

<<喝水更健康>>

图书基本信息

书名：<<喝水更健康>>

13位ISBN编号：9787539930275

10位ISBN编号：7539930276

出版时间：2009-1

出版时间：舒玉萍 凤凰出版传媒集团，江苏文艺出版社 (2009-01出版)

作者：舒玉萍

页数：193

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>

<<喝水更健康>>

内容概要

水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。

对于人体而言，水在身体内不但是“运送”各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理功能的正常运转至关重要。

喝好水，喝健康水。

补充水分是一个整体的、长期的概念。

本书概分为八大篇章，分别为：一、进入水世界：叙述水在人体中的运行过程，及对人体健康的影响。

二、中西医看体液：分别由中、西医角度来解析汗、尿液等体液的各类情况，以了解由体液所反映的人体健康状况。

三、水与疾病的亲密关系：详述水与人体各系统疾病的关系，包括癌症、脱水、肾脏疾病、脑梗塞、腹泻、痛风、感冒。

四、人人喝好水：列举各类人，如怀孕妇女、婴幼儿、老年人、普通妇女、更年期妇女等人的饮水原则。

五、好水超级比一比：说明什么是好水，好水的标准何在，并列举说明矿泉水、蒸馏水、离子水、磁化水等水质的差别。

六、安心喝好水：详述水中的有害物质，购买净水器、饮水机、包装水时应注意事项，同时介绍如何DIY制作好水。

七、聪明喝水，健康加分：此章教导如何正确饮用水，什么时候该喝水，哪些人要多喝水，哪些人要少喝水，并说明“水中毒”的问题。

八、喜欢喝饮料的人“看过来”：针对一般人常喝的饮料，如咖啡、茶、酒、碳酸饮料、果汁等作一完整说明。

“药补不如食补，食补不如水补”。

水是生命之源，是一切生命过程得以正常进行的生理要素。

愿大家喝好水，防百病。

<<喝水更健康>>

书籍目录

编辑手札 健康的不二良品第一章 进入水世界 解读身体密码 · 不可思议的比例 · 水分的补充 · 细胞内液与细胞外液的平衡 快乐的长途旅行 · 水在人体内的行程 · 水的其他出口 小兵立大功 · 溶解营养素 · 清除老旧废物 · 调节体温 · 参与体内物理、化学反应 · 润滑器官组织 · 水保健

第二章 中西医看体液 由中西医观点看疾病 · 中医对疾病的观点 · 西医对疾病的观点 从中医的“津液”出发 · 什么是“津液” · “津液”由谁掌管 · “津液”是身体健康的指标 中医对津液的看法 · 唾液 · 痰 · 鼻涕 · 汗 · 尿液 · 粪便 · 月经 · 精液 · 全身浮肿 西医对体液的看法 · 唾液 · 痰 · 鼻涕 · 汗 · 尿液 · 粪便 · 月经 · 精液 · 全身浮肿

第三章 水与疾病的亲密关系 不可忽视的脱水现象 · 脱水的原因与处理 · 脱水现象与脑梗塞 疾病的饮水之道 · 肾脏与泌尿系统疾病 · 饮水与消化系统疾病 · 痛风患者喝水多多益善 · 正确喝水可以解除腰酸背痛 · 为什么感冒发烧要多喝水 水质与癌症的关系 · 癌细胞周围的水构造混乱 · 饮水中的致癌成分

第四章 人人喝好水 妈妈健康胎儿壮 · 喝水可减少怀孕过程的不适 · 胎儿也很需要水分 · 可怕的妊娠毒血症 照顾我们的下一代 · 宝宝喝的水 · 小朋友喝的水 健康长寿不是梦 · 长寿村的水秘密 · 老年人更应该多喝水 美丽佳人“水”当当 · 水是最便宜的保养品 · 婴儿般的肌肤 · 红润粉嫩的苹果脸 · 粉刺、面疱统统滚蛋 · 喝水会变胖吗？
· 更年期妇女也少不了水

