

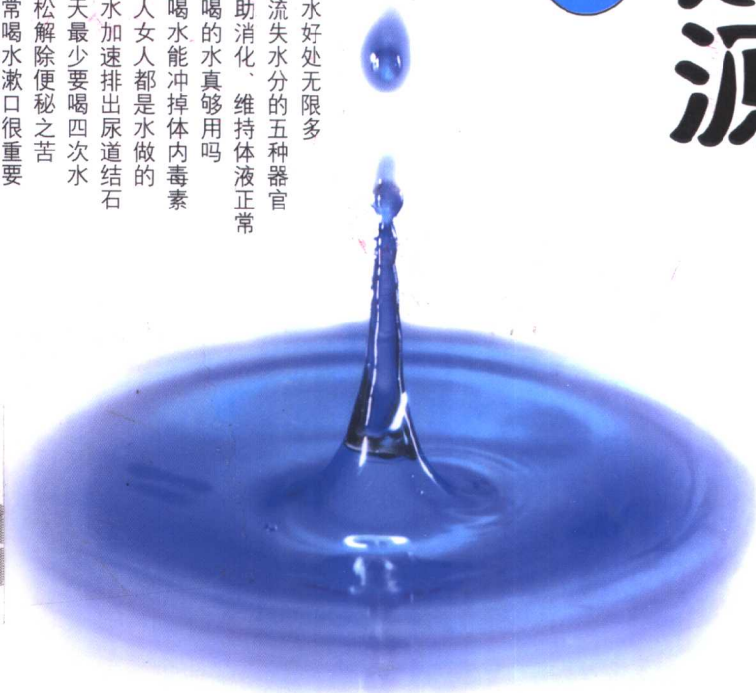
水是生命之源

怎样喝水最健康

Shui Shi
ShengMing Zhi Yuan



- ◇ 喝水好处无限多
- ◇ 会流失水分的五种器官
- ◇ 能助消化，维持体液正常
- ◇ 你喝的水真够用吗
- ◇ 多喝水能冲掉体内毒素
- ◇ 男人女人都是水做的
- ◇ 喝水加速排出尿道结石
- ◇ 一天最少要喝四次水
- ◇ 轻松解除便秘之苦
- ◇ 经常喝水漱口很重要
- ◇ 早晨一杯盐开水，全天精神爽



生活健康专家组◎编著

现代生活健康丛书

JK



现代生活健康丛书

水是生命之源

——怎样喝水最健康

生活健康专家组

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

水是生命之源/生活健康专家组编著. —兰州:
兰州大学出版社, 2001.8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 水... II. 北... III. 水-饮食卫生 IV. R151
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054707 号

10元本

现代生活健康丛书※水是生命之源

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

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

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00 元(共 16 册)

前 言

水的需求量以夏日最高；触目所见的就有饮料、矿泉水、包装饮用水、蒸馏水等，可以说是目不暇接、口不择“水”。事实上，不光是夏季，为了维持生命，一年 365 天，我们都需要喝水，就连修行、断食期间也要摄取水分，可见水对人体之重要；若以“不可一日无此君”来形容，也一点都不过分。

补充水分对人体而言，在临床上有一些明显的帮助，像防止老化（保持肌肤的光泽）、安定精神、解决便秘之苦、减轻尼古丁之害、治疗感冒、预防膀胱炎、肾结石、尿道结石和消除运动后的疲劳……等等，多喝水的确有益身体健康。

不过，要怎样选择健康的饮用水、避免细菌过多危害身体、注意水污染的防治，则是我们对水产生“依赖感”之后，要特别小心的。本书除了由肾脏科医师、营养师分析喝水的好处、选择的方法和喝水禁忌之外，还有很多因喝水获益者的体会文章，值得参考。最重要的是，喝的水要“顺口、无臭、



清澈、无味”，才能享受喝水的快乐和健康。

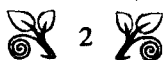
一般说来，医师都常叮咛病人要多喝水。因为人体会在不自觉的情况下流失水分，譬如我们的肺部会经由呼吸，以水蒸气状态流失水分；其次，为了保持一定的体温、维持皮肤适度湿润，并利用充足的水分把体内不必要的废物溶解、排出去，都需要补充水分。也就是说，为了呼吸、调节体温及排泄作用，我们每天都需要水；如果再加上感冒流汗、夏天或激烈运动之后出汗，水分的补充就更重要。

