



养生革命系列



会喝水才健康

沈文静◎编著

养生革命²

REVOLUTION

养生正在经历一场关键性的革命，一场健康观念的变革。平衡物质、平衡功能和平衡心理的精气神健康理念将是席卷全球的革命性运动。本书将为您量身定做变革时代的终身健康计划，帮助您明明白白喝水，健健康康生活。全书倡导以科学为根，以健康为本，以自然为道的健康喝水理念和方式。

石油工业出版社

会喝水才健康

养生革命



②

沈文静

◎ 编著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生革命.2, 会喝水 才健康/沈文静编著.
北京: 石油工业出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5021-7350-0

- I. 养…
- II. 沈…
- III. ①养生(中医)-基本知识
②饮用水-关系-健康-基本知识
- IV. R212 R123.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第163242号

养生革命2——会喝水 才健康

沈文静 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

发行部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 14.5

字数: 190千字

定 价: 29.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

“饮食”包含了两方面的意思：一为饮，二为食。古人讲：“民以食为天，食以饮为先”。明朝李时珍的《本草纲目》就把“水”列为各篇之首。

生命的新陈代谢、系统平衡、消化吸收、血液循环、营养输送、体温调节，每一个生理活动都离不开水，生命的每一个细胞都是靠水支撑起来的，如果人体的水分损失20%，就无法进行氧化、还原、分解、合成等生理活动。

过去营养学家主要研究的是人体内30%的固态物质（蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质和维生素），忽视占人体70%的水物质的研究。最新的研究表明，水不但担负体内物质输送作用，而且直接参与生物大分子运动，水与生物大分子共同完成了人体的物质代谢、能量代谢、信息代谢。水从根本上与遗传基因载体的DNA的持续不断的重整、复制、转录，以至形成相应的蛋白质合成有密切的关系。

水作为人类生存的三大要素之一，没有人能够离开它，而且随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，人们越来越关心自己的饮水健康。但水这个看似最熟悉、最常用的“生命要素”，对于人类来说，其实也是最陌生的。因为，由于不健康、不科学饮水所导致的健康危机正在成为人类最大的威胁之一。

这种威胁的罪魁祸首就是人类自己。

随着经济的高速发展，人民生活水平得到了大幅度的提高。但是，工业化却带来了日益严重的环境污染，其中对水质的污染尤为严重。人们对健康、文明、时尚生活的追求与日益恶化的生活饮用水水质形成了尖锐的矛盾。各种饮水产品从满足人们的解渴需要，上升为百姓日常生活的需求。

世界卫生组织调查发现：人类疾病80%与水有关。现代营养学家认为：饮水质量是我们生活质量的重要组成部分。你今天的饮水习惯也将决定着10年后的健康状况。

本书首先阐述了水的各种性质，然后介绍了水的种类、科学饮水的方法、饮水的误区、不同人群的不同饮水特点、为什么说水是最好的药等健康常识。帮助读者科学饮水，健康生活。

全书旨在使读者对饮用水有更深层的了解，也想借此引导那些十分注重保健的人们对科学饮水的进一步关注。同时也希望给予人们一点启示，注意科学饮水，通过这本书能对您选择饮用水有所帮助。

以科学为根，以健康为本，以自然为道，这才是健康的饮水理念和方式。



目录 contents

第一章

水，你知道多少 1

你了解水“性”吗	2
为什么说“水是生命之源”	4
什么样的水才是好水	7
水是营养素	10
水也会使人中毒	12
水是健康之本	17
人离不开水	20
水中的信息与能量	23

第二章

多姿多样的水种 27

蒸馏水——纯净水不等于健康水	28
天然矿泉水——天然的水，健康的水	31
天然泉水——与矿泉水原本是一家	34
矿物质水——水中含有矿物质比不含矿物质好	36
离子水——神奇之水	39



磁化水——奇迹之水	43
冰川泉水——最好的水	47
海洋深层水——后起之秀，市场广阔	50
富氧水——证据不足，慎饮	53
苏打水——天然比人工好	56

第三章

如何饮水最健康..... 59

健康饮水有讲究	60
健康饮水有方法	64
什么时间饮水最健康	68
饮水宜忌	71
需水量与饮水量的不同	75
饮水杯子的选择	78
选购净水器要当心	82
不可忽视的饮水机问题	86
健康好水DIY	91