第五章 好水超级比一比 什么是好水 · 从古至今看好水 · 衡量好水的一般指标 清秀之水——矿泉水 · 天然的养生好水 · 为何矿泉水大受饮食行家欢迎 纯净之水——蒸馏水 · 蒸馏水的原理与特点 · 蒸馏水的缺点 神奇之水——离子水 · 离子水的起源 · 不良的酸性体质 · 碱性离子水与酸性离子水的用途 · 钙质的补充 奇迹之水——磁化水 · 磁化水的原理 · 矿物质功能更强大

第六章 安心喝好水 地球的水已经生病了 · 全球性的水污染 · 自来水中的有害物质 · 水中有害物质和癌症的关系 市售包装水完全小档案 · 市售包装水的种类 · 市售包装水大评比 · 购买市售包装水注意事项 · 市售包装水该如何保存 聪明选购净水器 · 活性炭 · 紫外线杀菌 · 中空隙膜 · 离子交换树脂 · RO反渗透 · 陶瓷滤心 不可忽视的饮水机 · 饮水机不能随便买 饮水机的清洗方法 · 使用饮水机注意事项 · 饮水机常见问题及排除方法 · 选购桶装水 健康好水DIY · 除氯秘方 · 免除铅的危害 · 自制含有天然矿物质的水 · 使水质变软的诀窍

第七章 聪明喝水，健康加分 不必学大象喝水 · 一天的基本需水量 · 需水量与饮水量的不同 · 哪些人该多喝？
哪些人该少喝？
· 饮水过多的问题 · 严防“水中毒” 正确喝水活用术 · 什么时候该喝水 · 为什么白天要多喝水 · 冰、温、热水的秘密 · 勿忽视飞机上的饮水 · 旅途中喝水大有学问 · 安静地坐下来喝杯水

第八章 喜欢喝饮料的人“看过来” “酗”咖啡对身体绝不浪漫 · 咖啡的神奇功效 · 咖啡对身体的负面作用 · 咖啡的聪明喝法 · 喝不含咖啡因的咖啡真的没事吗？
茶该怎么喝 · 对身体好处多多的茶 · 哪一种茶比较好 · 正确的饮茶观念 碳酸饮料喝出一肚子“病” · 不安全的人造色素和人工甘味 · 对身体拼命攻击的糖 · 有隐忧的代糖 揭开甜果汁的假象 · 天然水果的营养真的保留了吗？
· 有哪些食品添加剂？
· 果汁里的糖分没问题吗？
酒的美丽与哀愁 · 适量的好酒对身体有益 · 酒也是穿肠毒药 · 正确的饮酒法 后记 推荐人语 提高喝水的IQ与EQ 续命祛病的泉源 人体不可或缺的必需品 多喝水，平衡体内的自然环境

<<喝水更健康>>

章节摘录

编辑手札 健康的不二良品第一章 进入水世界解读身体密码不可思议的比例在我们的身体中，水分就占了百分之六十左右。

倘若是婴儿，更高达百分之七十至八十。

因此我们可以说，不但“女人是水做的”，所有人都是水做的。

如果仔细剖析水分在人体各组织所占比例（即组织含水量），得到的结果更是吓人。

在我们的血液中，水分就占了百分之八十三，在肾脏中亦占同样比例；在肺与心脏中各占百分之八十，在肝脏中占百分之六十八；连大脑都含有百分之七十五的水。

更令人吃惊的是，看起来和水没什么关系的肌肉和骨头，水分也居然各占了百分之七十六与百分之二十二。

由此看来，生命就像是水的聚合体。

正常的人体功能，正是建构在体内水分的平衡上。

我们需要水分来帮助消化、清除废物，也需要水分润滑我们的关节和眼睛，更需要水分调节我们的体温……虽然水分不是营养素，但我们可以几周不吃东西、不摄取任何营养素，却不能几天没有水喝。

