	8
蒸馏水是怎么回事 /11	
蒸馏水是什么水	11
蒸馏水不宜长期饮用	12
矿泉水如何选 /13	
矿泉水及其分类	13
如何选购矿泉水	14
矿泉水有益不能喝太多	16
矿泉水不能给婴儿饮用	17
多喝矿泉水的危害	18
电解水 /20	
什么是电解水	20
电解水与人体健康	22
如何选购电解水机	22
磁化水到底是什么水 /24	
磁化水的应用	24
磁化水的好处	25
离子水 /28	
什么是离子水	28
离子水的主要作用	29
离子水保健原理	30
碱性离子水的三大功效	32

中 水 /34

什么是中水	34
-------------	----

中水的用途	35
-------------	----

第二篇 饮料

随着生活水平的不断提高,近几年来,超市中可见的饮料数量越来越多,品种也越来越丰富,饮料已成为了绝大多数人生活中不可或缺的一类食品。人们在超市选购食品时,从货架上拿几瓶饮料已成为一种很自然的习惯。甚至有些人表示,自己从来不喝水,渴了一直都是喝饮料的。那么,这样的情况好不好呢?饮料对我们的身体会不会有影响?还有,时下的饮料品种那么多,哪些更有营养,更适合我们饮用?饮料为什么会如此畅销?它们为什么会具有那么大的诱惑力?这一系列的问题将在本章中得到解读。

做个咖啡达人 /39

喝咖啡的益处	39
--------------	----

如何科学地喝咖啡	41
----------------	----

几种人要慎喝咖啡	42
----------------	----

咖啡虽好不宜多喝	43
----------------	----

树立正确饮茶观 /46

茶的概述	46
------------	----

喝茶的作用	48
-------------	----

饮茶的一些禁忌	49
---------------	----

女性喝茶五不宜	52
---------------	----

果汁里面学问大 /54

果汁的营养价值	54
果汁的分类	56
果汁的不同功效	57
几个喝果汁的误区	59
果汁也要科学饮用	60

奶饮喝出好身体 /62

牛奶的营养价值	62
奶制品分类	64
饮用牛奶的禁忌	65

喝豆浆好处多 /68

豆浆营养价值分析	68
几种错误的喝豆浆方法	70
科学饮用豆浆	72

碳酸饮料要慎饮 /74

何谓碳酸饮料	74
碳酸饮料不宜多喝	75
科学饮用碳酸饮料	77

适量饮酒也健康 /79

酒的分类	79
饮酒的危害	81
孕妇不宜饮酒	84
青少年不宜饮酒	85
适量饮酒的好处	87

科学的饮酒方式	88
运动型饮料 /91	
什么是运动型饮料	91
运动型饮料不宜人人都喝	92

第三篇 水要怎样喝才健康

水是我们身体不可少的成分,人几天不吃飯还能挺得过去,几天不喝水就完了。没有水分,很多生命活动停止了,血也不流了,废物也不能从小便中排出,人体里面的细胞活动终止,生命便结束了,所以补充水分很重要。除了食物中的水分外,就靠喝水来补充了,可喝水也得有注意事项。本章将为你解读水要怎样喝才健康。

喝水的几条原则 /97

一天喝多少水最适宜	97
冰水好还是暖水好	98
上班族怎样喝水	99
三类人群饮水别过量	101

喝水容器有讲究 /103

怎样用容器烧水	103
喝水用什么杯子好	104
如何购买饮水机	106
净水器的选择要慎重	107

不同时期如何饮水 /111

旅途中如何饮水	111
坐飞机时怎样喝水	113
运动时如何饮水	114
吃药时如何饮水	115
几种错误的喝水方法 /119	
边吃饭边喝水	119
口渴再喝水	120
清晨喝盐水	121
晚上不喝水	123
一口气喝很多	124
几种不能喝的水	125
一年四季水要怎么喝 /127	
春天	127
夏天	129
秋天	131
冬天	133

第四篇 女性与水息息相关

如今,重视喝水的女性,越来越多了,但真正会喝的人,却为数不多。不挑时间地喝、不计较内容地喝、不动脑筋地喝……都只能证明你只是喝水,却不一定喝对了水。在这个爱惜身体成为一种流行的年代,曾经被认为最简单的喝水,也不得不成了一门高深的学问。本章将为你解读女性与水的关系,解读水对女性养颜的重要性。

女性饮水也要科学 /137

女性喝水排毒又治病	137
女性喝水要适度	138
正确喝水科学减肥	138

喝水与美容 /142

水与皮肤	142
如何喝水最美容	144
女人美容要喝汤	145

补水,做个水灵灵的美人 /147

皮肤补水的重要性	147
补水三大“绝招”	148
不同皮肤的补水秘诀	150
补水也要讲技巧	151
三个时期多补水	152
皮肤其他部分补水	154

女性不同时期如何喝水 /156

生理期慎喝水	156
孕期喝水有讲究	157
更年期的喝水秘诀	160

第五篇 老人孩子喝水更健康

不同的人有不同体质,不同体质对喝水的方式都有不同的需求。尤其

是对于老人和孩子,饮水的知识与健康息息相关。不要忽视了喝水的重要性,水喝好了,是以水养生;水喝的不合适,就是拿健康开玩笑。本章从老人、孩子两个部分来为大家呈现如何健康的喝水,健康的生活。

老人饮水要科学 /165

老人慎防缺水	165
缺水引发老年疾病	166
老人饮水要科学	167
老人喝茶“早、少、淡”	168

给孩子喝水要慎重 /170

宝宝慎饮矿泉水和纯净水	170
宝宝要喝什么水	172
让宝宝科学饮水	172
及时补水防疾病	174
宝宝需要补水的时间	174

第六篇 正确喝水也能预防疾病

WHO 调查发现,人类疾病的 80%与水有关,人们的当前饮水习惯将决定 10 年后的健康状况,由于受环境污染等各种因素影响,发展中国家 80%的疾病和 1/3 的死亡是饮水不洁所造成的,每年因此死亡的人数达 2500 万人。

对此,你了解自己身体内的水吗?你了解身体缺水会导致哪些疾病吗?你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗?本章将为你解读。

水的重要性 /179

水对人体的重要性	179
好水的标准	180
水污染问题	181
饮水问题不能忽视	182

水与健康 /184

水中的微量元素	184
生活饮用水卫生标准	187
哪些情况下需要多喝水	190
缺水会导致哪些疾病	191

水对疾病的治疗和预防作用 /194

消化系统疾病患者如何喝水	194
肝病患者如何喝水	196
痛风患者怎样喝水	197
喝水防治癌症	199
喝水与心脏病的关系	200
糖尿病患者科学喝水	201
高血压患者喝水守则	202

后 记 /204

第一篇

生活中常见的水

水是万物的起源，可以说没有水就没有生命。但这还不够，它不仅孕育了生命，而且给予生命最单纯的启迪。

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83%。因此，水是维持人体生命极其重要的营养素，也是最好的医生。

那么，什么是水？生活中常见的水有哪些？他们又有什么特点？

