

<<慢性疾病水来养>>

图书基本信息

书名：<<慢性疾病水来养>>

13位ISBN编号：9787111269465

10位ISBN编号：7111269462

出版时间：2009-5

出版时间：机械工业出版社

作者：周泉 编

页数：268

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>

## &lt;&lt;慢性疾病水来养&gt;&gt;

## 前言

水与健康的密切关系 住过去的岁月里，水在人们的认知中，还仅仅局限于解渴或是作为美容等的补水小妙方，很少有人真正地去关心水对身体健康、对生命存在的意义。

我们过去了解水，不去懂水，那又何谈水在身体里的作用和功能呢？

也许，无数个“你、我、他”根本就不曾知道，很多慢性疾病的产生都和水相关，而很多慢性疾病的恢复则同样需要水来调养。

你了解体内的水分吗？

知道干渴是身体脱水的信号吗？

知道水分的缺失，会导致各种疾病的产生吗？

这些疾病能靠水来预防和治疗吗？

本书，将针对以上所有的问题，解答你心中所有的疑惑。

本书最先讲的是通过水轻松解决困扰你持久的皮肤问题，水有助干美容，永远是经久不衰的话题。

对干皮肤干燥，水来帮你解决；皮肤角质层变厚，肌肤颜色暗沉，肌肤老化，水都可以一解决，本书首先分析了造成你肌肤暗淡的原因，然后抓住关键点，利用水来治愈。

方法简单，又实在。

其中包括，水果疗法、制作适宜女性的补水护肤品等，可以按照书中所教你的一些小偏方，自制美白面膜、补水面膜、祛皱面膜等。

如果觉得这些方法都比较麻烦，那么，不妨看看，哪些食补可轻松完成你的“美容经”。

科学而又时尚的补水方法，让你在看过之后，自己也会变成个医生哦！

肥胖，直是困扰很多人的大难题，本书将告诉你：肥胖不管是有碍形体美，还是有碍身体健康，它都是社会日趋严重的一个慢性疾病。

水也可以来解决肥胖问题。

也许你是爱喝碳酸饮料的小伙子，也许你是想靠喝水来减肥的时尚女性，也许你仅是因为饮食不规律而导致的肥胖，也许你是因为缺乏锻炼造成的身体肥胖，所有的这些问题，水都可以帮助你找到解决之法。

你能从本书中找到答案，让你从此摆脱肥胖的困扰，重做时尚潮人或者美丽达人。

日常生活中，大病小病都有可能发生。

比如：很多人挂任嘴边的抑郁症；颈椎问题，对于学生、白领，颈椎疼痛都有可能如影随形；现代社会接触最多的高科技产品，无非是计算机和电视机等，人们通过它们获取外界知识和信息。

尤其是计算机导致的眼部疾病，日趋严重，不能小觑；还有痛苦的便秘、中老年朋友易患的高血压、高血脂以及很多年轻人患上的低血压等都成了亟待解决的慢性疾病。

暂时性的安全无忧不等于永久的安泰，本书会告诉你，如果现在不及时预防和治疗，也许过不了太久，这些你曾经不看在眼里的慢性疾病，摇身一变，会成为吞噬你健康和生命的魔鬼！

除了以上介绍的慢性疾病外，本书还提到了其它疾病，如膀胱炎、关节炎、过敏症、糖尿病，甚至癌症。

要想治愈这些疾病，相信每个人都十分清楚有多大难度，但是为何不在它找上我们的身体之前先主动搞定自己的身体，让疾病不再有可乘之机呢？

那我们就来看看水的神奇功效吧！

它将带你来到水的世界，教大家如何喝水、如何掌握喝水的量，喝多了水有什么后果，喝少了又有什么后果；什么样的病患需要补水，什么样的病患又要控制饮水；哪些疾病是因为缺水造成的，可以通过水来治疗，哪些疾病又是非因缺水造成的，它们是否也同样能通过补水来治愈。

通过阅读本书，你还会惊奇地发现，养成良好的饮水习惯，对于预防慢性疾病是至关重要的。

在本书的最后还介绍了有益于身体健康的几大运动以及如何运动前后给身体补水才能保证身体中的水分充足等问题。

<<慢性疾病水来养>>

## <<慢性疾病水来养>>

### 内容概要

《慢性疾病水来养》教你如何利用水来调养慢性疾病，他内容囊括了人们各种常见慢性病的所有补水调养细节，关爱自身与家人健康，从补水调养开始。

## <<慢性疾病水来养>>

### 作者简介

周泉，上海中医药大学附属龙华医院工作，上海中医药大学博士，注册中医师，曾到香港大学、美国罗切斯特大学访问研究，目前承担国家自然科学基金青年基金1项，发表论文17篇。

