

<<会喝水才健康-养生革命-2>>

图书基本信息

书名：<<会喝水才健康-养生革命-2>>

13位ISBN编号：9787502173500

10位ISBN编号：7502173501

出版时间：2009-9

出版时间：石油工业出版社

作者：沈文静

页数：213

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>

## <<会喝水才健康-养生革命-2>>

### 前言

“饮食”包含了两方面的意思：一为饮，二为食。

古人讲：“民以食为天，食以饮为先”。

明朝李时珍的《本草纲目》就把“水”列为各篇之首。

生命的新陈代谢、系统平衡、消化吸收、血液循环、营养输送、体温调节，每一个生理活动都离不开水，生命的每一个细胞都是靠水支撑起来的，如果人体的水分损失20%，就无法进行氧化、还原、分解、合成等生理活动。

过去营养学家主要研究的是人体内30的固态物质（蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质和维生素），忽视占人体70%的水物质的研究。

最新的研究表明，水不但担负体内物质输送作用，而且直接参与生物大分子运动，水与生物大分子共同完成了人体的物质代谢、能量代谢、信息代谢。

水从根本上与遗传基因载体的DNA的持续不断的重整、复制、转录，以至形成相应的蛋白质合成有密切的关系。

水作为人类生存的三大要素之一，没有人能够离开它，而且随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，人们越来越关心自己的饮水健康。

但水这个看似最熟悉、最常用的“生命要素”，对于人类来说，其实也是最陌生的。

因为，由于不健康、不科学饮水所导致的健康危机正在成为人类最大的威胁之一。

这种威胁的罪魁祸首就是人类自己。

随着经济的高速发展，人民生活水平得到了大幅度的提高。

但是，工业化却带来了日益严重的环境污染，其中对水质的污染尤为严重。

人们对健康、文明、时尚生活的追求与日益恶化的生活饮用水水质形成了尖锐的矛盾。

各种饮水产品从满足人们的解渴需要，上升为百姓日常生活的需求。

世界卫生组织调查发现：人类疾病80%与水有关。

现代营养学家认为：饮水质量是我们生活质量的重要组成部分。

你今天的饮水习惯也将决定着10年后的健康状况。

## <<会喝水才健康-养生革命-2>>

### 内容概要

养生正在经历一场关键性的革命，一场健康观念的变革。  
平衡物质、平衡功能和平衡心理的精气神健康理念将是席卷全球的革命性运动。  
本书将为您量身定做变革时代的终身健康计划，帮助您明明白白喝水，健健康康生活。  
全书倡导以科学为根，以健康为本，以自然为道的健康喝水理念和方式。

<<会喝水才健康-养生革命-2>>

作者简介

作者沈文静是中国医科大学附属医院著名医师，留学国外多年，世界医师总会常任理事。

沈文静医师在本书中亲自为读者量身定做了变革时代的终身健康计划，帮助您明明白白喝水，健康康生活。

<<会喝水才健康-养生革命-2>>

书籍目录

第一章 水，你知道多少 你了解水“性”吗 为什么说“水是生命之源 什么样的水才是好水 水是营养素 水也会使人中毒 水是健康之本 人离不开水 水中的信息与能量

第二章 多姿多样的水种 蒸馏水——纯净水不等于健康水 天然矿泉水——天然的水，健康的水 天然泉水——与矿泉水原本是一家 矿物质水——水中含有矿物质比不含矿物质好 离子水——神奇之水 磁化水——奇迹之水 冰川泉水——最好的水 海洋深层水——后起之秀，市场广阔 富氧水——证据不足，慎饮 苏打水——天然比人工好

第三章 如何饮水最健康 健康饮水有讲究 健康饮水有方法 什么时间饮水最健康 饮水宜忌 需水量与饮水量的不同 饮水杯子的选择 选购净水器要当心 不可忽视的饮水机问题 健康好水DIY

第四章 “饮”中误区 逐个数 饮水是为了解渴 口渴时才喝水 喝个水饱 纯净水是绿色食品吗 陈水加热再饮 喝开水解渴 喝饮料=喝水 饮用温度较低的开水

第五章 不同的人群，不同的饮水特点 孕妇饮水——减轻不适 宝宝饮水——强壮下一代 老人饮水——健康长寿不是梦 男人饮水——补肾壮力 女人饮水——美丽佳人 “水”当当 上班族饮水——轻松工作，不嫌累 学生饮水——聪明解答每一题

第六章 跟水有关的大众饮品怎么喝 只喝适合你自己的茶 牛奶如何喝更健康 酌情饮酒益身心 劝君常饮葡萄酒 酸奶更比牛奶强 饮用豆浆的禁忌 蔬果汁饮用疑与答 喝冷饮不能只图畅快一时 碳酸饮料无益人体健康

第七章 水是最好的药 水能预防心脑血管疾病的发生 水能预防肥胖并能有效减肥 水能防止各类结石的发生 水能减少癌症发生率 水能增强人体免疫力 水能补足血清，减少忧郁 水有利于通便 水疗法养生

## <<会喝水才健康-养生革命-2>>

### 章节摘录

插图：地球上出现生命至今已有35亿年。

人类在众多的实验和观察当中的发现证明，在能够保证饮水的和睡眠的正常情况下，人可以在一段时间里不吃任何食物，科学上称之为叫辟谷，意思是排除五谷的意思。

如果不能喝水，人的生命最多能坚持一周的时间。

可见，水对生命的重要性。

1.地球上为什么会有水太阳系中只有地球表面被水包围。

简单地说地球之所有生命，是因为这里有水。

在距离太阳系最近的地方温度很高，因此出现了很多含金属铁元素的小行星，这些小行星反复冲撞的结果，就出现了现在的金星、木星、水星、火星和地球。

在大约46亿年前，银河系的边缘由气体和微尘构成的星云开始收缩，这些星云叫做原始太阳系星云，在原始太阳系星云收缩的过程中，它自身开始飞速旋转，并分化出在中心缓慢自转的太阳与围绕太阳分转的小行星。

为什么说现在太阳系中有液态水的只有地球呢？

简单明了地说，这是因为地球和太阳之间的距离恰巧适合产生水。

地球是太阳系八大行星之中唯一被液态水所覆盖的星球。

地球上水的起源在学术上存在很大的分歧，目前有几十种不同的水形成学说。

有观点认为在地球形成初期，原始大气中的氢、氧化合成水，水蒸气逐步凝结下来并形成海洋；也有观点认为，形成地球的星云物质中原先就存在水的成分。

另外的观点认为，原始地壳中硅酸盐等物质受火山影响而发生反应，析出水分；也有观点认为，被地球吸引的彗星和陨石是地球上水的主要来源，甚至现在地球上的水还在不停增加。

<<会喝水才健康-养生革命-2>>

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>