专家指出，人体如果失去体重的百分之十五至二十的水量，生理机能就会停止，进而导致死亡。

以一个体重六十公斤的人为例，十天不喝水就可能去见上帝了；当然，随着各人身体状况不同，与上帝的死亡约会还可能提前。

因此，尽管水分始终是生命中的“过客”，不会永久停留在我们体内，而是时时不断交换，但我们的身体绝对少不了它。

水分的补充也许有人会怀疑，好几天不吃饭也不会饿死，怎么可能会渴死？

的确，我们可以几天不吃饭，甚至几天不大便也没关系，但你可以想象几天都不尿尿吗？

不可能吧！

一个人如果真的三天没有小便，恐怕性命已危在旦夕。

就算不考虑膀胱问题，流汗也会排出水分，呼吸也会排出水分，甚至连粪便中都含有水分，在这样水分不断从身体流失的状况下，却不想去补充水分，怎么可能不严重脱水？

人体水分流失的量，远比我们想象的惊人。

以一个饮食含盐量低、运动量少的普通成年人为例，其水分每日排出量约有尿液一千三百五十毫升（由肾脏排出），粪便中之水分有二百毫升（由肠道排出），呼吸之水分（自肺部呼出）与汗液（自皮肤蒸发）各有四百毫升，合计达二千三百五十毫升。

如果他在一天内所补充的水分，远不及自肾脏、肠道、肺与皮肤所排出的水分总量，身体运作就会出现异常。

因此，最理想的状况，就是我们身体流失了多少水，就要尽快补充回来，像运动后大量流汗，迅速补充水分就是正确做法。

以前例来看，一天身体流失二千三百五十毫升的水分，除了体内本身可借由营养素氧化（例如葡萄糖经氧化作用的最终产物就是水分）产生的二百五十毫升水分补充之外，还应借由饮食补充其他的二千一百毫升，才能满足身体基本需求。

细胞内液与细胞外液的平衡在我们体内的水，有三分之二是“细胞内液”，其中以钾、蛋白质和磷酸盐为主要电解质，由于水分大量贮存于细胞内，因此说细胞像个蓄水池并不为过。

至于另外三分之一则是“细胞外液”，除了组织细胞与细胞之间的组织液外，还包含由淋巴系统运送的淋巴液，以及在血管中循环的血液。

由于体内各器官都需要血管灌注以提供运转所需水分，而血管中又必须有足够的水分才可维持灌注量，因此细胞外液又有百分之五在血管中。

细胞外液内主要电解质为钠、氯和重碳酸盐，尤以前两者最为重要：钠的主要功能是调节组织液的酸碱度，以及维持人体渗透压（参见注）的平衡；氯的主要功能是维持红血球阴离子浓度的平衡（利于运送二氧化碳），并和氢形成胃酸（盐酸）以促进消化；而钠和氯的合作产物——盐（氯化钠），更间接影响人体水分的含量。

<<喝水更健康>>

我们体内六十兆个细胞，每一个都有聪明的士兵——“粒腺体”驻守，它会将某些不宜进入细胞的物质阻挡在“城墙”（细胞膜）外，而将适合“入城”的物质运往细胞内。

例如大部分的钠离子被阻挡于细胞之外，大部分钾离子却被收置于细胞之内，而存在于细胞外液中的钠离子，就与藏于细胞内液中的钾离子维持一定浓度的平衡，如果钠太多钾太少，就会导致肌肉无力，所有器官都会因为肌肉工作效率降低而导致运作不良。

