

<<健康饮水150问>>

图书基本信息

书名：<<健康饮水150问>>

13位ISBN编号：9787508731629

10位ISBN编号：750873162X

出版时间：2010-6

出版时间：中国社会

作者：刘明山//马卫平

页数：180

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>

## <<健康饮水150问>>

### 前言

水对我们每一个人来说并不陌生，但水对生命的重要性，并不是每一个人都能认识到的。事实上，地球上的生物是从海水（咸水）中诞生，在淡水中进化，在陆地上升华、成长和发展的。生命体的千姿百态，复杂多样，都是在水的作用下进行的。

人之所以能够在陆地上繁衍、生存，也正是因为人的体内有一套完整的储水系统。

因此，我们说：“水是生命之源”。

一个人的一生喝下的水大约在80~150吨之间，而一个人的一生要消耗的水更是喝下水的几倍、几十倍，甚至上百倍。

水对人体器官有多么重要？

水占人体总重量的70%左右，在血液中水可以占到80%左右，在肌肉中水可以占到70%左右，就连最硬的骨骼含水量也在30%左右。

水能调节，体温、输送养料、排泄废物，维持肌体的各种生理功能。

## <<健康饮水150问>>

### 内容概要

水对我们每一个人来说并不陌生，但水对生命的重要性，并不是每一个人都能认识到的。

什么时间喝水最健康？

春夏秋冬饮水有哪些讲究？

怎样利用饮水来减肥？

为什么夏季饮水要防“水中毒”？

老年人患青光眼为什么要少喝水？

什么是蒸馏水、电解水、矿泉水、纯净水、磁化水……所有关于水的应用与困惑都在《健康饮水150问：破译水的健康密码》中细细为您解答。

## <<健康饮水150问>>

### 作者简介

刘明山，中国扶贫健康大使，健康咨询专家。

主要从事生命行为学、人类健康学等多领域、边沿学科的研究。

现为北京明仁智苑生物技术研究院院长，专著20余册，作品100余篇。

马卫平，现任中国红十字总会。

红十字扶贫开发服务中心、红十字扶贫基金管理委员会副秘书长，红十字健康扶贫工程管理委员会副主任，北京航天绿能动力科技有限公司董事长，中国（国际）航天绿能集团有限公司副总经理，中国直饮水协会常务副会长，中国工商管理研究院水质研究协会研究员等职。

2005年至今先后当选为河南省驻马店市十佳百优青年标兵、河南省西平县十三届人大代表、河南省驻马店市第二届人大代表；2008年11月被评选为第八届“和谐中国·光彩公益事业全国十大影响力人物”，2008年在北京人民大会堂国家领导人颁奖年度荣获“公益事业十大人物”；于2009年6月在全国人大会议中心被评选为“中国公益事业形象大使”。

