

<<水与人体健康>>

图书基本信息

书名：<<水与人体健康>>

13位ISBN编号：9787508250878

10位ISBN编号：7508250877

出版时间：2008-6

出版时间：金盾

作者：李俊杰//马艾华

页数：148

字数：125000

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>

## <<水与人体健康>>

### 内容概要

本书阐述了在日常生活中人们最为关注的水与健康的问题，以问答的形式详细介绍了水起生命之源，喝水与健康，喝纯净水、矿泉水与健康，喝茶水与健康，水浸浴与健康，日常生活用水与健康，水、环境与健康，饮水消毒与健康，以及矿泉水浴与健康的基本知识。内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合广大读者阅读。

## &lt;&lt;水与人体健康&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、水是生命之源 1. 为什么说水是生命之源？
2. 水以什么形式存在？
3. 水在人体内是怎样分布和运行的？
4. 人体内的水是怎样被管理的？
5. 人体每天需要多少水？
6. 喝水为什么要讲究科学？
7. 水质与健康有什么关系？
8. 软水与硬水是怎样区分的？
9. 饮用软水和硬水各有什么利弊？
- 二、喝水与健康 10. 饮水能健康长寿吗？
11. 为什么说人类患病大多数与饮水有关？
12. 饮用存放时间长的水对人体有害吗？
13. 喝自来水就绝对安全吗？
14. 水的色味有变化如何净化？
15. 为什么不要喝太阳能热水器里的水？
16. 千滚水为什么不能喝？
17. 为什么一水不能多用？
18. 烧开水有什么学问？
19. 为什么还是喝白开水好？
20. 为什么说白开水是排毒的首选？
21. 为什么说喝低温白开水对人体有益？
22. 人每天喝多少水为好？
23. 人体缺水有什么害处？
24. 喝水越多是否越好？
25. 多喝水能不能保护肾脏？
26. 喝水是否与癌症有关？
27. 每日饮水是否可以预防膀胱癌？
28. 热天怎样饮水对健康有益？
29. 冬天、春天是否要少喝水？
30. 老年人冬季要不要喝水？
31. 多喝水是否有减肥效果？
32. 喝水能否降低血液黏稠度？
33. 为什么说喝适量水可缓解高血压？
34. 高血压患者喝水为什么应少量多次？
35. 血压偏低者为什么要多喝水？
36. 多饮水能防治尿道结石吗？
37. 膀胱炎患者要不要控制喝水？
38. 蜜月期间为什么要多饮水？
39. 为什么说早上喝温开水有益健康？
40. 慢性缺水为什么危害大？
41. 多喝橘子皮水对健康有什么好处？
42. 为什么喝水过量易致人迟钝？
43. 生病时为什么要多喝开水？
44. 有口干症状是否缺水？
45. 清晨补水为什么不要放盐？

## <<水与人体健康>>

- 46. 为什么用热水袋取暖有利健康？
- 47. 为什么喝完牛奶及其制品后要喝水？
- 48. 为什么说温水泡米有助于钙吸收？
- 49. 哪些药物不要用热水送服？

三、喝纯净水、矿泉水与健康四、喝茶水与健康五、水浸浴与健康六、日常生活用水与健康七、水、环境与健康八、饮水消费与健康九、矿泉水浴与健康

## &lt;&lt;水与人体健康&gt;&gt;

## 章节摘录

## 一、水是生命之源1. 为什么说水是生命之源？

水是构成人体的重要组成部分，是七大营养素之一，对人体健康起着重要的作用。

营养学家认为，在地球上，水是生命之源，一切生物都离不开水，没有水就不会有生命。

作为有高级智能的人类，也和其他的生命体一样，物质生命系统的各个部位是以水为主要物质而组成的。

就拿人体来说，水占人体重量的65%~70%。

人的眼球里，水占92%，血液中90%以上是水，脑、肺和肾等内脏器官含水量达80%以上，肌肉中70%以上也是水，即使是骨头，含水量也在12%~20%。

有人曾做过一项实验，一条狗断水、断食12日死亡，另一条狗只断食不断水，却活了25日。

印度的民族英雄甘地，为争取国家独立绝食31日未死，是因为他绝食不绝水。

人类也在众多的实验和观察中证明，在能够保证饮水和睡眠活动正常的情况下，人可以在一段时间内不吃任何食物，科学的名称叫辟谷（辟是排除的意思，谷是五谷）。

在人们辟谷的时候，水要喝，觉要睡，这样才能坚持。

科学研究还证明，如果不允许喝水，人的生命最多能坚持1周。

可见，水对于生命是何等重要！

粮食、蔬菜、水果、鸡、鱼、肉、蛋没有一种食物不含水，特别是蔬菜、水果，几乎是水撑起来的。

水在人体内不是以“纯水”的形式存在，而是一种溶解有多种无机盐和有机物的水溶液。

大量出汗，呕吐或腹泻，不但失水，也同时失去了无机盐和有机物，进而导致体内酸碱度的改变，人就会发生酸中毒或碱中毒。

## <<水与人体健康>>

### 编辑推荐

《水与人体健康》内容丰富，科学实用，通俗易懂，适合广大读者阅读。

<<水与人体健康>>

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>