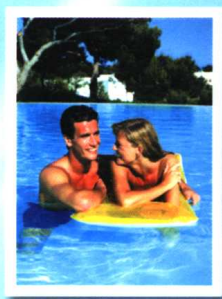


王 会 李佃贵 主编

喝水美容 治病260例

- 人人都必须喝水，
- 人人都喝得起水，
- 但你知道喝水的学问吗？



中华工商联合出版社

中国医药报·中国医药报·中国医药报

喝水美容

治病260例

- 人人皆可学懂易懂
- 人人皆可学懂易懂
- 人人皆可学懂易懂



中国医药报·中国医药报·中国医药报

喝水美容治病 260 例

主 编：王 会 李佃贵

副主编：武爱民 武变瑛

梦 子

中华工商联合出版社

责任编辑：晨 钟

封面设计：杨 群

图书在版编目 (CIP) 数据

喝水美容治病 260 例/王会, 李佃贵主编. —北京: 中华
工商联合出版社, 2002. 6

ISBN 7-80100-843-X

I. 喝... II. ①王...②李... III. ①饮用水—作用—保健
②饮用水—作用—美容③饮用水—食物疗法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040361 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编: 100027 电话: 64153909

冶金印刷总厂印刷

新华书店总经销

850 × 1168 毫米 1/32 印张 9.125 100 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7 - 80100 - 843 - X/Z · 196

定 价: 13.50 元

前 言

水是生命的摇篮。

进入 21 世纪，人们越来越感到水的珍贵、水的重要、水与人类的密不可分！

的确，水，清澈透明，无色无味，几乎无时无刻不在和我们亲密接触。无论你的身份多么高贵，也不管你的地位多么卑微，都离不开它。如果能将这样一种人们须臾也离不开的很大众化的物质开发利用，一定会深受欢迎。

水能健身，能美容，人们或有耳闻，但喝水的学问未必人人皆知。把这些知识集中地制成一本书，向读者介绍，相信会受到欢迎。

今天，人们已经不再为温饱问题奔波，健康，已经成为时刻挂在嘴上的话语。但人们也必须看到，无论是健身还是美容，花费都很大。开发一种适合大多数人的健身美容方法势在必行。这本小书就是针对这种现实情况而策划的。

既然是面对普通人，那么，我们就为这本小书制定了如下大众化的宗旨：

1. 通俗易懂，不追求高雅、不追求高深。我们知道，关于水的研究话题能够写出很多学术论文，但那是专家学者的事，我们在这里写的则是与广大读者息息相关的最普通也是最实用的话题。如：“水能缓解心绞痛”、“凉开水美容法”、“喝水怎样减肥”等等。为什么能有如此功效，理论依据又是什么，本书不去研究。对每个读者而言，能看得懂、用得上就行。

2. 文字力求浅显，平实，通俗易懂，尽量用大众化的语言介绍每种方法。

3. 文章短小，信息量大。如今是一个快节奏的时代，人们平时很忙碌，针对这种情况，我们的文

章不追求长篇大论，而是几百字便介绍一种方法，最大限度地增大信息量，使内容更全面丰富，努力把有关水的内容都收集起来，让人们花最少的钱得到一本最有价值的书。

读完此书，人们会惊奇地发现，原来普普通通的水能有如此大的妙用！

本书在编写的过程中，吸收了一些前贤的资料，在此一并致谢！

编者

目

录

一、水的保健功效

1. 水是生命之源③
2. 饮用水中都含有哪些微量元素④
3. 水在人体中起什么作用⑤
4. 喝什么样的水最好⑥
5. 劝君一日三杯水⑦
6. 你会喝水吗⑦
7. 什么样的开水不宜喝⑧
8. 饭前饭后忌大量饮水⑨
9. 隔夜水能喝吗⑨
10. 夏季怎样补充水分⑩