本书强调了水的健康性、重要性，也提醒大家注意“有肾脏病、心脏衰竭、肝硬化”的病人不宜喝太多水，其他则只须注意水质、避免污染，就可以享受大自然赐给我们的活水之美。至于每天到底喝多少量才够呢？我们所介绍的“原则上是3000毫升，即六大杯”，但就您本人而言，只要觉得有需要、喝得下，超过3000毫升对身体也有益无害。

相信经由本书的分析，读者已经可以大致了解选择饮用水的诀窍，并由此带给自己更多的活力，也更年轻。

生活健康专家组

2001年8月



目 录

第一篇 喝水好处无限多

- 一、可以断粮不能缺水 (1)
 - 1. 不吃饭还能活四个星期 (1)
 - 2. 会流失水分的五种器官 (2)
 - 3. 能助消化、维持体液正常 (4)
 - 4. 70 年饮 5 万公斤水 (5)
- 二、你喝的水真够用吗 (6)
 - 1. 胖子水分少瘦子水分多 (6)
 - 2. 人体的清道夫与守护神 (7)
 - 3. 腹泻、呕吐、痛风都适用 (7)
 - 4. 蛋、肉均是水分来源 (8)
- 三、多喝水能冲掉体内毒素 (9)
 - 1. 男人女人都是水做的 (9)
 - 2. 每天最少尿 500 毫升 (11)
 - 3. 抽烟喝酒会影响水分调节 (12)
 - 4. 抗便秘、去浓痰并活络血流 (13)





- 5. 少数人可能会水中毒或水肿…………… (14)
- 6. 千万不可滥用利尿剂…………… (15)
- 四、防治血栓与结石…………… (16)
 - 1. 体液流通顺畅才不易生病…………… (16)
 - 2. 对镜呼吸可以看到水气…………… (17)
 - 3. 喝水加速排出尿道结石…………… (18)
- 五、促进新陈代谢最有效…………… (20)
 - 1. 为何老年人的尿多而淡…………… (20)
 - 2. 现代人尿酸浓度偏高…………… (21)
 - 3. 一天最少要喝四次水…………… (22)
- 六、轻松解除便秘之苦…………… (23)
 - 1. 便要软、肠要动才能排出…………… (23)
 - 2. 常做运动并定时入厕…………… (25)
- 七、防治感冒秘诀…………… (26)
 - 1. 感冒分为 ABC 三型…………… (26)
 - 2. 湿度高病毒生存力减弱…………… (27)
 - 3. 病毒体积 1/1000000 厘米…………… (28)
 - 4. 经常喝水漱口很重要…………… (29)
 - 5. 怎样退烧最安全有效…………… (30)
 - 6. 多喝水并注意电解质平衡…………… (31)
 - 7. 喝水可避免虚脱…………… (32)
- 八、喝酒兼喝水才不会伤肝…………… (32)



1. 每小时分解 6~12 克酒精	(33)
2. 酒精也有利尿作用	(34)
3. 喝酒要讲究方法才不会醉	(36)
九、防治酒醉头痛与恶心	(36)
1. 酒后有频尿、口渴现象	(36)
2. 不要马上运动或洗澡	(38)
3. 避免酒醉出丑有新招	(38)
十、女性最易患膀胱炎	(39)
1. 别让尿在膀胱积存太久	(39)
2. 性爱后最好立刻上厕所	(40)
3. 男性要小心膀胱癌	(41)
十一、痛风患者须日饮七大杯	(42)
1. 平时就要控制尿酸值	(42)
2. 增加尿量以排出有毒物质	(43)
3. 不要等到发作时再后悔	(44)
十二、缓和兴奋与紧张	(45)
1. 重要约会前先喝一口水	(45)
2. 可消除焦躁感并有助安眠	(46)
十三、可缓解肠胃溃疡疼痛	(46)
1. 溃疡特征是饿了就痛	(47)
2. 心里长久不痛快是溃疡诱因	(47)
3. 40 岁以上男性最易罹患胃溃疡	(48)





