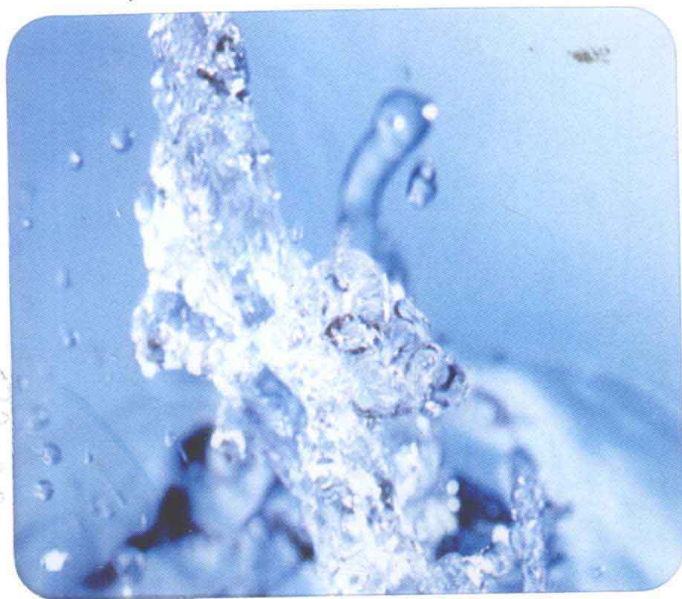


让自己健康很简单



饮水 智慧



● 总主编 左振素 郇宜俊



人民卫生出版社

中国环境出版社

饮水 智慧



· 饮用水 · 饮用水 · 饮用水

中国环境出版社

让自己健康很简单

饮水 智慧

总 主 编	左振素	郇宜俊	
主 编	左振素	张艳丽	于海燕
副 主 编	左芝玲	李冬云	韦春雨
编 委	麻爱华	刘金凤	郇正勋
书名题写	李岩选		
肖像照片	徐金雯	郇 赢	岳 琴
	肖 蕾	程 程	
图片修制	王培培		

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮水智慧 / 左振素等主编. — 北京: 人民卫生出版社,
2011. 8

(让自己健康很简单)

ISBN 978-7-117-14614-2

I. ①饮… II. ①左… III. ①饮用水—关系—健康—基
本知识 IV. ①R123.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第133115号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

让自己健康很简单

饮 水 智 慧

总 主 编: 左振素 郇宜俊

主 编: 左振素 张艳丽 于海燕

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14 插页: 2

字 数: 229千字

版 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-14614-2/R·14615

定 价: 28.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

让自己健康很简单——从日常生活做起。

人们要生存，就要喝水，就要吃饭，还要喝酒、喝茶。这是日常生活中最普通的四件事了。饮水是生命赖以生存的生理基础，饮食是生命赖以生存的物质基础，而饮酒、饮茶则是人们日常生活中必不可少的物质、精神、文化享受的最大、最精彩、最基础的元素。人们在享受水、食、酒、茶这些生命最基本要素时，却是需要有大智慧的。

水和人们的生活息息相关，但人们对水的认识却非常浅薄。就水对人体的生理功能来说，仍然停留在“喝水就是解渴”的认识上。我们需要更深层次地了解水，了解水在整个生命的物质代谢、能量代谢和信息代谢过程中的重要作用。早在明代李时珍《本草纲目》中就把水列在篇首，详细介绍了43种水的保健治疗作用，并对不同地区的水质及所含物质作了一一详述。足以体现药圣对水保健治疗作用的重视和深刻研究。而现在，人们却对健康水、好水没有足够的认识，不讲究科学饮水、正确饮水、安全饮水，甚至在饮水市场上出现了很多误导，使我们走进了饮水的误区。如：误把饮料当成饮用水；误把医疗用水当作正常饮用水；误把纯净水作为健康水；误把水的物理活性当成生物活性；误把陈旧的洋技术当成高新技术；误把饮用水的辅助产品当成饮用水的主导产品（自来水），等等。在