第四章

“饮”中误区逐个数..... 95

饮水是为了解渴	96
口渴时才喝水	99
喝个水饱	103
纯净水是绿色食品吗	106

陈水加热再饮	109
喝开水解渴	113
喝饮料=喝水	115
饮用温度较低的开水	119

第五章

不同的人群，不同的饮水特点..... 121

孕妇饮水——减轻不适	122
宝宝饮水——强壮下一代	127
老人饮水——健康长寿不是梦	130
男人饮水——补肾壮力	133
女人饮水——美丽佳人“水”当当	137
上班族饮水——轻松工作，不嫌累	141
学生饮水——聪明解答每一题	145

第六章

跟水有关的大众饮品怎么喝..... 147

只喝适合你自己的茶	148
牛奶如何喝更健康	152
酌情饮酒益身心	157
劝君常饮葡萄酒	164
酸奶更比牛奶强	167
饮用豆浆的禁忌	171
蔬果汁饮用疑与答	177

喝冷饮不能只图畅快一时	182
碳酸饮料无益人体健康	185

第七章

水是最好的药..... 189

水能预防心脑血管疾病的发生	190
水能预防肥胖并能有效减肥	192
水能防止各类结石的发生	195
水能减少癌症发生率	197
水能增强人体免疫力	200
水能补足血清，减少忧郁	203
水有利于通便	206
水疗法养生	210



第一章

水，你知道多少

古代哲学家们认为：水是万物之源，万物皆归于水。水，是自然界中最常见的液体，很早人类就知道水，且利用水，随着现代文明的发展与进步，人们对水的了解也日益增多，那您又对水了解有多少呢？下面就请我们一起解密——水。

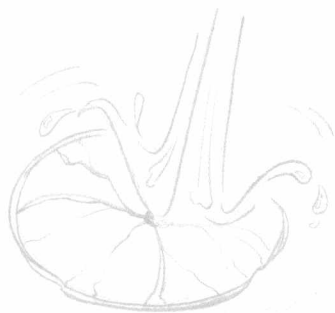
你了解水“性”吗

在生活中往往最习以为常的事物，恰恰也是我们所不了解，也是无法直观定义的。市场上各种包装水的出现，为我们提供更多的选择，同时也让我们很难做出一个正确的选择。水看上去都是晶莹剔透，没有任何杂质的，其实有很大的区别。

1. 人每天都在喝水，试问：你对水的基本性质了解有多少

你可能会说：我家里喝的都是纯净水，纯净水就是好水。其实不然，水和水是有区别的，分为地表水和地下水，二者都含有从地层中溶解出来的无机盐，无机盐中又含有大量的钙和镁，无机盐含量少的水称软水，含量多的水称硬水，又根据地质的不同，呈现出酸性水和碱性水。经专家解答，决定“水性”的最重要的一个因素就是pH值，pH值表示水中氢离子的浓度。pH值只反映水的酸碱性质，而不表示酸碱的含量，但这不是绝对的，也因地区不同而有差别。通俗地讲pH值就是酸碱度，从1到14分为14级，1~7为酸性，7~14为碱性，7为中性。

2. 怎样判断水的酸碱度，知道家里水的“水性”

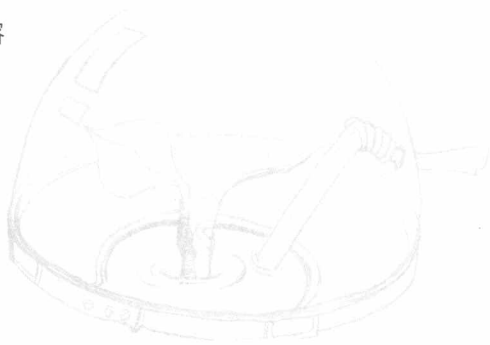


想知道水的酸碱度，凭嗅觉、味觉是不准确也是不科学的。现在市场上有一种测定pH值的试纸，可以在化工商店里买得到，使用时只需撕下一条，滴上一滴水，从它的颜色变化上就可以很直观的知道水的酸碱性，十分方便。pH试纸按测量精度上可分0.2级、0.1级、0.01级或更高精密度。测定pH值的意义在于：它可

