第一图书网, tushu007.com

<<这样喝水最科学>>

图书基本信息

书名：<<这样喝水最科学>>

13位ISBN编号：9787807538820

10位ISBN编号：7807538821

出版时间：2010-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：成海艳

页数：236

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

前言

人人都知道，水是生命之源，多喝水有益健康。
然而，你是否知道喝了不健康的水。
或是不科学的喝水习惯也会成为百病之根？
如今，水生态环境受到的破坏和污染越来越严重。
而面对市面上五花八门的饮用水，我们应该如何选择？
开水、温水、凉水、矿泉水、纯净水，到底哪一种水才是健康水？
我们喝的饮用水安全吗？
身体缺水会对健康造成什么影响？
或许，你曾对上述问题产生过疑问，你也试图去找到答案，最终却无法真正求得其解；或许，你曾通过一些渠道了解到了一些凤毛麟角的知识，但还是一知半解，结果那些所谓的喝水“知识”，并没有为你带来真正的益处。
直到此时，你才意识到，“怎样喝水最科学”确实是一门大学问。
也许，有人对科学喝水是一门学问的说法不以为然。
认为：“喝水无须讲科学，渴了就喝，想喝就喝，就这么简单。
”喝水看似简单，其实不然。
你知道每天需要喝多少水吗？
你知道什么时间喝水最科学吗？
你知道喝什么水最好？
哪些水是不能喝的吗？
你知道盲目喝水也会导致疾病吗？
……如果你真正了解了这些知识，才算得上是一个会喝水的人。

内容概要

本书为您介绍了水的基本知识和生活饮用水的安全指标，并详细地阐述了生活中各种饮用水的利与弊、预防常见疾病的喝水方法，以及日常保健和四季养生的科学喝水之道等，帮助您养成良好的喝水习惯，并用科学的喝水方法打造健康人生。
从而真正享有高质量的健康生活！
　本书内容丰富全面，通俗易懂，是一部融科学性、实用性、完备性、指导性于一体的喝水保健书。希望您在读过此书后，能够了解到更多的关于喝水的知识，从而养成科学的喝水习惯，达到喝健康水、健康喝水的养生目的！

<<这样喝水最科学>>

书籍目录

第一章 破解水的奥秘　第一节 认识自然之水　第二节 水对人体的生理功能　第三节 水在人体内的流程　第四节 好水的标准与特性　第五节 健康水的标准与保健功能　第六节 生活饮用水的安全指标第二章 认清你喝的水　第一节 自来水　第二节 纯净水　第三节 矿泉水　第四节 蒸馏水　第五节 磁化水　第六节 离子水　第七节 桶装水第三章 水是生命之源　第一节 水是胎儿的神奇摇篮　第二节 水赋予婴儿健康的体魄　第三节 水是女人最佳的保养品　第四节 水是男人最好的保健品　第五节 水是中老年人健康长寿的补药第四章 科学喝水，胜似良药　第一节 水与新陈代谢　第二节 水与心脏病　第三节 水与肾脏、泌尿系统疾病　第四节 水与人体免疫力　第五节 水与感冒　第六节 水与关节疼痛　第七节 水与消化系统疾病　第八节 水与失眠　第九节 水与肥胖　第十节 水与癌症第五章 科学的喝水方法　第一节 清晨第一杯水怎么喝才健康　第二节 每天需要喝多少水　第三节 科学喝水时间表　第四节 日常喝水技巧　第五节 喝什么水最好　第六节 这样的水不能喝第六章 喝水误区知多少　第一节 喝水越多越好　第二节 喝水只是为了解渴　第三节 喝凉水更解渴　第四节 饮料可以代替水　第五节 边吃边喝易消化　第六节 自来水可直接饮用　第七节 纯净水最健康　第八节 矿泉水多喝有益健康　第九节 早晨空腹喝牛奶有益健康　第十节 饭后喝杯茶有助消化第七章 体内缺水对健康的影响　第一节 人体缺水的紧急信号　第二节 人体缺水会诱发哪些疾病　第三节 不可小觑的脱水现象第八章 特殊人群的科学喝水之道　第一节 哪些人需要多喝水　第二节 哪些人需要控制喝水量　第三节 喝水应该因时制宜第九章 四季喝水养生保健　　第一节 春季多喝水养肝清心　第二节 夏季多喝水防暑防病　第三节 秋季多喝水养肺抗燥　第四节 冬季多喝水御寒防病第十章 为喝好水作好准备　第一节 如何选购净水器　第二节 如何选购饮水机　第三节 饮水机的清洗误区及清洗方法

