

<<一生的饮水计划>>

图书基本信息

书名：<<一生的饮水计划>>

13位ISBN编号：9787513206006

10位ISBN编号：7513206007

出版时间：2012-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：张秀梅

页数：210

字数：203000

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>

## <<一生的饮水计划>>

### 前言

水对于生命，就像空气对于生命一样重要。

生命的诞生，生命的成长，生命的衰老，都需要水的灌溉和支持。

饮水对人体健康极为重要，美国著名的医药博士马特曼说的“你没病，只是渴了”就一语道出了喝水的重要，水的作用远远大于解渴的功效。

但饮水并不是一般人想象的那么简单，其中是颇有讲究的：你要区别水质的好坏，你要分辨不同类型的水商品，你甚至还需要走出长年的坏习惯去让饮水变得更加科学起来……想喝就喝，那只是饥渴者的狼狈样。

这正如一本书上说的，水，对会喝的人是药，而且是最好的药，对不会喝的人就是毒。

喝水事小，只是举手投足的倒水送杯；喝水又是大事，它关系着我们一生的健康。

然而，你对水了解多少呢？

你是不是被目前名目繁多的“水”产品弄得眼花缭乱呢？

你是否也走入约定俗成的习惯而错误地在喝着水呢？

我们一生的水，是不是该为它的饮用作个计划呢？

本书将带您走进一个新鲜的水世界。

在这里，我们将为您打造一生的饮水计划，每一步计划的实施，就是您向健康饮水的方向迈进了一步。

。

还等什么？

让我们一起开始制定这一生的饮水计划吧！

## <<一生的饮水计划>>

### 内容概要

本书从多个角度阐述一些健康饮水的知识，能使人树立正确的饮水观念，懂得饮水与健康的直接关系，使老年人晚年健康，使儿童茁壮成长，使中青年人精力旺盛，大家都远离因饮水污染造成的疾病，珍惜生命，关爱健康。

## <<一生的饮水计划>>

### 书籍目录

#### 饮水计划第一步：认识生命中不可缺少的水

- 水的定义
- 水的结构与状态
- 水的硬度
- 水中的微量元素
- 水的形成
- 水的种类
- 水的特性
- 水的作用
- 水循环与水平衡

#### 饮水计划第二步：识别不同的水质

- 谁污染了水
- 哪些水源适合人类
- 水质决定体质
- 生活饮用水的水质标准
- 适度饮硬水有益健康
- 判断水质好坏
- 高楼住房的水质为何差
- 选用优质水

#### 饮水计划第三步：识别不同的“水”

- 自来水
- 凉白开
- 矿泉水
- 矿化水
- 麦饭石水
- 纯净水
- 磁化水
- 生态水
- 活性水
- 富锶水
- 富氧水
- 自然回归水
- 葡萄糖水
- 蒸馏水
- 电解水
- 碱性离子水

#### 饮水计划第四步：了解自己的状态

- 不同年龄阶段的饮水方法
- 给孩子喝水有学问
- 别轻易喂宝宝葡萄糖水
- 孩子不宜多吃冷饮
- 尿床的孩子不能少喝水
- 青年的补水攻略
- 中年更要注意饮水
- 老人炎热天补水更重要

## <<一生的饮水计划>>

老人在冬晨要饮水

老人睡前要喝水

老人半夜喝杯水

.....

饮水计划第五步：不同的水质也能引起病变

饮水计划第六步：喝好水要自己动手

饮水计划第七步：走出饮水误区

饮水计划第八步：了解饮料家族

饮水计划第九步：制定自己的饮水行程表

参考文献

## &lt;&lt;一生的饮水计划&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：3.黄茶的冲泡（1）茶具选用：冲泡黄茶，最好选用圆直、无棱角、无花纹的玻璃杯盛茶。

（2）冲泡温度：黄茶的原料较为细嫩，一般只能用70℃左右的开水冲泡，这样才不至于泡熟茶芽，使棵棵茶芽能直立在茶杯水中，饮茶者才能通过玻璃杯去观赏茶的形态和姿色。

（3）茶水比例：冲泡黄茶，用茶量与绿茶相仿，通常每克茶冲入开水50~60毫升。

（4）冲泡时间：由于黄茶在制作时几乎未经揉捻，加之冲泡时水温又低，使茶芽中可溶于水的物质变得很少。

因此，要使茶汤积累到一定浓度，就得加长冲泡时间。

而黄茶的观赏性较强，在客观上为加长冲泡时间提供了条件。

所以，黄茶通常在冲泡10分钟后才开始品尝。

偶遇茶汁浓度不高，最多只能冲泡两次。

青茶及其功效与冲泡青茶又称乌龙茶，是半发酵茶，是我国六大茶类之一。

青茶以香高味浓著称，这与其选用的茶树品种独特是分不开的。

采摘新鲜的茶叶经过晒青、晾青、摇青、杀青、揉捻、干燥等工艺制得的茶叶。

青茶汤色清澈金黄，既具有绿茶的清香和花香，又具有红茶的醇厚的滋味。

青茶在适宜的制茶环境中，诱发内含物的变化与转化，形成特有的“绿叶红镶边”和“三红七绿”的品质特征。

青茶外形条索壮实，呈直条、扭曲或卷曲状，色泽青褐或青绿，有砂粒状白点，称“砂绿”。

青茶具有花果香气和特有的“品种香”，滋味浓厚（或醇厚）回甘，汤色视做青橙程度，从黄绿、金黄、橙黄至橙红，叶底呈绿叶红边，叶面有红点。

青茶主产福建、广东和台湾，著名的代表品种有闽北的武夷岩茶、闽南的安溪铁观音、广东的凤凰单枞和台湾的冻顶乌龙、文山包种等，品质各具特色。

青茶的名贵品种有：武夷岩茶、武夷肉桂、闽北水仙、铁观音、白毛猴、八角亭龙须茶、黄金桂、永春佛手、安溪色种、凤凰水仙、台湾乌龙、台湾包种、大红袍、铁罗汉、白冠鸡、水金龟等。

## <<一生的饮水计划>>

### 编辑推荐

《一生的饮水计划》编辑推荐：水是生命不可缺少的物质，也是任何有机体和细胞成活的保证。水在人体所有生命活动中起着媒介的作用，营养物质的消化、吸收，代谢产物的排泄，酸碱平衡的维持以及体温的调节等都需要水的参与。

人们若能及时、科学地饮水，对于促进健康长寿十分有益。

每天该喝多少水？

每个人都要制定健康的饮水计划，那就是每天至少要喝水4次以上，平均分配在起床后、上午、下午及就寝前。

<<一生的饮水计划>>

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>