目前在美国做专业性研究。

代表作：《图解中医：男性养生》、《图解中医：女性养生》等。

## &lt;&lt;慢性疾病水来养&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 水与健康的密切关系 PART 1 水——生命之源 水的重要特性 水质和健康的关系  
 人体对饮用水的要求 缺少水分对身体的危害 TIPS：健康的饮水养生之道 PART 2 水来  
 养护慢性疾病——皮肤问题 皮肤干燥是因为长期缺水 去角质补水，恢复肌肤水嫩光滑 水  
 可以解决肌肤老化的问题 成人痘痘肌肤补水大战 水让肌肤摆脱暗沉，恢复年轻 水能让你的  
 肌肤更有弹性 水来帮你解决皮肤皱纹问题 警惕护肤补水的大错觉 TIPS：补水实用小窍  
 门恢复皮肤光泽 PART 3 水来养护慢性疾病——肥胖 碳酸饮料导致的肥胖 身体缺水，  
 导致体重过重 饮食不规律导致的肥胖 熬夜等不正常作息引起的肥胖 水中运动，应对肥胖  
 TIPS：饮食大法秀出好身材 PART 4 水来养护慢性疾病——抑郁症 抑郁症的形成及症  
 状 抑郁症的种类和预防 水是抗抑郁症的良药 常见的中老年人抑郁症 常见的产后抑郁  
 症 TIPS：抑郁症的自我疗法 PART 5 水来养护慢性疾病——颈椎病 颈椎病的形成及症  
 状 颈椎病的预防和治疗 颈椎的保养秘笈 颈椎病食疗法 治疗颈椎病的偏方 TIPS：  
 预防颈椎病应从小做起 PART 6 水来养护慢性疾病——眼部问题 眼睛干涩水来治 眼部  
 浮肿水来治 眼角皱纹水来治 眼部黑眼圈水来治 选择合适的眼药水 TIPS：补水避免眼  
 睛疲劳 PART 7 水来养护慢性疾病——便秘 便秘问题，我知道 便秘的预防和治疗  
 警惕便秘引发肥胖 便秘食谱推荐 简单便秘按摩操 TIPS：蜂蜜补水不便秘的秘密  
 PART 8 水来养护慢性疾病——高血压 高血压的症状及危害 高血压的预防和治疗 高血压  
 饮茶疗法 征服高血压，甩掉不良习惯 高血压患者的饮食宝典 TIPS：肥胖与高血压的关系  
 PART 9 水来养护慢性疾病——低血压 低血压的症状和类别 低血压的预防和治疗  
 不容忽视老年人低血压 低血压患者要防中风 中医药辩证治疗低血压 TIPS：低血压患者的  
 美食疗法 PART 10 水来养护慢性疾病——高血脂 高血脂的症状及危害 高血脂的预防  
 和治疗 中老年人高血脂 避免走进高血脂误区 预防高血脂饮食疗法 TIPS：分清高血脂  
 和高血压的区别 PART 11 水来养护慢性疾病——膀胱炎 认识膀胱炎 膀胱炎的预防和  
 治疗 警惕女性急性膀胱炎 智慧补水预防膀胱炎 膀胱炎膳食补水疗法 TIPS：女性新婚  
 期预防膀胱炎 PART 12 水来养护慢性疾病——关节炎 关节炎的形成及其他 关节炎的  
 预防和治疗 “久坐族”防治关节炎 关节炎的日常水疗法 关节炎患者的注意事项 TIPS  
 ：女性穿高跟鞋易患关节炎 PART 13 水来养护慢性疾病——过敏症 了解缺水 and 人体过敏  
 的关系 过敏症的预防和治疗 酸性体质和过敏症 皮肤过敏症 食物引起过敏又治疗过敏  
 TIPS：皮肤过敏小心螨虫 PART 14 水来养护慢性疾病——糖尿病 糖尿病的症状  
 糖尿病的预防和治疗 糖尿病患者蔬果补水降糖 科学饮水缓解糖尿病 搞定糖尿病的小绝招  
 TIPS：糖尿病患者的脚部保养 PART 15 水来养护慢性疾病——癌症 癌症的症状  
 癌症的预防和治疗 女性远离乳腺癌 吸烟与癌症 防治癌症水果先行 食管癌食疗法  
 TIPS：癌症患者的防癌行动 PART 16 良好的饮水习惯——预防慢性病的關鍵 白开水，  
 最简单的“良药” 喝适量加盐的水利于预防疾病 饮料不能代替水 果汁、牛奶不能代替水  
 喝咖啡不等于喝水 喝酒不等于喝水 避免喝干滚水 喝水吃药要注意 饮茶与健康  
 的关系 TIPS：四季补水的益处 PART 17 运动补水原则——让你远离疾病的困扰 运动补  
 水的原则 运动饮料的选择 运动补水需要盐分 运动过程中的肌肉酸痛 水中体操让身体  
 远离疾病 游泳让身体远离疾病 TIPS：合理运动强健体魄 补水预防疾病之七大误区 误  
 区一：喝水的好处被放大 误区二：喝什么水都一样 误区三：喝水越多越好 误区四：运动  
 后立即喝水 误区五：口渴才喝水 误区六：大量饮水能抑制食欲 误区七：自来水烧开就安  
 全了 TIPS：水是不是越纯越好