饮用水研究领域中也会有很多“盲区”。

本书详细介绍了水的基本知识和怎样健康安全地饮水，水在人体的重要作用，缺水对人体的危害，人们的饮水误区，水疗法，以及避免水污染危害等。使深奥的科学理论变得通俗易懂、贴近大众、贴近生活，给人们以正确的饮水知识和健康、科学、合理的饮水智慧。此书是一本人人必备的健康智慧书，让我们饮出文明，饮出品位，饮出健康，饮出长寿。

编 者

2011年5月



谨以此书奉献给：

珍爱生命，关爱健康，
热爱生活，喜爱快乐的人们！

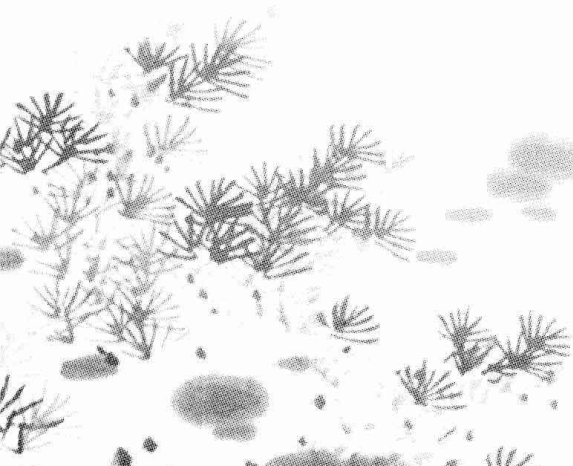
郇 宜 俊

二〇一一年五月三十日



让自己健康很简单

● 饮水智慧



目 录

第一篇 水是生命之本

没有水就没有生命	3
水是值得尊重的	3
水在自然界之性	4
水在人体内的特性	6
古人对水性的崇尚	9
水性之赞	9
水所含成分是生命要素	10
水的生理功能	16
水的保健治疗功能	17
水质决定体质	18