4. 喝牛奶或吃点苏打饼干…………… (49)
- 十四、能抑制轻微气喘…………… (50)
1. 支气管变窄而有窒息感…………… (50)
2. 急性期要去看医生…………… (51)
3. 也可试喝咖啡或浓茶…………… (52)
- 十五、避免自体中毒最安全…………… (53)
1. 饮用大量水可洗净体内器官…………… (53)
2. 可改善皮肤炎及过敏…………… (54)
3. 呼吸困难时先打点滴…………… (55)
- 十六、适度饮水以增强耐久力…………… (56)
1. 以马拉松选手作实验…………… (56)
2. 当天气温高达 36.4℃ 时…………… (57)
3. 分别给予汽水或果汁…………… (58)
4. 运动后喝冷开水可以降温…………… (59)
5. 喝得过多反而会呕吐…………… (59)
- 十七、老年人要勤喝水勤上厕所…………… (60)
1. 憋尿、不喝水竟导致昏迷…………… (60)
2. 老年人的口渴中枢迟钝…………… (61)
3. 体内水分减掉 2% 即感口渴…………… (62)
4. 即使不渴也应小啜几口水…………… (63)
5. 半夜喝水可防中风…………… (64)



第二篇 喝水的体验

一、喝水保健 30 年

——于兰女士的体验 (65)

1. 刚坐完月子就淋雨而致气喘 (65)
2. 清早刷过牙就喝两杯 (66)
3. 体力太好别人以为吃秘方 (67)

二、活性水治愈溃疡大出血

——罗华先生的体验 (68)

1. 胃切掉三分之二 (68)
2. 不要割第十三对迷走神经 (69)
3. 偶然听说日本有“神水” (70)
4. 每天至少喝水 3000 毫升 (71)

三、早晨一杯盐开水，全天精神爽

——郑之力先生的体验 (71)

1. 脚可以伸直超过头顶 (72)
2. 平时常喝白开水即可 (73)

四、饮水并做仙道操可长寿

——和成坤先生的体验 (73)

1. 早上醒来立即喝一大杯 (73)
2. 仙道操很适合老年人 (74)





五、水疗改善多年气喘

——常力先生的体验 (75)

1. 20岁再度发病，差点休克 (75)

2. 喝水量要占体重十分之一才够 (76)

六、又喝又洗效果最好

——赵树康先生的体验 (77)

1. 喝碱性水泡桑那浴 (77)

2. 可改善多种症状 (78)

七、酒后三大杯开水

——徐成先生的体验 (78)

八、改善食欲且缓解腰痛宿疾

——杨静平先生的体验 (79)

九、洗澡前喝水保苗条

——丁莉女士的体验 (81)

十、缓解轻微中风毛病

——江枫先生的体验 (82)

十一、不再为便秘发愁

——鲁慧芳女士的体验 (84)

1. 起先根本喝不下 (84)

2. 暴饮暴食最伤肠胃 (85)





第三篇 水的种类与现况

- 一、自来水、矿泉水、蒸馏水安全吗 (86)
 - 1. 水中含铝可能致老年痴呆 (86)
 - 2. 多数饮用水品质不合格 (87)
- 二、山泉、雨水泡茶较好喝 (88)
- 三、什么才是真正矿泉水 (89)
 - 1. 国内外的标准略有不同 (90)
 - 2. 生菌数须低于 200 个 (92)
 - 3. 事实上只是“矿质水” (93)
- 四、日本青年嗜好品水 (94)
- 五、自来水到底安全不安全 (95)
 - 1. 自来水公司声称可以生饮 (95)
 - 2. 水煮开后让余氯挥发一会儿 (95)
- 六、哪种水源适合人类 (96)
 - 1. 自然界没有纯水 (96)
 - 2. 雨水、河水和湖水 (97)
 - 3. 地下水须先经测试 (99)
- 七、软水、硬水怎么区分 (100)

第四篇 怎样喝水最健康

- 一、如何选择健康的饮用水 (102)