由此可知，只有借由细胞外液与细胞内液问物质的平衡，细胞的运转功能才能完整发挥，体内各器官组织才能正常运作。

[注]基本上，渗透压是一种物质浓度的调整，某一方物质浓度高，压力就会大，此时物质就会由压力大的一方渗透至压力小的一方，以取得双方的平衡。

在体内所有细胞膜的内外两侧，都存在着一一种固定电位——里面的负电荷、外面的是正电荷，以维持细胞功能的运转。

如果细胞内外电位失去平衡，某一方面电解质浓度增加，就会形成渗透压，使细胞膜具有渗透性，让电解质由浓度高的渗透至浓度低的地方。

这种电解质浓度的调整，大部分是由在细胞外液中的钠离子带头。

当身体缺乏水分与盐分（电解质）时，血液流量会减少、浓度增加，此时大脑会分泌抗利尿激素与肾上腺皮质激素，增加肾脏内的收集管（由许多肾小管聚积而成）压力，使其中水分和钠离子渗透管壁上的细胞膜，再通过淋巴液送往血液，调整体内水分和电解质。

快乐的长途旅行水在人体内的行程如果把把我们喝下肚里的水比拟成出国旅游的观光客，可以知道它在我们体内的行程吗？

我们不妨来看看。

首先是出发。

出发地点当然不是机场，而是我们的“大嘴巴”。

由口进入的水会顺流而下，快速通过食道进入消化器官中。

在这段旅行途中，胃部吸收的水分非常稀少，绝大部分都是通过小肠与大肠黏膜吸收。

接下来，重头戏开始了。

水分和营养素通过淋巴液送入血液中，成为血液的主要组成分子，然后注入静脉被送往心脏。

通过心脏这个转运站，血液“转机”由动脉送出，再经由血管分支输送至身体各个角落，有些水分连同氧气和营养素被肝脏等器官组织细胞接收，作为器官运作的基础；有些水分则被送到指尖等末端组织，形成滋润组织细胞的组织液。

这个补给过程重点在于血管内外液体的平衡。

血管内的血浆蛋白，会将血管外的液体吸引到血管内，这种吸引力称为“胶体压”。

在动脉系统的微血管中，血压比胶体压高，因而血液中一部分的水、氧气和营养素，会被推挤到血管外的组织液中，供应“饥渴”的组织细胞营养；相对的，在静脉系统的微血管中，胶体压比血压高，因而细胞会将“打包好的垃圾”——欲交换的水分、二氧化碳和老旧废物，由细胞中溶解到组织液里，再被吸引到血管中进入血液循环系统，送往肾脏处理（倘若食物中缺乏蛋白质而导致血浆蛋白不足，使胶体压减弱，无法将含有废物的组织液吸引回血管，水分就会积存于组织细胞之间形成浮肿）。

肾脏是人体水分的控制中心，专门负责处理水分的分布、电解质的均衡和酸碱的平衡。

它有一套被称为“肾元”的过滤系统，正常人每个肾脏约含有一百三十万个肾元，而每个肾元又由含有一簇小血管的肾小球和肾小管组成。

在肾小球中，血球、大分子蛋白质和一些血液中应含有的水分会被留住，其余则进入肾小管，再由它决定有哪些成分能重返血液循环系统，哪些成分必须变成尿液排出。

经过谨慎选择后，某些电解质等身体需要的物质，会由组成肾小管的上皮细胞吸收，重新送回血管；相对的，废物如尿素、肌酸酐和尿酸，以及多余的盐分、水分和钙质，则会留在肾小管内形成尿液。

因此我们可以说，肾脏既是过滤血液的“净化厂”，也是制造尿液的“生产厂”。

留在肾小管内的尿液，会从其末端排出进入输尿管，再抵达膀胱并储存于该处。

当膀胱的神经侦察到仓库挤不下“货物”时，就会向大脑发出尿尿的讯号，我们遵从讯号指示排尿，水的旅程才终告结束。

<<喝水更健康>>

水的其他出口不过，虽然上述过程是水分的既定旅游路线，但并非所有的水都会按照导游安排的行程，乖乖地变成尿液出去。

一般来说，经肾小球过滤至肾小管的液体，平均每日仅有七百至一千四百毫升左右（视性别、体重、饮水量等而定，也许还会较多），这比我们所摄取的水分少了许多，那么，其他的水又跑到哪儿去了呢？

