

每天该喝多少水？

每个人都要制定健康的饮水计划，那就是每天至少要喝水4次以上，平均分配在起床后、上午、下午及就寝前。

WATER PROJECTS



一生的 饮水计划

水是生命不可缺少的物质，也是任何有机体和细胞成活的保证。

水在人体所有生命活动中起着媒介的作用，

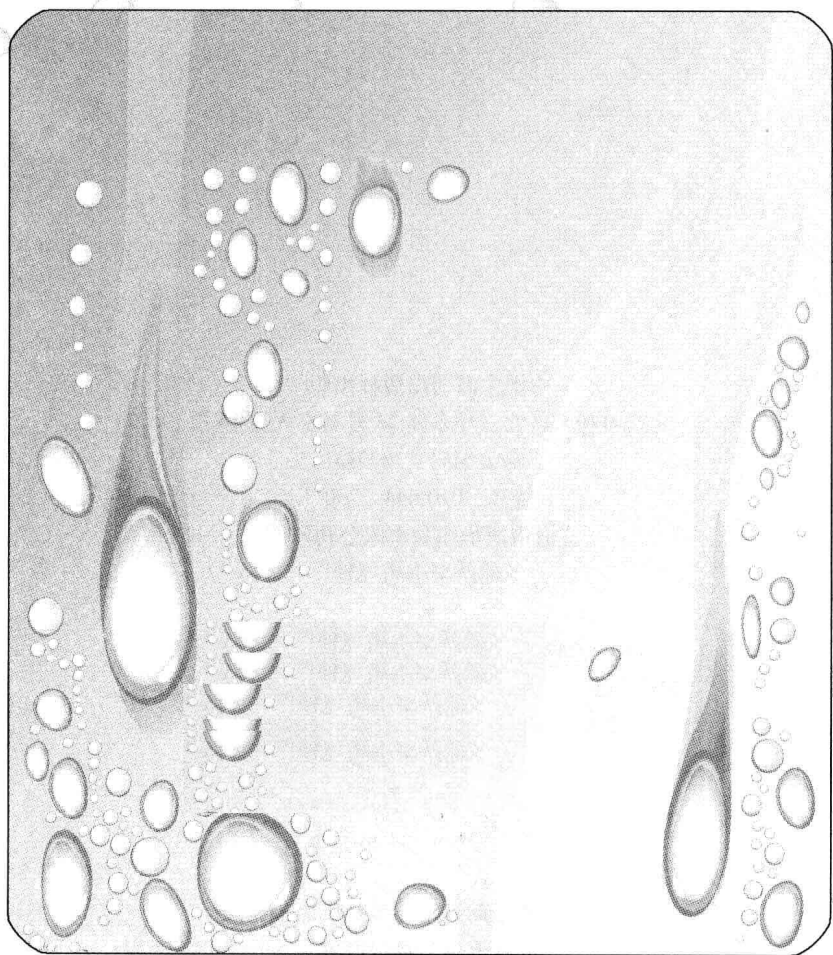
营养物质的消化、吸收，代谢产物的排泄，酸碱平衡的维持以及体温的调节等都需要水的参与。

人们若能及时、科学地饮水，对于促进健康长寿十分有益。

· 张秀梅 © 编著

一生的饮水计划

张秀梅 编著



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的饮水计划/张季梅编著. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0600 - 6

I. ①一… II. ①张… III. ①饮用水 - 关系 - 健康 IV. ①R123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204158 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 14.25 字数 203 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0600 - 6

*

定价 29.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

内容简介

本书从多个角度阐述了健康饮水的知识,使人树立正确的饮水观念,懂得饮水与健康的直接关系。告诉人们应高度重视饮水问题,用科学知识加以引导,采取有效措施以科学饮水、健康饮水,使老年人晚年健康,使儿童茁壮成长,使中青年人精力旺盛,让大家都远离因饮水污染造成的疾病,珍惜生命,关爱健康。