11. 常喝纯净水有害吗⑪
12. 饮料和白开水哪个好⑫
13. 夏天运动后应如何补水⑬
14. 水也会“死”吗⑭
15. 口渴时正确的喝水方法⑮
16. 女性为什么更要多喝凉开水⑯
17. 空腹时喝浓茶或盐水行吗⑰
18. 冬天也要多喝水⑱
19. 什么是合格的饮用水⑲
20. 粮食和蔬菜也能补充水分⑳
21. 饮用水的误区㉑
22. 保温杯不宜泡茶㉒
23. 新鲜瓜果也补水㉓
24. 饭前空腹喝杯水㉔
25. 空腹宜喝温开水㉕
26. 进餐时最好有汤有水㉖
27. 自来水煮饭好吗㉗
28. 热水洗脸有什么好处㉘
29. 您家里的自来水水质有问题吗㉙

30. 牛奶、果汁不能代替水②③
31. 每天该喝多少水②④
32. 怎样才能喜欢喝水②⑤
33. 让不爱喝水的孩子喝水②⑥
34. 饮水机要经常清洗②⑦
35. 出门旅游饮水“六诀”②⑧
36. 男女喝的饮品应该一样吗②⑨
37. 多味喝茶法②⑨
38. 秋天如何喝水③①
39. 好喝的水就一定是好水吗③①
40. 好水蒸出香米饭③②
41. 饮用水的最佳温度③②
42. 生水比开水更好吗③③
43. 开水只能烧一遍③⑤
44. 远离“加料”的水③⑥
45. 高楼住房的水质为何差③⑦
46. 这样的自来水不能用③⑧
47. 早晨，这样拧开水龙头③⑨
48. 营养不能全凭水④①



- 49. 水也能喝醉④①
- 50. 儿童喝茶水好吗④①
- 51. 饮茶也要有限度④③
- 52. 告诉你一种“茶道”④③
- 53. 茶叶水煮米饭好④④
- 54. 清晨请喝三杯茶④⑤
- 55. 宝宝应该怎样喝水④⑥
- 56. 为什么婴儿两次喂奶间要再喂温开水④⑦
- 57. 在室内泼水降温可取吗④⑧
- 58. 洗完澡后要擦干④⑨

二、水的医疗功效

- 59. 缺水对身体健康有何影响⑤③
- 60. 早晨起来喝水好⑤④
- 61. 冬季应该这样用水⑤⑤
- 62. 喝水可缓解心绞痛⑤⑥
- 63. 患了感冒应多喝水⑤⑦
- 64. 茶水保健康⑤⑦
- 65. 多喝水可防癌⑤⑧

66. 人体的哪些器官最需要水⑤9
67. 发高烧时应该多喝水⑥0
68. 不要喝受到污染的水⑥1
69. 为什么水越喝越渴⑥2
70. 水可以治口臭⑥2
71. 老年人睡前要喝一杯水⑥3
72. 热水泡澡好⑥4
73. 洗热水澡应该注意什么⑥5
74. 纯净水的功用⑥6
75. 人人都适合饮用矿泉水吗⑥7
76. 夏天如何吃冷饮⑥8
77. 水垢——热水瓶中的杀手 ⑥9
78. 怎样避免运动中脱水⑥9
79. 哪些人不宜多喝水⑦0
80. 盛夏为何泌尿结石患者多 ⑦0
81. 老人健康饮水法⑦1
82. 老人缺水易患白内障⑦2
83. 老人如何防止皮肤衰老⑦2
84. 水质和心脏病有何关系⑦3



85. 认识一下水⑦③
86. 老年人喝水有讲究⑦④
87. 什么是水疗⑦⑤
88. 你该喝什么茶⑦⑦
89. 冷水洗脸可防眼疾⑦⑦
90. 热水烫脚可治感冒 ⑦⑧
91. 水让老人安然度过酷暑⑦⑨
92. 水——延缓衰老的灵丹妙药⑧①
93. 为什么不可以过量喝水⑧①
94. 食物中毒后怎么办⑧②
95. 水能解酒⑧③
96. 可以戒烟的健康饮水法⑧④
97. 你适合冷水浴吗⑧⑤
98. 老年人冬天早晨一定要饮水⑧⑥
99. 老人半夜喝杯水⑧⑦
100. 凉开水泡茶治糖尿病⑧⑧
101. 冷水可治心跳过速⑧⑨
102. 冷水治疗皮外伤⑧⑨
103. 喝水防肠癌⑨①

