

<<健康长寿水为先>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿水为先>>

13位ISBN编号：9787508256276

10位ISBN编号：7508256271

出版时间：2009-6

出版时间：金盾出版社

作者：史德

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康长寿水为先>>

前言

水，这个自然界中最为普通的物质，和人类朝夕相伴，形影未离。

从呱呱坠地的婴儿，到白发苍苍的老人，只要一息尚存，就没有一天不和它打交道的。

所以在人们的头脑里，水是没有什麼奥秘的！

看来，人们对外在的水似乎了解得很多，而对人体内的水相当多的人却知之甚少。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首，指出“药补不如食补，食补不如水补”，“民以食为天，食以水为先”，“好水是百药之王”，“好水是长寿之源”。

保证健康水的足量摄入，就能从根本上增强人体的免疫功能，健康长寿。

近些年来，随着对长寿村研究的深入，发现长年饮用被大自然磁场磁化了的小分子团水是长寿村人普遍长寿的根本原因之一。

于是一大批科学家把目光转向了水，通过长期不懈的努力，取得了举世瞩目的重大成果，提出了“水质决定体质”的著名论断，得出了“水是生命之源，珍惜生命从水开始”；“不洁之水和不良饮水习惯是百病之根”；“小分子团水是百药之王，是祛病强身、延年益寿之宝”的科学结论。

既然水对生命如此重要，人们对水的认识就需要提高。

一个人会不会饮水，是饮“好水”还是饮“坏水”，是饮“活水”还是饮“死水”，与健康长寿的关系太密切了！

<<健康长寿水为先>>

内容概要

本书简要介绍了水的基本知识和饮用水的水质标准，详细阐述了饮水安全、科学饮水、季节变化与饮水、饮水与人体健康、健康水与功能水、磁化水与疾病、饮水预防常见病及日常的饮水方法等。其内容丰富，科学实用，适合广大群众阅读。

<<健康长寿水为先>>

书籍目录

第一章 水的基本知识 一、自然界的水 1、天水与地水 2、地表水与地下水 二、水的结构及其性质
1、水的结构 2、水的性质 三、水的组成 1、溶存气体物 2、溶存固体物 3、悬浮固体物 四、
水的理化特性 1、水的异常特性 2、水的物理特性 3、水的化学特性 五、水的主要指标 1、
水的碱度 2、水的硬度 3、水的溶解度 4、水的电导率 六、生活饮用水的水质标准 1、水的微
生物指标 2、水的感官性状指标 3、水的一般化学指标 4、水的毒理学指标 5、水的放射性指标
6、生活饮用水的几项主要具体指标 七、水对人体的生理功能 1、维持人生命的生理功能 2、提
供人生命活力的功能 3、水对人体健康的医疗功能 4、水对人体提供营养的功能 第二章 饮水与人体
健康 一、喝水少了影响人体健康 1、人体十三大缺水信号 2、尿液减少是缺水前兆 3、人体缺水
可导致多种疾病 二、人体对水的需要量 1、正常人每天需要喝多少水 2、每天喝足水量有利于人
体健康 三、疾病与饮水 1、冠心病患者喝好三杯安全水 2、多喝水预防心绞痛 3、胃灼热需多饮
水 4、肾结石病人的饮水 5、痛风病人要多饮水 6、高血压病患者每天要保证三个时段有水喝 7
、体位性血压低最好多喝水 8、糖尿病患者不要忌讳喝水 9、肾功能衰竭患者的饮水 10、血液透
析病人的饮水 11、急性胃肠炎患者的饮水 12、麻疹患者应多喝水 13、烧伤病人的饮水 14、腰
酸背痛要多喝水 15、偏头痛患者要多喝水 16、结肠炎患者不能缺水 17、高胆固醇血症患者应喝
足够的水 18、哮喘刚发作白开水也是药 19、关节炎患者犯病时要先喝水 20、癌症患者化疗期间
多喝水 四、老年人多饮水健康长寿 1、两个真实的小故事 2、老年人多饮水是生理需要 3、老年
人最理想的饮料是凉开水 4、老年人饮水的最佳时间 5、居家老人应两小时喝一杯水 6、老年
人早晚该喝什么水 7、老年人洗澡后要小口喝水 8、老年人常喝纯净水会缺钙 五、过量饮水的弊端
1、天热饮水莫过量 2、过量饮水易致头痛 3、喝水也会致死 4、水中毒伤在脑部 5、水中毒及
其预防方法 第三章 科学的饮水习惯 第四章 季节变化与饮水 第五章 我国饮用水安全面临的三大挑战
第六章 健康水、功能水和好水 第七章 磁化水与疾病防治

<<健康长寿水为先>>

章节摘录

第一章 水的基本知识二、水的结构及其性质 (一) 水的结构水是一种最普通又最简单的物质。

水的分子式是 H_2O ，相对分子质量只有18，并以气态、液态、固态的形式存在。

水分子有2个氢原子各靠单键与1个氧原子连接所组成。

大多数氢原子具有单一质子组成的核。

2个氢原子各靠单键与1个氧原子的结合角度为 105° ，受外界作用影响时容易发生变化。

氢原子的负极性较大，氢原子的电子受氧原子的吸引。

负极中心与正电荷中心不重合，整个分子为极性分子。

水分子之间除总范德华力外，还可由弱的氢键结合为大水分子团，这种分子团具有间隙较大的结晶结构。

水分子团的这种结构是一种动态结合，其稳定存在时间只有10~12秒，即不断有某些水分子加入到某个水分子团中，又有某些水分子离开水分子团。

而分子团大小只是一个平均数。

在室温下，一般水的分子团大小为30~40个水分子。

水的神秘之处就在于这个水分子团。

<<健康长寿水为先>>

编辑推荐

《健康长寿水为先》为金盾出版社出版。

<<健康长寿水为先>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>