## &lt;&lt;慢性疾病水来养&gt;&gt;

## 章节摘录

**水——生命之源** 水的重要特性 日常生活中接触最多的就是水：洗漱要用到水，食物的烹饪要用到水，口渴要喝水……水之于人类就像生命、像血液、像骨骼、像呼吸的氧气，缺少了它，我们一天也不能活。

同时，水在万物之间又起着举足轻重的作用！

**水是溶剂，能够调节体内功能** 水就是溶剂，在人体内，它具有调节体内功能的作用，能够溶解其他固体物质。

人体一旦出现功能紊乱，身体的其他部位就会发出各种信号，我们将这些信号称为“先兆”。

有专家指出，人处在出生前的受精卵状态时，身体的99%都是水，出生时身体的96%是水，两个月时身体的91%是水，20岁以前身体的85%是水，30岁以前身体的80%是水，50岁以前身体的70%是水，70岁以前身体的60%是水，死亡时体内的50%是水。

从这组数据中可以看出，人的一生——从出生到死亡，是体内水分流失的一生，也就是体内水分逐渐减少的过程。

**水是运输工具，为身体运送营养和排出废物** 人体的一切生命活动及生物化学变化都是在水环境中进行的，水是人体的“运输工具”，血液中的含水量高达90%，有利于运送营养和排出废物。

据有关专家指出，倘若人们对水的摄入与排出失去平衡，出现明显口渴时，则已缺水约1500毫升；当人体缺水量达到体重的10%时，会引起代谢紊乱。

成年人一昼夜至少应当喝10杯水（2400毫升），才能保持体内水分平衡。

如若身体缺水，就会导致血液浓缩，血黏度升高，容易形成血栓。

如果长期缺水，血容量明显降低时，易沉积代谢中的有害物质，可诱发各种疾病，如出现胸闷、头昏、乏力等症状。

**健康好水标准** 根据世界卫生组织关于健康饮用水的认定，健康好水应该同时符合以下几大标准：

**物质** 应该不含对人体有毒、有害的物质；所含人体所需矿物质的量要适中。

**酸碱值** PH值呈现弱碱性，约7.2~8.5最佳。

**溶解氧** 水中溶解氧及二氧化碳适中，溶解氧不低于每升水中含7毫升。

**水分子团** 水分子团要小，每个水分子团有5~7个水分子。

**生理功能** 水的营养生理功能要强，其中包括溶解力、渗透力、乳化力。

**水对人体的生理作用** 水在人体新陈代谢的过程中起着不可估量的作用，具体概括为以下几点：  
**促进消化** 人们日常所吃的食物，必须经过牙齿的咀嚼以及唾液的润湿，经过食道到达肠胃后才能够完全被消化和吸收，而这些过程都需要水的帮助，如果缺少了水分，消化功能无法完成，吸收营养也就无从谈起。