水对于生命,就像空气对于生命一样重要。生命的诞生,生命的成长,生命的衰老,都需要水的灌溉和支持。

饮水对人体健康极为重要,美国著名的医药博士马特曼说的“你没病,只是渴了”就一语道出了喝水的重要,水的作用远远大于解渴的功效。但饮水并不是一般人想象的那么简单,其中是颇有讲究的:你要区别水质的好坏,你要分辨不同类型的水商品,你甚至还需要走出长年的坏习惯去让饮水变得更加科学起来……想喝就喝,那只是饥渴者的狼狈样。这正如一本书上说的,水,对会喝的人是药,而且是最好的药,对不会喝的人就是毒。

喝水事小,只是举手投足的倒水送杯;喝水又是大事,它关系着我们一生的健康。然而,你对水了解多少呢?你是不是被目前名目繁多的“水”产品弄得眼花缭乱呢?你是否也走入约定俗成的习惯而错误地在喝着水呢?我们一生的水,是不是该为它的饮用作个计划呢?

本书将带您走进一个新鲜的水世界。在这里,我们将为您打造一生的饮水计划,每一步计划的实施,就是您向健康饮水的方向迈进了一步。还等什么?和我们一起开始制定这一生的饮水计划吧!



我们常说山清水秀,人杰地灵,中华民族炎黄子孙也是因为黄河水的哺育,世代繁衍下来的。现代医学之父希波克拉底说:“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”水是生命的源泉,人体各组织器官内都含有大量水分,人体的一切生命活动都离不开水。生命质量的好坏,从某种意义上说直接取决于人体饮用水的质量。俗话说:“药补不如食补,食补不如水补。”科学喝水对人体健康极为重要,但喝水并不是一般人想象的那么简单,想喝就喝,其中颇有讲究。“水,会喝的是药,而且是最好的药,不会喝的就是毒。”

随着工业、经济的发展,农药、化肥的大量施用,工业废物的排放,导致环境污染,水在枯竭、退化,活性降低,水的危机在危害人类生命,影响人的健康,缩短人的寿命。

目前,已发现至少 50 多种疾病的病源来自不符合标准的饮用水。世界卫生组织(WHO)统计表明:世界 80% 的疾病都与水有关。

脱水是百病之源。正如美国著名医药博士马特曼所说:“你没病,只是渴了。”渴了就要喝水,这是妇孺皆知的事。但是,一定要等到渴了才喝水吗?喝什么水呢?如何才能科学饮水?现代人喝的水花样越来越翻新,喝水的广告铺天盖地宣传自己的水多么好,现代商业者为了增长水的保存期限、口感,提高商业利润,在水中添加一些化学添加剂。不过,大多数居民的饮用水还是水管里的自来水,把质量合格的自来水烧开了喝,这是一种比较方便又比较科学的饮水。我们要清楚,自来水虽经消毒过滤,但仍含有一定的细菌,喝水时需多留个心。

毕竟现在的环境与多年前有了极大不同,环境污染越来越严重,

我们在饮水时注意水污染是很有必要的。特别是有些居住在出产花岗岩地带的人们,常常感到皮肤不适,肺部不舒服,这多半是地下水中含有一种放射性元素“氡”在作祟。

饮水与健康的关系十分密切,每个家庭成员,应知道怎样科学饮水,知道什么样的水才适宜饮用及每天对水的需求量,在未能饮用自来水与其他清洁水的农村,还要懂得卫生饮水。就拿最平常不过的水杯来说吧,塑料的水杯实际上在高温下会产生有毒物质,所以,很多明白人会换成玻璃杯或瓷杯。当然有的人不以为然,老祖宗这么多年都活下来了,不会那么玄乎,都是吓人的,我不是好好的!很明显,大部分人对如何科学饮水的认识还远远不够。

其实我们都知道冰冻三尺,非一日之寒,日积月累,水滴石穿。只有认识到科学饮水的重要性,才会有意识地去改变原来不好的习惯。所以,我们应高度重视饮水问题,用科学知识加以引导,并用有效措施对科学饮水、健康饮水予以保障。

如何才能科学饮水、健康饮水、经济饮水?本书从多个角度阐述一些健康饮水的知识,期盼着所有读完这本小册子的人,从此改变饮水观念,懂得饮水与健康的直接关系,使老年人晚年健康,使儿童茁壮成长,使中青年人精力旺盛,大家都远离因饮水不当造成的疾病,珍惜生命,关爱健康。