## &lt;&lt;健康饮水150问&gt;&gt;

## 书籍目录

前言水在地球上是怎样分布的水在地球上是怎样循环的水有哪些基本性质水与人的生命有什么关系水对人体产生哪些功效中医对水是怎样理解的西医对水是怎样理解的水与人类有哪些关系人们为什么有口渴感觉什么水才是健康的水水是怎样分类的人为什么要饮水怎样饮水才科学为什么说饮水最好是凉白开水科学饮水应注意些什么水与人的健康有什么关系饮用污染水对人的身体有哪些危害饮水与长寿有什么关系为什么说碱性的水可以健身为什么说饮水是天然的感冒疫苗饮凉白开水有哪些好处烧开水时应注意些什么午、晚饭前、饭中为什么不宜饮水哪些人需要多饮水哪些人需要控制饮水量为什么说补水的多少应因人而异不良的饮水会引起哪些疾病哪些水不可直接饮用春天饮水有哪些讲究为什么说多饮水可以防春困为什么说春天多饮水可以防感冒春天如何给皮肤“饮水”夏天如何注意饮水初夏如何防止肌肤干燥为什么夏天饮水要防“水中毒”炎热酷暑补水有哪些措施高血压患者夏季应如何饮水秋天为什么也应多饮水如何让皮肤平安过秋秋天造成皮肤缺水的原因是什么秋天皮肤如何补水为什么冬天不能少饮水冬季如何防止肾病冬天如何给皮肤补水饮水为什么可以防冬痒为什么早晨不宜饮用太多盐水“早饮水”与“晚泡脚”有哪些好处早饭前为什么要先饮水晨练前为什么要先饮水晚上饮水有哪些好处旅游时应如何饮水运动后饮水应注意哪些事项运动饮料真的适合运动饮用吗为什么耐力运动时不能喝太多的水剧烈运动后应如何补水运动后如何选择饮料泡温泉时为什么要多饮水如何给婴儿补水为什么说奶水不能代替饮水少年儿童应如何饮水儿童生病期间为什么要多饮水女性饮水有什么好处中老年人应如何饮水老年人夏季应当怎样补水老年人多饮水为什么可减缓皮肤衰老老年人患青光眼者为什么应少饮水为什么饮水可以戒烟为什么要当心水龙头成为健康的杀手为什么有些饮品不能当水喝为什么说茶水不能代替开水怎样正确饮用植物蛋白饮料为什么说果汁饮料不能代替水充足饮水为什么可以防止“电脑病”饮用烧开的自来水安全吗为什么人可以适度饮用“硬”水为什么吃药需要充足的水分为什么吃乳片要及时补充水为什么睡觉前饮水可防止心脑血管疾病为什么儿童生病、中毒应多饮水为什么说适量饮水可以抑制缺血性晕倒为什么说孕产妇应注意饮水为什么说老年人多饮水可防止白内障为什么卧床病人应多饮水痛风患者为什么要多饮水为什么腹泻时应及时补水泌尿系统炎症为什么应多饮水便秘患者为什么应多饮水多饮水为什么可以预防尿结石多饮水为什么可以预防肾结石多饮水为什么可以缓解心绞痛多饮水为什么可以预防膀胱癌多饮凉开水为什么可以预防咽喉炎为什么说饮水不足会影响肝脏正常功能为什么说水是最好的抗衰液水为什么可以美容饮水为什么可以美容为什么说水中自有颜如玉为什么说美肤全凭水当家为什么说用水美容唾手可得给皮肤补水的靓汤有哪些怎样才能喝出玉肌水美人怎样自制美容水什么是内外夹攻补水法怎样用酸性电解水美容保健为什么说饮水可以减肥为什么说多喝水可以解油腻饮水减肥有哪些方法饮水减肥有哪些利弊瘦身的关键是什么什么是自来水什么是矿泉水什么是纯净水什么是电解水什么是碱性离子水什么是磁化水磁化水有哪些好处什么是蒸馏水什么是太空水水污染造成的主要疾病有哪些不合理饮水会有哪些疾病为什么过量饮水可引发水中毒如何防止自来水在家中的二次污染如何杜绝自来水在家庭中的二次污染矿泉水真的干净吗纯净水真的“纯净”吗桶装水您放心吗为什么纯净水不能长期喝你需要哪种离子水如何防止饮水机的“二次污染”纯净水的饮用有哪些常识用饮水机有什么好处桶装水的饮用有哪些常识桶装水的优劣如何鉴别桶装水的饮用有什么学问臭氧是洁净水的消毒剂吗热水瓶如何选择与维护中外专家对饮水有什么看法为什么要关注饮水安全何谓RO膜反渗透法纯水机如何调试启用纯水机安装有哪些步骤纯水机有哪些特点TDS笔与电解器如何使用纯水机常见故障如何诊断与排除纯水机会出现哪些问题以及如何处理纯水机的零配件有哪些功能滤芯应如何正确更换RO膜应如何正确更换纯水机各级滤芯分几级如何知道滤芯应该更换了附录一附录二

## &lt;&lt;健康饮水150问&gt;&gt;

## 章节摘录

在我们的日常生活中，经常会听到这样一些话：注意多喝水，对身体有好处，对健康有帮助。但是，这个“多喝水”多少为度？

是不是水喝得越多越好？

我们知道什么都一个“度”，喝水也不例外，如果水喝多了，不但对身体无利，反而对身体有害。那么正常人每天喝多少水才算是适当的呢？

一般而言，每天需要补充1500~2500毫升左右的水分，其中一日三餐混合膳食中补充水分约1000毫升，体内物质氧化产生水大约300毫升，其余1200毫升，需通过每天饮水来补充。