**排泄废物** 食物经过消化和吸收以后所剩下的残渣必须经由汗液、呼吸和大小便排出体外，排泄的方式虽然各不相同，但是也都需要水分的帮助才能顺利进行。

**润滑关节** 人体骨骼的各个关节如果没有润滑液，那么骨头与骨头之间的摩擦就不会灵活，从而导致人体活动不灵敏，水在这个时候就是充当的这种关节润滑液。

**平衡体温** 天气寒冷时，血管收缩，流到皮肤的血液量就会减少，那么水分也就不容易被排出，使体温能够保持平衡。

天气炎热时，血管膨胀，流到皮肤的血液量增多，水分也就借由血液流到了皮肤，再由汗腺排出至皮肤表面。

因为汗液的蒸发会使皮肤表面的温度降低，从而保持了体温的平衡。

**维持细胞** 人体是由无数个细胞组成的，这些细胞的成分大部分是水，只有水才能维持皮肤的新陈代谢。

**淋巴和血液** 运送养分、排泄废物以及循环工作都是靠水来推动的。

身体各个部分的活动和每一个器官的新陈代谢也都需要水来维持。

**水质和健康的**关系 并不是所有的水都对健康有好处，如果喝了不干净的水，只会对身体造成更大的伤害。

## &lt;&lt;慢性疾病水来养&gt;&gt;

所以，水质和健康的关系是至关重要的。

盲目补水、饮水，都是对自己身体健康不负责任的表现。

那么，就让我们一起来看看，水质对健康的影响到底有多大。

**水质差的危害** 世界上所有的生物都是水做的，包括人，它是构成身体的最重要的物质。

如果人长期饮用不干净的水，会导致身体内肾的排毒功能逐渐下降，而肝也会失去排毒功能。

当机体免疫功能低下时，各种疾病也就会乘虚而入。

所以，饮用水的质量会直接关系到 人类的生命健康。

**健康水质的获得** 要想获得健康的水质，对身体健康有个保障，可以通过以下几种方法：

**煮沸水** 可以选择自来水煮沸，坚持开盖2~3分钟，这样不仅能够去除氯味，而且能够杀死细菌、病毒和去除水中的挥发性卤代烃。

有专家曾经研究发现，煮沸后让其自然冷却的凉开水（20~25℃）具有特异的生物活性，比较容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白的含量，能更好地改善免疫功能。

**瓶装水** 如果有条件的话可选择购买瓶装矿泉水，但是对矿泉水的选择也应该谨慎。

因为某些矿泉水中含有溴离子，如果在生产工艺中采用臭氧消毒，则溴离子在臭氧的作用下，有可能与水中微量有机物反应生成溴仿等有害物质；如果没有适当的后续工艺，则可能导致此种瓶装矿泉水中溴仿超标。

因此，在购买瓶装矿泉水之前，要先看看外观，看是否有沉淀物、悬浮物的颜色等，还要看看水中是否含有溴离子。

但同时也要注意，不要购买去掉了有益矿物质的水。

**家用净水器** 可以选择安装合适的家用净水器。

购买前最好先了解市售家用净水器的功能及其净水原理（工艺），看是否有权威部门的鉴定证书和卫生部的批准文号。

要选购质量好的、净化三卤甲烷效率高而且又不去除有益矿物质的家用净水器。

如果家用净水器中有反（逆）渗透膜或阳离子树脂，会在去除三卤甲烷的同时也去掉了有益的矿物质，这种净水器最好就不要买。

家用净水器的内芯必须定期更换，最长使用时间不能超过一年。

**人体对饮用水的要求** 随着现代生活节奏的加快，越来越多的“快餐”食物取代了人们以前按部就班的饮食习惯，对饮用水的要求也发生了变化。

更多的年轻朋友愿意用瓶装水解渴，也有很多人被电视广告中的明星所眩惑，把碳酸饮料当水喝，其实，对于身体的需求我们又有几个人真正了解？**人体对饮用水的表面要求** 透明 这是衡量水质的一项重要指标。

