第一图书网, tushu007.com

<<水与健康>>

图书基本信息

书名：<<水与健康>>

13位ISBN编号：9787122151094

10位ISBN编号：7122151093

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：张志义 编

页数：149

字数：138000

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

内容概要

本书主要从水的性质、水与人体的关系、水与人体健康等所涉及的基本常识做了阐述，并对饮用水的种类和特点加以重点介绍。
只有认识水、了解水，才能够驾驭水、使用水，才能使水为健康所用。

<<水与健康>>

书籍目录

第一章 生命的源泉—水
第一节 关于水
水是什么
水的来源
水的物理特性
水的化学特性
水的分类
第二节 水对人体的主要功能
水与生命
水的物理性质与生命的关系
水的结构决定人体的健康
小分子团水的功能和作用
弱碱性水与人体健康
水与人的生命息息相关
水是血液的主要成分
水能调节人体酸碱平衡
水参与体内的化学反应
水能帮助消化并输送营养
水能调节激素
水能调节体温
水是人体内的润滑剂
水可提高血液质量
水能清除体内的自由基
水与唾液
水与出汗
水与尿液
第三节 喝水应注意什么
喝水的基本原则
喝水的一些误区
喝水多少为好
喝水多应注意水醉
夏天喝水应避免水中毒
喝水不要大口吞咽
手术前应禁止喝水
喝水时不宜服用的药物
喝不开的水危险
喝千滚水有害
喝蒸锅水对人体有害
喝反复烧开的水应注意
喝自来水谨防军团菌
喝纯净水不利于健康
喝老化水不利于健康
运动期间的饮水要求
运动后大量饮水谨防水中毒
剧烈运动后忌饮凉水

耐力运动中不宜大量饮水
第四节 洗浴水与人体健康
大量出汗后不宜马上洗澡
吃饱与饥饿都不宜洗澡
洗热水澡与健康
冬天洗热水澡小心洗出病
热水泡脚好处多
冷水浴应该注意什么
冷水中游泳与健康
老年人洗浴时要注意的要点
第五节 环境水与人体健康
空气湿度与人体健康
酸雨与人体健康
雪与人体健康
雾与人体健康
沙尘暴与人体健康
第六节 水污染对人体的危害
水质基本指标
什么是水体污染
全球水污染现况
水污染对人体的危害
饮用水中存在的污染
水污染与癌症
饮用水微生物污染对人体的危害
饮用水有机物污染对人体的危害
饮用水重金属污染对人体的危害
第二章 饮用水的种类与特点
第一节 生活饮用水
WHO提出的健康饮用水的标准和条件
什么是天然水
什么是天然融水
什么是天然苏打水
什么是天然矿泉水
什么是麦饭石水
什么是海洋深层水
什么是纯净水
什么是自来水
什么是管道直饮水
第二节 白开水
白开水是常用的饮用水
白开水最好这样烧开
白开水不宜久放
清晨喝白开水的好处
半夜一杯白开水可防心脑血管疾病
边吃饭边喝白开水不利健康
急性肠胃炎者不能一味喝白开水
烧伤患者不能喝白开水

第一图书网, tushu007.com

白开水也有不足
第三节 茶水
茶将成为21世纪主流饮料
每天4杯茶有益身体健康
每天4杯茶对电脑族有利
茶尽量别用纯净水泡
茶水对牙齿的保健
饮茶的注意事项
女性特殊时期应尽量少喝茶
饮茶不当也会醉人
新鲜的茶叶有些不能趁鲜喝
菊花茶的泡饮常识
喝凉茶也有禁忌
茶垢催人老
第四节 饮料
什么是酒精饮料
什么是无酒精饮料
碳酸饮料的利弊
咖啡对人体的利弊
第五节 功能水
什么是功能水
功能水的由来
功能水的主要特点
什么是电解水
什么是磁化水
其他概念功能水
第三章 喝水远离疾病
水与心脏病
水与冠心病
水与脑血栓
水与低血压病
水与高血压病
水与糖尿病
水与尿毒症
水与前列腺疾病
水与肾结石
水与便秘
水与头痛、腰痛、背痛
水与骨质疏松症
水与白内障
水与癌症
附录1 世界卫生组织《饮用水水质标准》
附录2 我国《生活饮用水卫生标准》（GB 5749—2006）

章节摘录

版权页： 水的热传导性在非金属物质中是最好的，水的黏度是较低的，水还具有渗透作用等，这些对于生命活动来说都是至关重要的。
从以上水的物理性质看，水是细胞中各种生物化学反应的基本介质，是生命的源泉。
水的结构决定人体的健康 最益于健康的水，有漂亮水晶般的六角形结构，特别是水在结冰前后是最明显的。
而不利于健康的水，是大的或者不规则的多边形分子团。
为什么分子团结构重要呢？
因为它与人体细胞内或者周围的水分子团相配。
小的分子团可以完全地与其他分子相互作用，利用能量振动交流，还能容易地穿过细胞膜带入营养，并把有毒废物带出细胞，保持年轻和活力。
大的分子团是无序的、不光滑的，对身体没有用。
只有益于健康的水可以形成漂亮的六角形，像雪花一样的晶体。
雪水、深井的冷水以及纯净的山泉小溪水，所有这些都有完美的六角形结构。
但是当自来水结冰时，它就不能形成水晶六角形结构。
水的所有属性中，它的六角形结构可能是最重要的，但是它也是最易碎的。
它很容易被环境污染物和现代水处理工序破坏。
水的结构决定我们的健康，水分子（H2O）由一个氧原子和两个氢原子组成。
这些原子间的关系赋予水独特的电子极性。
水具有排列和转换、创造和再创造、渗透和溶解它接触到的任何物质以及流到哪儿都会搜集和储存物质的独特能力，通过这些能力把它的生命动力给予所有的生物。
水分子很容易与其他分子结合。
换句话说，水是非常“ 喜欢群居的 ”。
它非常希望与其他成分混合，很高兴“ 搭便车 ”的。
如果水带上了像营养丰富的矿物质和提神的氧气等好成分，那是好事；但如果它带上有毒的污染物质、危险的化学制品或者能引起疾病的有机体进入血流，那就非常不好了。
小分子团水的功能和作用 高加索的长寿村是没有发生过癌症的地方，连一般疾病的发病率都很低。
在这个地区，超过100岁的老人比较多，他们没有疾病的痛苦，临终时一觉睡去，很安详地离开人世。
为什么只有长寿村居民能够普遍长寿呢？
调查人员发现一奇特的现象，长寿村人所饮用的水都是小分子团的弱碱性水。
于是得出一个结论：长寿村的人由于经常饮用弱碱性小分子团水，就容易获得健康与长寿。
日本水专家松下先生是日本生命研究所的所长，他利用核磁气共鸣仪器，对水分子中的水动态进行了观察研究。
他发现，水并非以一个水分子单独存在，而是以最低5个分子以上的运动着的集团形式存在着。
松下先生到过世界不少地方观测各种水，取得的资料显示：水质鲜美可口的水，分子集团都较小，并且水分子团小的水运动速度快。
小分子团水带有大量的动能，运动速度快，称为活性水。
这种活性水进入人体后，不断地激活人体细胞，并能更多地携带对人体有益的养分、矿物质和氧气，进入到细胞的每一个角落，使人体细胞内外都充盈干净的、有活力的、营养丰富的液体，这样就能大大促进细胞的生长、发育，使人体细胞更具活力。

编辑推荐

《水与健康》由北京化学工业出版社出版。

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