

<<水是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<水是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787802235748

10位ISBN编号：780223574X

出版时间：2010-1

出版时间：中国三峡出版社

作者：李艳静

页数：204

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>

## <<水是最好的医生>>

### 前言

对于喝水，很多人都不是很关注，认为喝什么样的水无所谓，怎么喝也不必太讲究。

其实这样的想法和做法是大错特错的，水对我们的身体健康起着极其重要的作用。

水是一切生命活动的起源，地球上哪里有水哪里就有生命。

水是构成人体细胞必不可少的物质，人对水的需要仅次于氧气。

人体内的水分大约占到体重的65%。

其中，脑髓含水75%，血液含水83%，肌肉含水76%，连坚硬的骨骼里也含水22%。

如果没有水，食物中的养料不能被人体吸收，废物不能排出体外，药物也到达不了起作用的部位。

人体一旦缺水后果会很严重。

缺水1%~2%，人会感到口渴；缺水5%，则会口干舌燥，皮肤起皱，意识不清，甚至出现幻视。

如果没了水，人最多只能活一周左右。

由此可见，水在人的生命过程中占据多么重要的位置。

人体新陈代谢的全过程中，几乎每一环节都需要水。

当短期内体液丧失量达体重的5%时，即出现脉搏细速、血压下降、血容量不等症状，体液丧失到体重的7%时，则会出现休克伴代谢性酸中毒，甚至危及生命。

## <<水是最好的医生>>

### 内容概要

本书告诉你：水是最好的医生。  
因为人体许多疾病的产生不是因为别的，仅仅是因为我们的身体缺水。  
身体缺水造成了水代谢功能紊乱，生理紊乱又导致了诸多疾病的产生。

通过这本书，你将知道如何喝水能预防一些疾病；  
通过这本书，你将知道如何喝水能治疗一些疾病；  
通过这本书，你将知道如何喝水最健康。

## <<水是最好的医生>>

### 作者简介

李艳静，著名养生专家、大众健康科普作家。

近年来，李艳静女士一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，成为大众健康类图书一道独特的风景线。

## <<水是最好的医生>>

### 书籍目录

第一篇 生活中常见的水  
白开水有什么讲究  
白开水最有益  
水烧佛3分钟最适宜  
白开水不宜久置和重新加热  
纯净水怎样饮用最合理  
时尚的纯净水  
纯净水不宜长期饮用  
蒸馏水是怎么回事  
蒸馏水是什么水  
蒸馏水不宜长期饮用  
矿泉水如何选  
矿泉水及其分类  
如何选购矿泉水  
矿泉水有益不能喝太多  
矿泉水不能给婴儿饮用  
多喝矿泉水的危害  
电解水  
什么是电解水  
电解水与人体健康  
如何选购电解水机  
磁化水到底是什么水  
磁化水的应用  
磁化水的好处  
离子水  
什么是离子水  
离子水的主要作用  
离子水保健原理  
碱性离子水的三大功效  
中水  
什么是中水  
中水的用途  
第二篇 饮料  
做个咖啡达人  
喝咖啡的益处  
如何科学地喝咖啡  
几种人要慎喝咖啡  
咖啡虽好不宜多喝  
树立正确饮茶观  
茶的概述  
喝茶的作用  
饮茶的一些禁忌  
女性喝茶五不宜  
果汁里面学问大  
果汁的营养价值

## <<水是最好的医生>>

果汁的分类  
果汁的不同功效  
几个喝果汁的误区  
果汁也要科学饮用  
奶饮喝出好身体  
牛奶的营养价值  
奶制品分类  
饮用牛奶的禁忌  
喝豆浆好处多  
豆浆营养价值分析  
几种错误的喝豆浆方法  
科学饮用豆浆  
碳酸饮料要慎饮  
何谓碳酸饮料  
碳酸饮料不宜多喝  
科学饮用碳酸饮料  
适量饮酒也健康  
酒的分类  
饮酒的危害  
孕妇不宜饮酒  
青少年不宜饮酒  
适量饮酒的好处  
科学的饮酒方式  
运动型饮料  
什么是运动型饮料  
运动型饮料不宜人人都喝  
第三篇 水要怎样喝才健康  
喝水的几条原则  
一天喝多少水最适宜  
冰水好还是暖水好  
上班族怎样喝水  
三类人群饮水别过量  
喝水容器有讲究  
怎样用容器烧水  
喝水用什么杯子好  
如何购买饮水机  
净水器的选择要慎重  
不同时期如何饮水  
旅途中如何饮水  
坐飞机时怎样喝水  
运动时如何饮水  
吃药时如何饮水  
几种错误的喝水方法  
边吃饭边喝水  
口渴再喝水  
清晨喝盐水  
晚上不喝水