人体结构是非常微妙的，有些水分会被当作其他用途，从其他出口排出。

例如食物中大部分的营养都是在小肠内被吸收，进入大肠没被吸收的是纤维素、水和电解质(如钠)等，当这些东西经过大肠时，又会再经历一次吸收，只剩下废物和不到百分之十的水分。

为什么要有一些水留下来呢？

因为，如果一滴水也没有，废物形成的粪便就会硬邦邦的像块石头，根本无法排出，所以我们的大肠会自动安排一些较差劲的旅客提早出境。

然而，一旦身体需要大量的水分或体内水分减少时，大肠就只得拼命吸收水分，如此粪便就会变得干硬，形成让人痛苦不堪的便秘。

这时，医生或营养师就会建议大家多多摄取纤维素，其中之一的理由就是因为它可以吸收水分，使粪便保持湿润；不过，倘若体内真的缺水，补充足够的水分才是根本之道。

为了维持一定的体温，使皮肤保持湿润，并排出难溶于尿液中的不必要物质，水分也会借由体表蒸发的方式排出，这就是我们一般所说的流汗。

此外，我们的肺部会经由呼吸，以水蒸气的状态流失水分，这可从冬天时我们的口鼻中会呼出白烟看得出来。

这两种排出水分的方式虽非主要，但也占了水分总排出量约三分之一。

<<喝水更健康>>

后记

看完了本书，你是不是对水有更深的认识？

想不到简单的水，竟然包含这么多学问吧！

很早以前，人类是很珍惜水的，因此而有“生命之源”的说法，在圣经和佛经中的故事里，也有许多以神奇之水治病的故事，由此看来，水确是上天赐予地球上所有生物的珍贵宝藏。

只可惜到了工业化的现代，水成为“进步”的牺牲品，大量的水源地遭受污染，现代人才发现，要想再得到往昔干净甜美的泉水和井水等自然水，如今已是奢求了。

我们的身体急需水，但长久以来，我们一直用种种饮料在糊弄口渴，并没有真正满足身体对水的急切需求。

久而久之，我们会麻木，水的新陈代谢功能发生紊乱。

新陈代谢功能一旦紊乱，身体的某些区域缺水，就会表现出比“口干”多得多的症状：它们会让你的腰疼痛、颈椎疼痛、消化道溃疡、血压升高、哮喘和过敏；它们甚至还让你患上胰岛素非依赖型糖尿病。

身体不同的部位缺水，就会有不同的症状，发出不同的信号，引发各种各样的并发症。

水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。

对于人体而言，水在身体内不但是“运送”各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理功能的正常运转至关重要。

喝好水，喝健康水。

补充水分是一个整体的、长期的概念。

在本书撰写期间，陆续又听闻了多起水污染事件，实在让人痛心疾首。

不良厂家固然是天理不容，但扪心自问，我们自己又是否在嘀咕水的不干净的同时，自己也在自觉不自觉地继续污染水源？

有多少人将垃圾弃置于森林小溪乃至海岸？

有多少人将炒菜的废油直接倒入排水管中(一小碗油腻汤汁需要一浴缸的水才能稀释).....如果我们还是恶习不改，我们未来的子孙，可能连喝了净水器滤过的水还是会生病。

衷心地希望，阅读完本书的读者，除了了解水对人体的重要性，能通过喝好水来拥有健康的身体之外，也能进而珍惜水的存在，保护我们的生存环境。

如果有一天，我们都能生活在青山绿水的好环境中，健康自然不必用力外求，心态也能更加的平和。

<<喝水更健康>>

编辑推荐

《喝水更健康》告诉我们，水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。对于人体而言，水在身体内不但是“运送”各种营养物质的载体，而且还直接参与人体的新陈代谢，因此，保证充足的摄水量对人体生理功能的正常运转至关重要。喝好水，喝健康水。补充水分是一个整体的、长期的概念。

<<喝水更健康>>

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>