以让我们知道水的基本属性，当发生异常变化时，就标志着污染，酸性水可使金属溶解，对金属有腐蚀性，有可能引起金属性中毒；碱性水可使金属的析出，影响水的感官性状，并有腐蚀作用，在水质上，pH值影响混凝和氯消毒效果。在日常生活用水，用弱碱性的水最好。

3. 水中是否含有矿物质与微量元素是决定其酸碱性的关键

在正常的温度和环境下水是无色无味的液体，是酸、碱、盐等物质的溶合体，习惯上把这种水溶液体称之为水，也是一种可以在液态、气态和固态之间转化的物质。对于水而言，其中是否含有矿物质与微量元素是决定其酸碱性的关键。在自然界中，大自然赋予其丰富的矿物质和微量元素，如湖水、泉水、河水等一般都是弱碱性水。当然，水也是有生命，每一滴水都是一个生命体。



生活小贴士

在日常饮用水时，我们应该选择弱碱性的水。人体中所需的矿物质大多都是从饮水中摄取的，所以，饮用水不要太硬，亦不要太软。并不是说太硬或太软的水就对人体有害，也是根据个人的身体素质而定，身体所需的矿物质少，我们可以通过食物获得，而多了就不好办了。不过对于一般人来说，还是软水更好，更能满足人体的需求。良好的生活习惯都是来自于平日的累积。

为什么说“水是生命之源”

地球上出现生命至今已有35亿年。人类在众多的实验和观察当中的发现证明，在能够保证饮水的和睡眠的正常情况下，人可以在一段时间里不吃任何食物，科学上称之为叫辟谷，意思是排除五谷的意思。如果不能喝水，人的生命最多能坚持一周的时间。可见，水对生命的重要性。

1. 地球上为什么会有水

太阳系中只有地球表面被水包围。简单地说地球之所有生命，是因为这里有水。在距离太阳系最近的地方温度很高，因此出现了很多含金属铁元素的小行星，这些小行星反复冲撞的结果，就出现了现在的金星、木星、水星、火星和地球。在大约46亿年前，银河系的边缘由气体和微尘构成的星云开始收缩，这些星云叫做原始太阳系星云，在原始太阳系星云收缩的过程中，它自身开始飞速旋转，并分化出在中心缓慢自转的太阳与围绕太阳分转的小行星。为什么说现在太阳系中有液态水的只有地球呢？简单明了地说，这是因为地球和太阳之间的距离恰巧适合产生水。

地球是太阳系八大行星之中唯一被液态水所覆盖的星球。地球上水的起源在学术上存在很大的分歧，目前有几十种不同的水形成学说。有观点认为在地球形成初期，原始大气中的氢、氧化合成水，水蒸气逐步凝结下来并形成海洋；也有观点认为，形成地球的星云物质中原先就存在水的成分。另外的观点认为，原始地壳中硅酸盐等物质受火山影响而发生反应，析出水分；也有观点认为，被地球吸引的彗星和陨石是地球上水的主要来源，甚至现在地球上的水还在不停增加。

2. 中国人眼中的水

在中国古代，人们就深信：水对人体十分重要，而水的好坏对人体更为重要。什么样的水养成什么样的人，水好的地方也容易出美女。这也就是人们常说的“一方水土养一方人”。那时的人就得出了水和水是不一样的结论，给水划分出了三六九等，并在著作中有所体现。

唐代陆羽在其所著的《茶经》中，将水界定为三个等级，“山水上，江水中，井水下”。相传他曾著《水品》或《泉品》，品评天下名泉名水，将宜煎茶的水按水质好坏分为二十等。而另一个爱评泉的人——清代乾隆皇帝，甚至曾闹出评出两个天下第一泉的逸闻来。