## <<水是最好的医生>>

一口气喝很多

几种不能喝的水

一年四季水要怎么喝

春天

夏天

秋天

冬天

第四篇 女性与水息息相关

女性饮水也要科学

女性喝水排毒又治病

女性喝水要适度

正确喝水科学减肥

喝水与美容

水与皮肤

如何喝水最美容

女人美容要喝汤

补水，做个水灵灵的美人

皮肤补水的重要性

补水三大“绝招”

不同皮肤的补水秘诀

补水也要讲技巧

三个时期多补水

皮肤其他部分补水

女性不同时期如何喝水

生理期慎喝水

孕期喝水有讲究

更年期的喝水秘诀

第五篇 老人孩子喝水更健康

老人饮水要科学

老人慎防缺水

缺水引发老年疾病

老人饮水要科学

老人喝茶“早、少、淡”

给孩子喝水要慎重

宝宝慎饮矿泉水和纯净水

宝宝要喝什么水

让宝宝科学饮水

及时补水防疾病

宝宝需要补水的时间

第六篇 正确喝水也能预防疾病

水的重要性

水对人体的重要性

好水的标准

水污染问题

饮水问题不能忽视

水与健康

水中的微量元素

## <<水是最好的医生>>

生活饮用水卫生标准  
哪些情况下需要多喝水  
缺水会导致哪些疾病  
水对疾病的治疗和预防作用  
消化系统疾病患者如何喝水  
肝病患者如何喝水  
痛风患者怎样喝水  
喝水防治癌症  
喝水与心脏病的关系  
糖尿病患者科学喝水  
高血压患者喝水守则  
后记



## <<水是最好的医生>>

### 章节摘录

插图：第一篇 生活中常见的水白开水有什么讲究白开水最有益如今，大自然中的各种水包括大小河道、水库、井水等，它们都不同程度地遭受工厂废液、生活废水、农药残余等污染，人们喝水也产生了各种各样的隐患。

市场上各种纯净水、矿泉水和碳酸饮料、运动饮料等可谓五花八门，可以饮用的东西数不胜数，让人眼花缭乱，但从健康的角度来看，最好的饮料还是白开水。

生水中含有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫，饮用之后对身体危害很大，很容易引起伤寒、痢疾、急性胃肠炎、病毒性肝炎及寄生虫感染等疾病。

另外，如今大多数地表水都受到了不同程度的污染，一些有机化合物会和通入水中的氯气反应生成有害的卤烃化合物，如三氯甲烷等。

所以生水并不适合直接饮用。

白开水不含热量，而且含有钙质，不会刺激肠胃，不用消化就能为人体直接吸收利用，是最好的饮品。

一般建议喝30摄氏度以下的温开水最好，这样不会过于刺激肠胃道的蠕动，不易造成血管收缩。

## <<水是最好的医生>>

### 后记

为了使作品更加丰满和完善，本书在编写的过程中借鉴和参考了大量的相关作品和资料。谨向各作品和资料的作者及编者表示崇高的敬意，是你们的默默支持和无私奉献才使本书得以顺利完成。

而你们的支持也会得到相应的回报，凡被本书选用的材料，我们都会按照有关规定向原作者支付稿酬，但因为资料来源广泛，时间比较仓促，部分资料未能注明来源及联系版权拥有者并支付稿费。

敬请版权拥有者见到本书后及时与我们联系，我们会尽快与您沟通并办理相关事宜。

在此，再次表示歉意与感谢。

## <<水是最好的医生>>

### 编辑推荐

《水是最好的医生》：水是清道夫，水是守护神，人可三日无粮，但不可一日缺水。

有技巧地喝水，有病治病，无病养生！

读营养书，与家人共享健康生活。

水是人体最需要的营养物质，一切生命皆来源于水。

水创造了生命，同时又滋养生命。

多喝水可以减肥、美容、抗老化、治病，但是很多人不知道琳琅满目的水该怎么去喝，如何才能喝出健康来。

一切答案尽在《水是最好的医生》中.....

<<水是最好的医生>>

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>