张秀梅

2012年1月



饮水计划第一步:认识生命中不可缺少的水

水的定义	2
水的结构与状态	2
水的硬度	4
水中的微量元素	6
水的形成	7
水的种类	8
水的特性	9
水的作用	11
水循环与水平衡	14

饮水计划第二步:识别不同的水质

谁污染了水	18
哪些水源适合人类	20
水质决定体质	23
生活饮用水的水质标准	24
适度饮硬水有益健康	25
判断水质好坏	26
高楼住房的水质为何差	29
选用优质水	29

饮水计划第三步:识别不同的“水”

自来水	32
凉白开	32
矿泉水	33
矿化水	35
麦饭石水	35
纯净水	36
磁化水	36
生态水	38
活性水	38
富锶水	40
富氧水	40
自然回归水	40
葡萄糖水	41
蒸馏水	41
电解水	42
碱性离子水	42

饮水计划第四步:了解自己的状态

不同年龄阶段的饮水方法	46
给孩子喝水有学问	46
别轻易喂宝宝葡萄糖水	48
孩子不宜多吃冷饮	49
尿床的孩子不能少喝水	50
青年的补水攻略	50
中年更要注意饮水	52
老人炎热天补水更重要	53
老人在冬晨要饮水	54
老人睡前要喝水	54
老人半夜喝杯水	56

现在是什么季节	56
春季饮水特点	56
夏天饮水加点盐	58
秋季更应多喝水	58
冬天喝水计划	59
每天不同时间段该饮的水	59
每天该喝多少水	59
一天之中的饮水时间表	60
早晨喝一杯温的淡盐水	62
晨练前要喝水	62
饭前饭后忌大量饮水	63
饭前、饭中喝点汤	64
你的职业是什么	65
运动员	65
户外工作者	66
电脑族	67
旅行喝水要点	68
女性多喝凉白开	68
女性经期不能喝凉水	69
女性五期不宜喝茶	70
女性喝淡盐水能清肠减肥	72
女性饮水美容的秘诀	72
红糖水美容有奇效	74
女性夏天多喝水防尿路感染	76
女性不要常饮咖啡	76
孕妇不要多吃冷饮	78
孕妇不要久喝红糖水	79
饮水计划第五步:不同的水质也能引起病变	
水中毒	82
预防水中毒方法	82

感冒时喝红糖姜水	83
老人缺水易患白内障	83
痛风患者须日饮七大杯	84
冠心病患者不忘“补水”	85
含氟水可降低龋齿发病率	86
氟化水防骨质疏松症	87
含氟过量易致唐氏综合征	87
千万不可滥用利尿剂	88
暴饮暴食最伤肠胃	89
水质不良易致乌脚病、皮肤癌	90
发烧离浓茶远点	91
糖尿病补白开水	91
青光眼患者少饮水	92
有中毒症状时要大量喝水	92
高血压患者夏天要多喝水	93
烧伤病人不能喝白开水	93
心血管疾病与水的硬度	94

饮水计划第六步：喝好水要自己动手

水的科学烧煮	96
安全使用电水壶、电热杯	96
热得快烧水要注意	97
健康的水温	98
铁质锅炉烧水	100
不宜用电饭锅烧水	100
铝壶、铜壶烧水损健康	100
选择抗菌型的饮水机	101
饮水机的清洗	102
科学使用家庭净水器	104
如何净水	105
常用的水消毒方法	106

常用的净水剂、消毒剂	107
------------------	-----

饮水计划第七步:走出饮水误区

未渴先饮好习惯	110
喝水的“五不要”	110
空腹喝水好处多	112
淡水不解渴	112
干净比纯净更重要	113
桶装水生饮就万无一失吗	113
五种水不能喝	114
早晨防“死水”杀手	116
果汁、碳酸饮料不可天天喝	117
不是所有人都宜多喝水	119
感冒要多喝水但不是多多益善	120
太阳能热水器里的热水能饮用吗	121
含糖饮料不宜多喝	122