- 1. 健康饮用水的标准 (102)
- 2. 注意清洁并加以煮沸即可 (103)
- 二、水质好坏的四种标准 (105)
 - 矿物质含量不宜过高 (105)
- 三、饮水中的有害物质与污染 (107)
 - 1. 最起码要无色、无味 (108)
 - 2. 废水污染比病菌严重 (108)
 - 3. 水路污染最为常见 (110)
 - 4. 日常可用小量水质净化法 (111)
- 四、含氟过量易致蒙古症 (111)
- 五、水中含铝易致痴呆 (112)
- 六、水的硬度与心血管病 (114)
 - 1. 铬、锰有益，铅、镉有害 (114)
 - 2. 早晨起床先放掉隔夜水 (115)
 - 3. 地质较差的居民死亡率高 (116)
- 七、水质不良致乌脚病、皮肤癌 (117)
 - 1. 含砷的水导致乌脚病 (117)
 - 2. 患者终生受到折磨 (119)
 - 3. 砷水也会引发皮肤癌 (120)
- 八、喝什么样的水最好 (121)
 - 1. 安全用水的四个基本条件 (121)
 - 2. 不要贸然生饮 (123)



3. 饮水机半个月清理一次	(125)
4. 余氯含量降至 0.2 毫克以下	(126)
九、多喝水能否预防泌尿系统结石	(126)
1. 理论上可冲淡尿中钙浓度	(126)
2. 可补充水分并减轻疼痛	(127)
十、尿路结石病人怎样喝水	(128)
1. 每天要尿出四瓶啤酒的量	(128)
2. 喝硬水易患结石吗	(129)
3. 瓶装啤酒与生啤酒	(130)
4. 最好的饮料还是开水	(131)
十一、尿路结石不能全都冲出来	(131)
1. 尿路结石可粗略分为三种	(132)
2. 钙结石或草酸钙结石	(132)
3. 尿酸结石和磷酸铵镁结石	(133)
4. 先将结石打碎比较安全	(133)
十二、喝运动饮料比茶好吗	(134)
1. 运动饮料含钠、钾离子	(134)
2. 还是白开水最安全可靠	(135)
十三、任何饮料均不如开水	(136)
1. 只有蔬果汁值得推荐	(136)
2. 茶和碳酸饮料也有禁忌	(137)
十四、不宜喝水太多的人和水中毒	(141)





1. 有些人不宜喝太多的水 (141)
2. 什么叫作“水中毒” (142)

第五篇 如何选用净水机

- 一、不必装滤水器的用水秘诀 (145)
 1. 早晨先放掉两桶隔夜自来水 (145)
 2. 先储存, 待第二天再使用 (145)
 3. 利用冰箱专用的除臭剂 (146)
 4. 让自来水结冰, 只取外侧的纯水 (147)
 5. 把水放到果汁机中搅拌 (147)
 6. 购买矿泉水、蒸馏水等瓶装水饮用 (148)
 7. 自来水煮沸后, 再煮 10 分钟 (148)
- 二、怎样选装合适的滤水器 (148)
 1. 以自家的水质作选购标准 (149)
 2. 供参考的两个比较要诀 (150)
- 三、开饮机成为市场新宠 (151)
 1. 方便成为最有利需求 (151)
 2. 六点使用原则务必遵守 (153)
 3. 不妨自己测试开饮机质量 (154)
 4. 适当清洗保养非常重要 (155)
- 四、饮、用水分离行得通吗 (157)
 1. 饮水和外用水分开有好处 (157)



目 录

- 2. 每天喝 2 升水却洗掉 500 升 (159)
- 3. 目前恐怕只能是如意算盘 (160)
- 4. 加强污染管理才是上策 (161)





第一篇 喝水好处无限多

清早起床，取半茶匙盐加进一大杯冷开水中，空腹喝下，很快就有便意；此外，感冒、醉酒、痛风……都应多喝水；水真是人体的清道夫与守护神。

一、可以断粮不能缺水

每一个人都知道，空气、阳光、水为生命的三要素，缺一不可；任何的生物都必须赖以这三要素的滋养，才能生生不息、繁荣滋长。其中尤其以水最能为人们所感知，而且吸收的多寡也最能由自己掌握。

1. 不吃飯还能活四个星期

有句俗话说：“人能三日无粮，不可一天缺水！”可见水分对人体的重要性。根据生理学家的研究，一般人不吃东西，大约还可以活四个星期，甚至二