3. 外国人眼中的水

在很多年以前，外国就有许多科学家对水做过研究。如1784年英国科学家卡文迪利用实验证明水不是元素，是由两种气体化合而成的产物。1809年，法国化学家盖吕萨克测定，1体积氧和2体积氢化合，生成2体积水蒸气。以及后来的科学家定出了水的分子式： H_2O 。

4. 现代人眼中的水

在现代生活中，不仅设立每年的3月22号为国际水日，还通过大量的媒体平台发表有关水文化的观点、论点。在整个人类历史中，对水的需要与需求有着很深的文化层面，水一直是社会进步、人类健康、文化发展、经济繁荣的推动力，也在大力推广文化与自然界的和谐关系。在北京人民大会堂举行的“中国首届水文化高峰论坛”上还发起了“水·人·和谐社会”的宣言。



生活小贴士

除了地球上有水，还有哪个星球上有水呢？在早些年也传出过火星有水出现过，其实，尽管火星表面有水流过的痕迹。但其真正的原因却是30亿年前由于二氧化碳的温室效应形成的。详细分解是这样的，火星距太阳较远，表面平均温度在零下60℃左右，整体被冰河覆盖，水蒸气冷却很快，很难形成水，之前发现火星表面有水流过也未能得到进一步的证实。

知识链接

1. 生命诞生于海洋

生命诞生于海洋的真正原因是：构成人体元素和构成海水的元素很相似，从含量的构成元素排列来看，可以看出人体和海水元素的排列虽然顺序不同，但元素的种类却十分相似，而和宇宙或地球表面的元素相比就相差太多了。因此，说生命诞生于海洋无一点过之。

2. 人类生命的起源

生命的起源与海洋有直接关系，而人类生命的起源与羊水又有着直接的关系。羊水是在女性的子宫里，母体血液中的液体成分通过羊膜渗出的水。而羊水起到的作用是可以避免胎儿受到来自母体外的冲击，还能让胎儿自由地活动四肢，胎儿可以利用羊水来做呼吸和饮水练习，为出生做准备。

什么样的水才是好水

好水首先要水源好, 拥有了好的水源, 就拥有了健康之源。饮用水的直接饮用水源一般可分为两大类: 一是天然水; 二是市政水, 也就是自来水。由于人类的活动及社会发展带来的环境污染越来越严重, 使没有退化的天然性水源越来越小, 正因如此, 对于从事饮用水生产的企业来说, 水资源的选择极为重要。那么什么样的水可称为好水呢? 天然、安全、健康的水才是好水。水营养学专家认为: 好水必须是符合自然规律的“健康水”, 要符合七条标准:

①没有污染的干净水。但是, 仅仅净化饮水是远远不够的, 更应注意水质对人体的影响。

②含有人体必需的矿物元素的水。这种生命动力元素, 影响或决定水的酸碱度、硬度和水分子团的大小。

③弱碱性水。pH值最好是7.00~8.00, 以维持机体的酸碱平衡。

④小分子团水。用核磁共振法来测试, 水分子团半幅宽应小于100赫兹。如果共振幅很宽, 说明这个水中水分子串起来变成直径很大的链状线团结构, 不易通过细胞膜被人体吸收。

⑤保持一定硬度的硬水。水中的各种离子构成水的硬度, 硬水含钙量高。硬水阻止有害成分比如铅、镉、氯、氟等发挥有害作用。

⑥水中溶解氧及二氧化碳适中, 水中溶解氧不低于每升7毫克。

⑦活水。即水的营养生理功能没有退化的水, 有生命活力的水。水的功能包括溶解力、渗透力、扩散力、代谢力、乳化力和洗净力。



生活小贴士

水是一种容易被忽略而又必不可少的营养物质，我们每天至少需要六到八杯水来维持身体的需求，而这种被我们喝进身体的水，应该是健康的好水。按照世界卫生组织提出的标准，即使是安全的、干净的水，也不等于是健康的好水。健康的好水应该是没有污染，不含致病菌、重金属和有害化学物质，含有人体所需的天然矿物质和微量元素，生命活力没有退化，呈弱碱性，活性强等特性。