饮水计划第八步:了解饮料家族

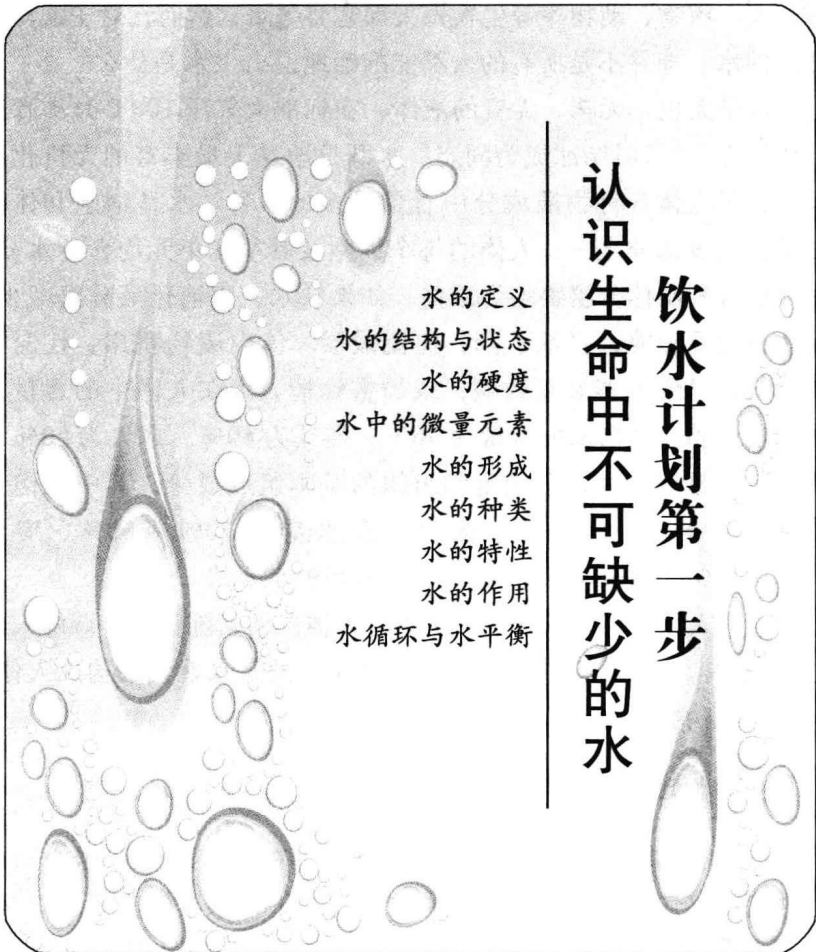
茶——东方的饮料之王	126
绿茶及其功效与冲泡	126
红茶及其功效与冲泡	129
黑茶及其功效与冲泡	132
白茶及其功效与冲泡	133
黄茶及其功效与冲泡	135
青茶及其功效与冲泡	137
花茶及其功效与冲泡	139
大麦茶的妙处	142
消暑茶	143
消食茶	145
减压茶	147
喝茶美容	148

茶水可防流感	151
饮茶可排除体内毒素	151
多喝茶防辐射	152
喝茶可预防癌症	153
保温杯不宜泡茶	154
冲泡次数与茶具的选择	154
吃药不用茶水送服	155
泡茶的水质	156
不同季节喝茶	158
哪些人不宜饮茶	159
过夜茶的特殊作用	161
浓茶不能多喝	162
醋——身体健康之源	163
醋的种类和功效	163
选择健康食用醋	166
糙米醋	167
蜂蜜醋	168
梅子醋	168
苹果醋	169
牛奶、酸奶和豆浆	170
你适合喝牛奶吗	170
怎样正确喝牛奶	172
活泼的酸奶	174
酸奶的营养价值和保健作用	175
家庭制作酸奶	177
酸奶的保存	179
酸奶的饮用	179
豆浆——健康之宝	181
美酒飘香说功过	182
白酒	182
啤酒	184

米酒	187
鸡尾酒	188
红葡萄酒	190
苹果酒	192
山楂酒	193
枸杞酒	194
全价滋补饮品——汤	196
汤的种类	196
六种汤的保健功效	197
绿豆汤	199
酸梅汤	199
银耳莲子汤	200