第二篇 水是最好的药

古人对水的认识	25
古人对水的药用	25
现代人对水的药用	27

第三篇 最佳生活饮用水

饮水质量是生活质量的重要组成部分	31
最佳生活饮用水	36
健康长寿与水有关	39

第四篇 饮用水的种类及特点

饮用水的主力军——自来水	45
饮用自来水应注意的问题	46
怎样喝白开水	47

矿泉水有利健康	49
纯净水对人体的利与弊	52
其他饮用水存在的污染	54

第五篇 改变水退化 恢复健康水

不可忽视的“水退化”	59
磁与磁化水	61
将水改变成适合自己体质的水	68

第六篇 健康水

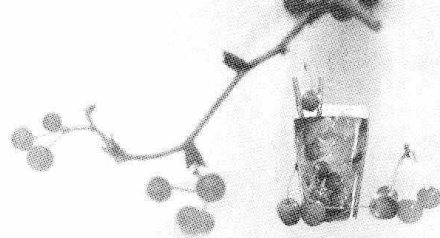
何为健康水	75
健康水的保健治疗作用	76

第七篇 科学饮水

人体对水的基本要求	89
适时饮水	90
适量饮水	91
不可暴饮	91
运动后应补水	92
六种水不能喝	92

第八篇 饮水误区

以饮料代替水	97
冬天忽视补水	97
饭前及餐中大量补水	97
剧烈运动后马上饮冷水	98



洗澡前后忽视补水.....	98
不同职业和不同患者的饮水	98
饮茶、冲营养品的用水误区	100

第九篇 不同人群的饮水

孕妇和乳母.....	103
婴幼儿	104
青少年	104
成年人	105
老年人	105

第十篇 不同病人的饮水

肾脏病患者的饮水.....	109
糖尿病患者的饮水	110
心脑血管病患者的饮水	111

第十一篇 缺水对人体的危害

缺水新概念.....	115
缺水所致病症及治疗	117

第十二篇 水 治 疗

水疗对人体的作用.....	127
水疗方法及应用	130

第十三篇 乳及乳制品的选用

人体健康需要奶营养	139
-----------------	-----

人奶——白色的血液	140
马奶为营养之最	143
牛奶人们最喜爱	145
羊奶对人体的补益	150
酸奶	153
奶酪	156

第十四篇 各类饮品对人体的利与弊

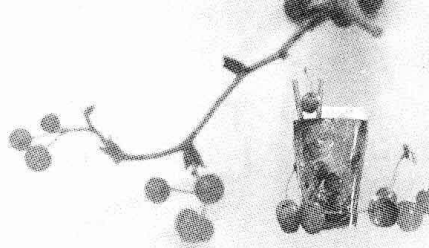
饮料的概况	161
碳酸饮料对人体的利与弊	161
果汁对人体的利与弊	164
茶对人体的利与弊	166
咖啡对人体的利与弊	171

第十五篇 水污染对人类的危害

节约用水就是保护人类自己	177
水污染触目惊心	181
水污染对人类的危害	186

第十六篇 健康饮水宝典

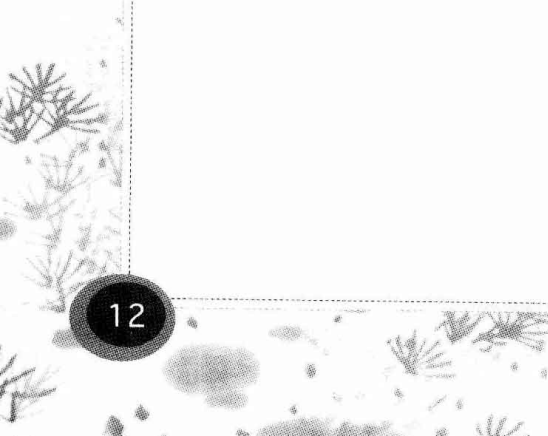
健康成人每日饮水不应少于 2500 毫升	193
六种水不宜饮用	193
白开水是最好的饮品	194
饮用的“好水”有标准	194
巧喝生水新概念	195
饮用自来水要注意的问题	195

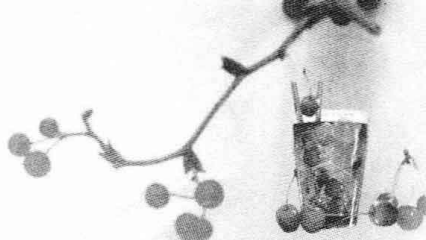


用自来水配制适合自己的水	196
选择可口水的诀窍	196
补充水分是抗衰老的基本法则	197
睡前、晨起“一杯水”	197
冲营养品的水须选择	198
定时定量饮水可预防脑血管病	198
暴饮会影响消化及心脏功能	199
大汗后饮水应加少许盐	199
运动后补水有技巧	199
剧烈运动后不宜马上饮冷水	200
发热病人要多饮水	200
腹泻病人要多饮水	200
便秘病人要多饮水	201
泌尿系统炎症病人要多饮水	201
糖尿病病人要多饮水	201
肾脏病人应合理饮水	202
婴幼儿补水比成年人更重要	203
老年人更应注意补水	203
减肥时补水的秘诀	203
牛奶不能代替水	205
果汁不能代替水	205
纯净水不能常饮	205
软水和硬水对人体的影响不同	206
天然矿泉水、天然山泉水、矿物质水大不同	206
喝温泉水要谨慎	207
喝苏打水有益健康	207



