

<<中国居民饮水指南>>

图书基本信息

书名：<<中国居民饮水指南>>

13位ISBN编号：9787506754057

10位ISBN编号：7506754053

出版时间：2012-3

出版时间：中国医药科技出版社

作者：北京公众健康饮用水研究所

页数：147

字数：149000

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>

<<中国居民饮水指南>>

内容概要

北京公众健康饮用水研究所编著的《中国居民饮水指南》是我国第一部指导公众科学饮水的指南性读本，是具有开创性的科普书。

民以食为天，食以水为先，科学饮水是人类健康的必要保证。

《中国居民饮水指南》在总结国内外最新的研究成果和第一手调查数据的基础上，结合我国居民饮水实际情况，为全国广大居民提供了科学、通俗、公正的健康饮水知识，对提高全民族的科学饮水和健康水平发挥了重要的作用。

<<中国居民饮水指南>>

书籍目录

科学认识水

- 一、水的固有形态
- 二、水在地球的分布
- 三、水的结构存在形式
- 四、水的物理特性
- 五、水的其他特性
- 六、水溶液
- 七、人类对饮用水的认知过程

水与生命

- 一、生命起源的探索
- 二、水与人体的组成
- 三、水的营养生理功能
- 四、人体内水和电解质平衡
- 五、水与生殖
- 六、水与细胞
- 七、水与经络
- 八、水与认知
- 九、水与免疫力
- 十、水——生命的精神源泉

水与健康

- 一、水与健康的关系
- 二、水中矿物质与人体健康
- 三、水与非传染性疾病
- 四、水与药
- 五、水与养生
- 六、水与衰老
- 七、水与长寿

人体的水需要

- 一、中国人饮水现状
- 二、人体水平衡
- 三、水在身体内的“旅程”
- 四、人体内水的来源与排出
- 五、水的推荐量和饮水量

饮水安全与保障

- 一、饮水安全和安全饮用水
- 二、饮用水污染引起的疾病和危害
- 三、饮水安全保障

科学饮用

- 一、大众科学饮水指导
- 二、不同人群的饮水特点及指导
- 三、与水相关饮品的饮用指导

饮水的类型与选择

- 一、饮用水的分类
- 二、饮用水的相关标准
- 三、各类水的特点与选择

<<中国居民饮水指南>>

参考文献

<<中国居民饮水指南>>

章节摘录

版权页:科学认识水导读；地球上，普通的物质是水，地球上最重要、最美好、最神秘的物质也是水。包裹地球的含水大气层、浩瀚的海洋、平静的湖泊、奔腾的江河、土壤沙石中：渗透的地下水...组成一个多姿多彩、变幻莫测的水世界。正是这个多姿多态的水世界才养有繁衍包括人在内的生机世界。水的结构、性质和功效三位一体、紧密相关，万物都有一定的方圆规范，水也有它自身的有序结构。一旦把有序、结构化的水变的无序、杂乱无章结构的水，就会对人体生命和健康带来危害。从系统科学的角度，水是开放自组织系统，该系统需要从外界不断地获取能，来维持系统的稳定。水分子簇越小，水的内聚能越大，水的活性就越高。水具有许多神奇的物理特性，水的这种神秘特性和生命息息相关。因此，我们要对自身生命和健康进行研究和认识就必须对占人体70%的水物质有所认知和了解。

<<中国居民饮水指南>>

编辑推荐

《中国居民饮水指南》由中国医药科技出版社出版。

<<中国居民饮水指南>>

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>