104. 冰块是个多面手^{⑨①}
105. “胖大海”并非万能^{⑨②}
106. 服药应该喝热水还是凉水^{⑨③}
107. 清晨可以喝盐水吗^{⑨④}
108. 发烧了，离浓茶远些^{⑨④}
109. 急性肠胃炎患者应该喝什么水^{⑨⑤}
110. 烧伤病人喝什么水^{⑨⑥}
111. “水中毒”是怎么回事^{⑨⑥}
112. 戒除“水瘾”^{⑨⑧}
113. 不干净的水会导致什么病^{⑨⑨}
114. 温泉疗法应注意什么^{⑩①}
115. 你见过这样的温泉浴吗^{⑩①}
116. 哪些人不适宜温泉疗法^{⑩④}
117. 热水洗脚好^{⑩⑤}
118. 茶水治疗皮肤病^{⑩⑤}
119. 你知道足浴是怎么回事吗^{⑩⑥}
120. 你敢洗这样的澡吗^{⑩⑦}
121. 女性莫用香皂洗乳房^{⑩⑧}



- 122. 喝茶可防止老年人骨折^⑩
- 123. 他喝水喝傻了^⑪
- 124. 怎样防止冬泳时发生意外^⑫

三、水的美容功效

- 125. 一日水美容法^⑬
- 126. 做个“水美人”^⑭
- 127. 女性什么时候最需要喝水^⑮
- 128. 怎样咽下 8 杯水^⑯
- 129. 几种可以护肤美容的水^⑰
- 130. 凉开水美容法^⑱
- 131. 形形色色的食品浴^⑲
- 132. 你想有一头秀发吗^⑳
- 133. 茶水可以恢复你的本来面目^㉑
- 134. 你的皮肤缺水吗^㉒
- 135. 让你的双手变得娇嫩^㉓
- 136. 皮肤用了润肤化妆品还需要补水吗^㉔

137. 秋天肌肤如何补水^{⑬①}
138. 别小看淘米水^{⑬②}
139. 怎样预防皮肤缺水^{⑬③}
140. 你的肌肤适合什么护肤品^{⑬④}
141. 出汗多是不是表明皮肤水分多^{⑬⑤}
142. 夏天皮肤应该这样补水^{⑬⑥}
143. 喝什么水最容易被皮肤吸收^{⑬⑦}
144. 夏季补水佳品^{⑬⑧}
145. 雨后，请到大自然中漫步^{⑬⑨}
146. 矿泉水和纯水哪个对皮肤更好^{⑬⑩}
147. 几种可以美肤的沐浴法^{⑬⑪}
148. 独特的洗浴法——盐浴^{⑬⑫}
149. 皮肤应该常按摩^{⑬⑬}
150. 在空调房间里工作为什么更需要喝水^{⑬⑭}
151. 洗澡前请饮一杯水^{⑬⑮}
152. 白领女性的“水护理法”^{⑬⑯}
153. 什么原因造成你的皮肤缺水^{⑬⑰}



- 154. 保湿护肤品为什么可以保湿^{①46}
- 155. 冬天洗澡应注意什么^{①47}
- 156. 中年女性选择什么样的沐浴用品^{①49}
- 157. 淋浴好还是盆浴好^{①49}
- 158. 日式沐浴减肥法^{①50}
- 159. 冷热交替美容法^{①52}
- 160. 毛巾敷脸美容法^{①53}
- 161. 淋浴让你更健美^{①53}
- 162. 皮肤为什么会越洗越黑^{①54}
- 163. 你的皮肤需要“喝”什么水^{①55}
- 164. 你是“计算机皮肤”吗^{①56}
- 165. 风吹后不要马上洗热水澡^{①58}
- 166. 白领女性的“办公茶”^{①58}
- 167. 各年龄段皮肤的特点^{①60}
- 168. 你会选择化妆水吗^{①61}
- 169. 洗完澡后马上化妆好吗^{①62}
- 170. 人过40皮肤“渴”^{①63}