章节摘录

水是人类生存不可缺少的重要物质之一。
在地球上，有各种各样的水.如波涛汹涌的海洋、平静迷人的湖泊、奔流不息的江河、银装素裹的雪山、皑皑耀眼的冰川、地下涌动的暗流、喷涌不止的甘泉、润物细无声的雨珠和漫天飞舞的雪花，等等。
一般来讲。
存在于地球的水。
就是自然界的水.均为自然之水。
在地球上，水一直在周而复始地循环着。
海洋或其他开放地表水.经阳光照射而蒸发成水蒸气，也可以从动植物体内蒸发进入空气。
然后凝结成云团，经冷凝成雨珠或结成冰雪.从天空中下沉再回至地表面或进入海洋中。
另有一些浓缩的水，即可反射阳光形成彩虹。
水是所有生命体的重要组成部分，它不仅有利于体内化学反应的进行.而且在生物体内还起到运输物质的作用。
有利于维持生物体温度的稳定。
根据水质的不同，可以分为软水和硬水。
软水是不含或含较少可溶性钙、镁化合物，且硬度（即水中钙、镁离子的含量）低于8度的水。
天然软水一般指雨水、雪水、江水、河水和湖（淡水湖）水；硬水是富含较多的钙、镁化合物，硬度高于17度的水，硬度介于8～17度之间的水称为中度硬水。
天然硬水一般指泉水、深井水和海水。
人们所用的自然之水，主要是天水和地水。
所谓天水，就是指由天而降的水。
明代李时珍在《本草纲目》这本巨著中，科学地总结了水在自然和人体运行的作用，并指出：“ 天水有13种，即雨水、潦水、露水、甘露蜜、照水、冬霜、腊雪、雹、夏冰、神水、半天河、屋漏水和地水。
”李时珍对天水的推崇在于他对利用天水治病的研究。
李时珍认为。
雪是天赐良药，他说：“ 腊雪甘冷无毒，解一切毒，治天行时气瘟疫、小儿热痫狂啼、大人丹石发动、酒后暴热。
黄疸仍小温服之。
藏器洗目退赤；煎茶煮粥。
解热止渴。
”李时珍还很注重各种季节的雨水，他认为，“ 立春、清明二节储水，谓之神水 ”、“ 资始发育万物 ”、“ 宜煎发散及补中益气之药 ”；小暑逢壬之间的“ 梅雨 ”.可用以“ 洗疮疥。
灭瘢痕 ”；至于立冬后十天到小雪这期间的雨水，他更明确称之为“ 药雨 ”。
此外。
李时珍还主张收集柏叶、菖蒲、韭叶和花草上的另一种“ 天水 ”——露水，他认为甘露能消渴、明日、养容、延年。
所谓地水，则是指天水降至地表，或渗透至地下而凝集成的水。
李时珍指出：“ 地水有30种。
即流水、井泉水、节气水、礼泉、玉井水、乳穴水、温汤水、碧海水、盐胆水、阿井水、山岩泉水、谷坟中水、粮罂中水、赤龙沐水、东辙中水、地浆、热汤、生熟汤、齑水、浆水、蒸汽水、铜壶滴漏水、溺坑水、三家洗碗水、磨刀水、浸蓝水、猪槽中水、市门溺坑水、洗手足水、洗儿水。
”地球上虽然70%的表面积是水，然而绝大部分为海洋水，地球水资源的97.2 %是人类不能直接使用的咸水。
淡水资源只有2.5 %～3%。

由于绝大部分是地球南北两极和高山冰雪、冰川，所以人类能够直接利用的水资源实际上只有0.5％～0.8％。
20世纪以来，世界上一半的湿地永远消失，地下水资源也因受到污染或者被过度开采而枯竭殆尽。
然而，随着社会经济的发展，人类对水的需求翻了两番，并且还在无休止地增加。
本世纪以来全世界淡水用量增长了8倍。
其中农业用水增长了7倍，城市用水增长了12倍，工业用水增长了20倍。
而且世界淡水用量以每年5%的速度递增。
目前，世界上大约有90个国家，40%的人口出现水资源危机。
到2025年，水危机将蔓延到48个国家，将有35亿人为水所困。
水资源危机带来的生态系统恶化和生物多样性破坏，也将严重威胁人类生存。
据统计，全世界人口的1／5，即11亿人目前喝不到安全的饮用水。
另有24亿人缺乏良好的卫生设施，每年有300万到400万人死于和水有关的疾病。

<<这样喝水最科学>>

编辑推荐

《这样喝水最科学》：喝得科学，胜似良药；喝得盲目，犹如毒药！
健康人生，从科学喝水开始！
水，是人类生存不可缺少的重要物质之一。
正所谓“民以食为天，食以水为先”。
对于人体健康而言，科学喝水才是关键。
那么，最科学的喝水方法是什么？
我们每天需要喝多少水？
喝什么样的水最健康？
什么时间喝水最好？
……类似这样的疑问，《这样喝水最科学》都作出了详细的解答。
明朝李时时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首。
并指出：“药补不如食补，食补不如水补”、“好水是百药之王”、“好水是长寿之源”。
那么，到底什么样的水才是好水？
好水的判断标准是什么？
好水具有哪些特性？
……《这样喝水最科学》对这些知识作了具体的介绍。
同时，《这样喝水最科学》还详细地阐述了生活中各种饮用水的利与弊，以及日常的科学喝水之道，让您对喝水有一个科学全面的认识。
简明 实用 全面 有效

第一图书网, tushu007.com

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