饮水计划第九步:制定自己的饮水行程表

儿童的每日饮水安排	202
上班族的每日饮水安排	202
中老年人的每日饮水安排	203
减肥人群的每日饮水安排	204
参考文献	206



认识生命中不可缺少的水

饮水计划第一步

水的定义
水的结构与状态
水的硬度
水中的微量元素
水的形成
水的种类
水的特性
水的作用
水循环与水平衡

水的定义

水是自然界中常见的一种物质，我们生活的地球有 71% 被水覆盖。水是一种宝贵的自然资源，是人类和一切生物赖以生存的物质条件，水是生命的摇篮。

人、植物、动物等等生物每天都需要喝水，然而，对于这异常熟悉的水，却并不是所有的人都能准确地说出“水是什么”。

水是无色、无味、无臭的液体，在标准大气压 100℃ 时沸腾而变成气态，0℃ 时结冰成为固态。水既是地球上最丰富的无机化合物，也是人体各种物质成分中含量最多的一种。水是细胞和体液的重要组成部分之一，人体的每个细胞及其基本单元均含有水分，人体的各种腺体分泌物均为液体。如果缺水，则消化液分泌减少，食物消化受影响，食欲下降，血流减缓。体内废物积累，代谢活动降低，导致脏器衰竭致病，或加重病情。水在人体中的含量巨大，其中胎儿体内水的含量为 90%；婴儿为 80%；成人为 50% ~ 70%。水是机体内每个细胞和组织的基本组成成分，其中肌肉和薄壁组织器官（肝、肾、脑等）含水量为 70% ~ 80%、皮肤 60% ~ 70%、骨骼 12% ~ 15%、血液和泪水 80%。

水对人体有巨大的作用，它参与人体内的新陈代谢，调解人体温度，保持人体血容量……可以这么说，没有水就无法构成人体，更谈不上构成生命。

水的结构与状态

18 世纪以前，人们一直认为水是一种单质，1781 年卡文迪许首先发现氢气在空气中燃烧生成唯一的产物是水，证明了水是氢、氧元素的化合物。几年以后，拉瓦锡测定了水的质量组成。

近代结构理论的研究指出， H_2O 分子呈 V 形结构，经 X 射线对水的晶体（冰）结构的测定，证明两个 O—H 键间形成 104.5° 的夹角（图 1-1）。由于水分子的不对称结构，所以水是极性分子。

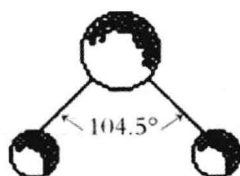


图 1-1 水分子的结构图

水有三种状态：固态、液态和气态。在标准大气压下，当水的温度为 0°C 以下时，水就结成冰，是固态的；当水在 100°C 以上时就变成了水蒸气，是气态的（图 1-2）；当水在 $0^{\circ}\text{C} \sim 100^{\circ}\text{C}$ 时，就是我们通常看见的液态水。 0°C 就称为水的冰点， 100°C 就称为水的沸点。

在沸点时测定水蒸气的式量是 18.64，表明这时除单分子 H_2O 之外，还有约 3.5% 的双分子水 $(\text{H}_2\text{O})_2$ 存在，液态水的式量则更大，说明液态水中含有较复杂的 $(\text{H}_2\text{O})_n$ 分子（ n 可以是 2、3、4……）。实验事实告诉我们，水中含有由简单分子结合而成的复杂分子 $(\text{H}_2\text{O})_n$ 。这种由简单分子结合成为较复杂的分子集团而不引起物质化学性质改变的过程，称为分子的缔合。



图 1-2 水的缔合离解图

液态水中除含有简单分子 H_2O 外，同时还含有缔合分子 $(\text{H}_2\text{O})_2$ 、 $(\text{H}_2\text{O})_3$ ……缔合分子和简单分子处于平衡状态。缔合是放热过程，离解是吸热过程，所以，温度升高，水的缔合程度降低（ n 减少），高温时水主要以单分子状态存在；温度降低，水的缔合程度增大（ n 变大）， 0°C 时水结成冰，全部水分子缔合在一起成为一个巨大的分子。在冰的结构中每个氧原子与 4 个氢原子相连接而成四面体，每个氢原子与两个氧原子相连接，如图 1-3 所示。图中的大球代表氧原子，小球代表氢原子。冰的结构内有较大的空隙，（水分子能发生缔合的主要原因是由于形成了分子间的氢键）。