所以，每人每天饮水1200毫升比较合适，上午2杯、下午2杯(每杯300毫升)，也就足够了。

但是，我们也应该知道，水的需求量必须视每个人所处环境(温度、湿度)、运动量、身体健康情况及食物摄取量等而定，没有一个确定的标准值。

专家认为，喝水的总原则是：喝水和摄取热量一样，应该是需要多少，就补充多少；每天最少不低于500毫升，每天最多不要超过3000毫升。

每人每天喝多少水“量”的问题解决了，那么，是不是随时都可以喝水？

只要喝够量就可以了，当然不是。

每天什么时间喝水？

喝多少水？

喝什么样的水？

都是有讲究的：一、早上起床后最好饮盐开水或空腹喝下一杯蜂蜜水 清晨起床后最好喝杯凉白开水或稍加点盐或蜂蜜，再走出户外运动。

早晨起来，由于人们在夜间滴水未进，体内水分减少，血液浓度增加，血流缓慢，代谢废物积聚。

清晨空腹饮一杯淡盐开水，既可解渴补充水分，又可消毒洗肠胃、降低血液浓度、使血液流动通畅，有助于降低血压，预防心绞痛、心肌梗死和脑溢血，还可增强肝脏的解毒功能和肾脏的排泄能力、促进新陈代谢、刺激胃肠道蠕动、软化大便、防治便秘。

淡盐凉白开水不但有洗刷肠胃的作用，对口腔和肠胃还能起到一定的消毒作用，有利于预防口腔和胃肠疾病。

但应注意，用盐量不要多，略有一点淡淡的咸味即可。

空腹喝下一杯蜂蜜水(一汤匙优质蜂蜜加上温开水即成)。

蜂蜜水有润喉、清肺、暖胃、滑肠作用。

糖尿病患者不宜喝蜂蜜水。

二、饭前1小时要喝上一杯凉白开水 水在胃中只停留2~3分钟，就进入小肠，被吸收进入血液，能较快满足全身组织细胞对水的需求，保证分泌一定量的消化液，有助于食物的消化和吸收。

饭后除因吃了大量脂肪、蛋白质食物外，不应马上大量饮水。

因为过多的水会冲淡胃酸，减弱杀菌力，也不利于消化。

三、睡前饮白开水 夜晚睡觉前喝一杯白开水，可以帮助消化、增进循环、增强解毒和排泄能力，加强免疫功能。

尤其是老年人，大多数人都存在不同程度的动脉血管粥样硬化，加上夜间活动少，血液黏稠度增加，容易形成血栓而发生脑梗塞等病变。

如果在睡觉前饮一杯白开水，就能有效地防止脑血栓在夜间悄悄地发生。

许多中老年人由于不愿夜间起床小便，有意在晚餐时不喝汤，或晚餐后不喝水，这种做法是非常不明智的。

心肌梗死和脑梗死(由心血管和脑血管流通不畅或停滞所致)常在起床前2~3小时或天快亮的时候发生。

这是因为夜间血液中的水分不足，血液容易凝固的缘故。

因此，建议中老年人睡前喝些白开水，夜间起来小便后也应当补充水分。

但是不宜喝茶，因为茶有利尿作用，反而会使小便排出量多于喝下的水量。

## <<健康饮水150问>>

四、盛夏宜喝凉白开水 夏天骄阳似火，人们随时都感到口干舌燥，而吃冰棒、喝汽水等，而冷饮只能使口周围的皮肤温度暂时降低一点，实际上没有起到消暑解渴的作用。

而凉开水既经济又方便，是盛夏解渴的最佳饮料。

经常喝凉开水，有助于肌肉组织中乳酸的降低，可消除疲劳，使人精力充沛，增强肌体的免疫功能，减少上呼吸道感染，还可预防咽炎。

在炎热的夏天，适当喝些盐开水，对预防中暑也有好处。

五、午休以后，喝一杯淡淡的绿茶水 午休后精神不佳，清茶有醒脑提神、润肺生津、解渴利尿的功效。

最科学的喝水方法是：“含一含，慢慢咽”。

一是可以避免吞入过多的空气而导致胀气；二是可以使入口的水温变得与人的体温接近，而不会因过冷或过热刺激喉咙、食道和胃肠系统；三是可以避免因快速喝水而导致胃的急速膨胀，而刺激胃细胞分泌过多胃酸和消化酶，使得胃长期处于高酸度以及高消化酶的环境中，进而损害胃黏膜。

同时，“含一含，慢慢咽”可以让口腔能有更多的时间享受一下水的滋味，并进一步使得口腔黏膜有更多时间来接受水分的滋润，这也是喝水用以解除口干舌燥的最好方法。

我们每一个人应养成定时、多次、每次少量饮水的好习惯。

饮水时要做到细水长饮，即使非常口渴也应先喝少量的水，停一会儿再喝。

<<健康饮水150问>>

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>