

<<水是药还是毒>>

图书基本信息

书名：<<水是药还是毒>>

13位ISBN编号：9787509201466

10位ISBN编号：7509201462

出版时间：2007-1

出版时间：中国市场出版社

作者：李复兴

页数：224

字数：150000

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>

<<水是药还是毒>>

前言

2002年，我接手深海矿泉水开发和应用项目，深海矿泉水资源带给我的是一种全新的感受。但在这之前，我在美国桂格公司担任中国区供应链总裁，负责佳得乐运动饮料的开发和生产。这段经历在研究、利用深海矿泉资源制成功能饮用水的时候给了我巨大的启发，我发现它有着与运动饮料相类似的特性，潜意识里感到这可能会成为一种具有一定功能特性的饮用水。

然而，饮用水具有功能特性并能够对人体产生有益的作用，在中国乃至世界还是一个新的课题。

2003年，一个偶然的的机会，我拿到一份参加健康饮用水学术研讨会的请柬，第二天，我们就飞到了

<<水是药还是毒>>

内容概要

水已是全世界人类的热门话题，关注水与健康关系的人越来越多。

笔者认为一个科学工作者的职责不仅是研究，还应担当起把知识传播给大众的责任。

科普书是传播大众知识最好的一种方式，然而科普不应该是把过去老生常谈的知识拿出来再说，而是把新知识、新研究成果、新观念通过通俗的语言传播给大众，把学术问题通过非学术语言传播给大众。

本书系统地汇集了我近几年在各种媒体发表的科普文章，同时也把我近几年研究的成果及在研究和思考基础上形成的学术观点、饮水观点和心得通过本书介绍给大家，以与大家共同交流。

科学不但是创新，而且包含批判。

书中的一些观点仅供读者参考，有错误之处望同行指正，科学只有在争议中才能得到发展。

水，这是一个全球性的话题，也是一个社会性的话题，又是一个全人类越来越关注的重要话题。

水，不仅是一种基础性的自然资源和战略性的经济资源，同时，也是一种非常重要的文化资源。

在《水，是药还是毒？

》中，作者对于什么是好水？

水到底有哪些种类？

不同人群的饮水方式是否不同？

日常生活中如何用水？

日常饮水应注意什么问题？

等等贴近人们生活的日常饮水问题，都给予了科学、全面、通俗的解答，这些解答能让读者了解那些平常所不知道的水知识，在专家的指导下，逐渐养成健康、科学的饮水习惯！

此外，书中对于一些我们一般人日常生活中不容易接触到的水也做了一定的介绍，例如功能水等，这些新的科技发明，给人们的生活带来了方便、注入了新的气息，这些内容也为全书增添了异彩。

总的来说，全书的内容翔实丰富，语言通俗，信息量大，可读性强，寓知识性与科学性为一体，因此也被中国科学院资深院士陈梦熊赞为“值得一读的好书”。

<<水是药还是毒>>

作者简介

李复兴教授，著名水营养学家、我国水生理科学的拓荒者。
曾任北京市营养源研究所营养室主任，现任北京IDM（爱迪曼）生物技术研究所所长、中国医促会健康饮用水专业委员会主任、世界水文化研究会会长。

李复兴教授从20世纪90年代初至今致力于水营养生理及健康饮用水的研究

<<水是药还是毒>>

书籍目录

自序推荐序：这是我看到关于水最好的一本书——徐昆博士第一章 水——万物之本 水为世界本原物质 水创造生命 一条大河，一方文明 用水是基本人权 人是水做的 水的文化——水之魂 水能载舟，亦能覆舟 第二章 水——你真的了解吗 人们对水认知的层次及转变 膳食宝塔忘记塔底 饮水认知的倒退 饮水误区及研究的遗憾 “七分水，三分茶”，还是“三分水，七分茶”？

东、西方对水认知比较 第三章 水向生命敲响警钟 水危机——全球第一危机 充满毒物的世界水系统 水退化——看不见的健康杀手 雌变雄、雄变雌——环境激素与生命安全 藻类毒素与生命安全 硝酸盐、亚硝酸盐与生命安全 贝多芬之死解密——铅与生命安全 日本“水俣事件”——汞与生命安全 女儿村生女不生男之谜——镉与生命安全 氡与生命安全 氟与生命安全 溴与生命安全 砷与生命安全 酸雨与生命安全 血吸虫病死灰复燃 饮水标准的滞后 违背自然规律必然会受到自然的惩罚 第四章 安全饮水，安全第一 饮水安全比食品安全更重要 自来水安全吗？