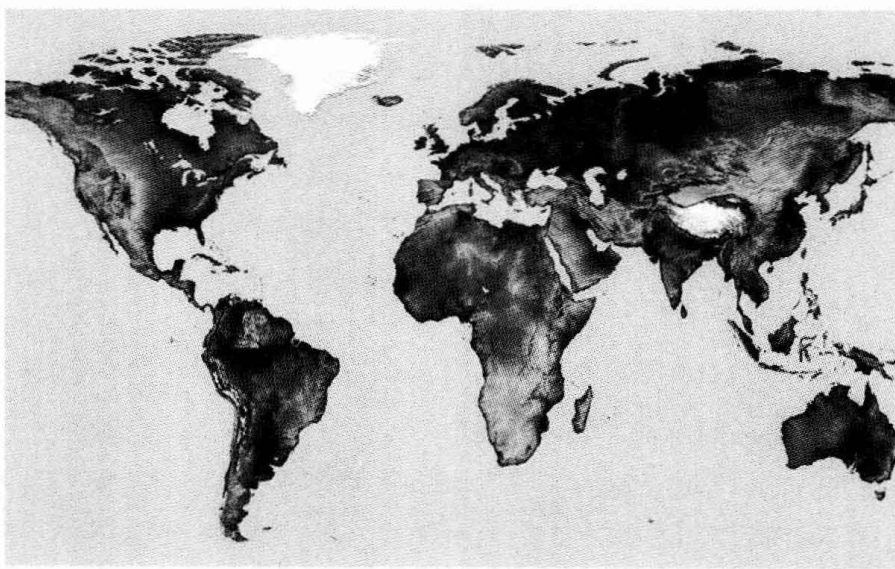
选择瓶装水的诀窍.....	208
正确认识和饮用含氧水.....	208
辨别矿泉水的诀窍.....	209
认识“铂纳米胶体”矿泉水	210
“海洋深层水”是待开发的“好水”.....	210
选择泡茶用水的诀窍	211
好水做饭饭更香	212
主要参考文献	212





第一篇

水是生命之本



篇首图1 地球·三山六水一分田





“水是生命之源，珍惜生命从水开始。”

“一杯好水，可使生命之树常青。”

“水掌握健康的关键，任何疾病的根源都和水有很大的关联。水即是生命。”

“水是营养之首。”



没有水就没有生命

水是地球万物的生命之本，人类在探索宇宙是否存在生命这一问题上，也是将是否有水的痕迹作为证据。水的存在显示了生命的存在，无水的地方即被认为无生命。

水是一切生理反应的基质，由于有水的参与，生物才成为活的有机体。沙漠之所以成为“不毛之地”，是因为缺水，有水“不毛之地”就可以成为绿洲。所以说水是一种生命力。

对人来说，水比食物更为重要，人不吃食物生命可维持20余天，如果不喝水，则不过几天便会死亡。当人体失去6%的水分时会出现口渴、尿少和发烧，失水10%~20%将出现昏迷甚至死亡。可见水对生命是多么重要，因此说没有水就没有生命，水是生命之本。

在地球上，水掩盖了地球表面75%，给生物的存在带来了十分适宜的条件，而人体的体重也是由70%左右的水分构成的。人体的新陈代谢、系统平稳，都必须依赖于水，水是构成生命细胞的基础。食物的消化吸收、营养的输送、血液的循环、废物的排泄、体温的调节，每一个生命活动都离不开水。

早在秦朝时期吕不韦就指出：“凡食之味，水为之使”。清代有养生学家指出：“人可以一日无谷，不可一日无水，水为食精”。康熙皇帝非常重视养生，他说“人之养身，饮食为要，故用水最切。”

所以说水是生命之源，能维系人的生命，为生命提供活力，是填充身体空隙的主要物质。珍惜生命从水开始。

水是值得尊重的

水是极普通的物质，普通到不论是在城市还是在乡村，水总是随处可见，时时伴随着我们。因为水太普通了，以至于大多数人忽略了对水的认识。问问自己身边的人，你会发现每个人对水有着不同的说法。如果问一个中学生，他会说：水是无色、无味、无嗅的透明液体；水的分子由1个氧原子和2个氢原子组成，其冰点为0℃，沸点为100℃。水有三态，即固态——冰，液态——水，气态——水蒸气。水的pH呈中性，以5~10微米大小的水分