哈尔滨水污染事件的反思 瓶装水的安全 饮水机的安全 管道分质供水的安全 袋装水的安全 家庭净水器的安全 杜绝自备井中的黑井 第五章 健康水——提高生命质量的好水 健康水 健康水的标准 健康水水处理工艺 第六章 功能水——世纪水产业新宠 功能水的科学定义 回归自然健康水 频谱水 电解水 磁化水 第七章 什么是好水？

好水先要水源好 浊度是衡量水质的重要外观指标 滋味为饮水之要 食物中的矿物质不能取代水中矿物质 水的硬度要适中 饮水中的酸碱度多少为好 水龄越长越好 水的能态——水的基本属性 水分子簇（团）——小分子团水易被细胞吸收 已知的水的种物理性质 好水中氘含量低 水的氧化电位 第八章 水似药，不是药 良医治未病 是药三分毒——药的副作用 大自然赐予水保健及辅助治疗功能 好水是百药之王 脱水是百病之源 人体健康从细胞开始 水与衰老——衰老的过程就是脱水的过程 水与GDP病 水与健脑——水是营养素之首 水与男人性 水与女人美 水——未来保健行业的主力军 第九章 多姿多样的水种 天然矿泉水——天然最好、自然最美 天然泉水——与矿泉水原本是一家 纯净水——不能长期喝 矿物质水——水中含有矿物质比不含矿物质好 冰川泉水——最好的水 海洋深层水——后起之秀，市场广阔 长寿村水——中华长寿第一泉 富氧水——证据不足，慎饮 苏打水——天然比人工好 第十章 不同的人群，不同的饮水特点 老年人应该怎样喝水 婴幼儿应该怎样喝水 孕妇应该怎样喝水 学生应该怎样喝水 运动员喝水有讲究 农民饮水要重视 航天员喝水更要科学 第十一章 饮水方式有学问 保持体内水平衡 专家推荐的每日喝水时间表 天天喝水好习惯 补水分内补和外补 等口渴再喝水是错误的饮水观念 要小心饮水的人群 婴幼儿喝牛奶是否可以代替喝水 喝饮料不等于喝水——将饮料驱除出校园 男人比女人更应该注意喝水 胖人喝凉水都会长肉吗 高血压患者夏季应多喝水 卧床病人宜多喝水 腹泻时别忘及时补水 痛风病人的喝水保养法 喝矿泉水会得结石病是无稽之谈 睡前不喝水，易得脑卒中 吃饭时最好不要喝水 衰老水不能喝 冰融水、露水、雪水 沐浴时应注意的事情 酸性体质的人应多喝弱碱性或碱性水 脱水环境注意补水 乘坐飞机该喝什么水？

家庭如何安全饮用自来水 烧开水的学问 家庭饮水机的选购 水杯的安全

<<水是药还是毒>>

章节摘录

人们对水认知的层次及转弯 自古以来，人类对水的认识和求知从未停止过，我们可以把对整个宇宙包括地球中水物质的认知观分为四个层次，它们分别是宇宙观、宏观、水的微观和亚微观、水渺观；而我们对自己体内水的认知层次也可以划分为五个层次，即整体层次、组织层次、细胞学层次、分子生物学层次和量子生物学层次。

人类对自己身体内的水认知还很少、很浅。

近十几年，人类开始从细胞水平研究人体内的水，美国霍普金斯医院的PeterAgre教授取得了一些研究成果，因发现水在生物体细胞膜中的“水通道”而获得2003年诺贝尔化学

<<水是药还是毒>>

编辑推荐

《水是药还是毒》系统地汇集了我近几年在各种媒体发表的科普文章，同时也把我近几年研究的成果及在研究和思考基础上形成的学术观点、饮水观点和心得通过《水是药还是毒》介绍给大家，与大家共同交流。

水已是全世界人类的热门话题，关注水与健康关系的人越来越多。

笔者认为一个科学工作者的职责不仅是研究，还应担当起把知识传播给大众的责任。

科普书是传播大众知识最好的一种方式，然而科普不应该是把过去老生常谈的知识拿出来再说，而是把新知识、新研究成果、新观念通过通俗的语言传播给大众，把学术问题通过非学术语言传播给大众

。

<<水是药还是毒>>

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>