饮用水中不应含有沉淀物、肉眼可见的水生生物及令人嫌恶的物质，故标准规定“不得含有”。

**无味** 饮用水应无令人不快或令人嫌恶的臭味，故标准规定“不得有异臭、异味”，是指不能让绝大多数人在饮用时感到有异臭或异味。

**人体对饮用水营养的要求** **铁** 铁在天然水中普遍存在，其标准限值为每升0.3毫克。

**锰** 锰是人体需要的微量元素，其标准限值为每升0.1毫克。

**铜** 铜是人体必须的微量元素，为满足感官性状的要求，其标准限值为每升1.0毫克。

**锌** 锌是人体必须的微量元素，为满足感官要求，其标准限值为每升1.0毫克。

**硫酸盐** 一般而言，饮用水中硫酸盐浓度大于每升750毫克时有轻泻作用；浓度为每升300~400毫克时，人们能感觉有味；每升200~300毫克时，无明显气味。

基于硫酸盐含量对水的气味的影响和轻泻作用，其标准限值为每升250毫克。

**氯化物** 氯化物是人体需要的元素，通过测定人体内氯化物的含量可以间接推断水的洁净情况。

当氯化物增多到一定程度时会同时出现氮素化合物，考虑到氯化物的毒性很强，所以规定其标准限值为每升0.05毫克。

**氟化物** 通过综合考虑饮用水中氟的含量为每升1.0毫克时对牙齿的轻度影响和氟的防龋作用，以及对我国广大高氟区饮用水进行除氟或更换水源所付的经济代价，规定其标准限值为每升1.0毫克。

## &lt;&lt;慢性疾病水来养&gt;&gt;

**铅** 水的含铅量低微，如果成人每日从食物中摄入铅量大于标准值，摄入的铅量就会超过总耐受量。

我国曾先后将标准限值规定为每升0.1毫克、每升0.05毫克，此次修改为每升0.01毫克。

**汞** 水中仅有少量的汞，因为汞的化合物有很强的毒性。

基于汞的毒性和蓄积作用，规定其标准限值为每升0.001毫克。

**硝酸盐** 水中的硝酸盐含量通常是夏季低，冬季高，地下水的含量比地面水高。

基于国内调研资料，考虑到某些水源水硝酸盐的天然水平较高及处理技术的可行性与否，规定其标准限值为每升20毫克（以氮计）。

**硒** 硒是人体必须的元素。

硒可以有效地预防地方性心脏病（克山病），能提高视力，促进身高、体重的增长，增加机体免疫力。

根据硒的生理作用及其毒性，以及考虑到食物中的可能摄入量，规定其标准限值为每升0.01毫克。

**缺少水分对身体的危害** 饭可不吃，但是水却不可以不喝。

水是人的生命中不可以缺少的物质，它已经融入了我们的血液，我们的骨髓，与我们的生命同在。

既然水是如此重要的物质，那么我们的身体缺少了水分会有怎样的危害呢？

**几种常见的脱水状态** **高渗性脱水** 高渗性脱水又称缺水性脱水，即失水多于失盐。

这种情况大多是由于高温、大量出汗或发高烧等导致的身体大量失水，未能得到及时补充而造成的。

由于细胞外液的渗透压升高，抗利尿激素的分泌增加，故患者有明显的口渴、尿少等症状。

较轻的高渗性脱水患者，如能及早饮水，可以得到缓解。

情况严重时，可采用向患者滴注质量分数为5%的葡萄糖溶液的方法进行治疗。

**低渗性脱水** 低渗性脱水又称缺盐性脱水，即失盐多于失水。

这种情况大多是由于严重呕吐、腹泻、大出血或大面积烧伤等导致水和盐的大量丢失，又未能得到及时补充而造成的。

由于细胞外液的渗透压降低，抗利尿激素的分泌减少，故患者的尿量增加，但无口渴现象，容易造成没有脱水的假象。

针对这种症状，可以采用向患者输入生理盐水的方法进行治疗。

**等渗性脱水** 等渗性脱水又称混合性脱水，即失水和失盐的程度差不多。

这一类脱水是临床上最常见的，如呕吐、腹泻引起的脱水多半属于这一类。

针对这种症状，可以采用向患者输入生理盐水和质量分数为5%的葡萄糖溶液的方法进行治疗。

**缺水引发的常见疾病** **头晕** 身体缺水时，眼球会向内供水。

液体流失过多，眼内压升高，对身体的直接影响就是头晕、头疼。

这个时候可以选择先喝一杯水，或者往眼睛里滴一点眼药水，以缓解因为缺水而升高的眼内压，但是不要用手去按摩太阳穴。

**打瞌睡** 身体缺少水分，其血液浓度升高，导致血液变得黏稠。

对于经常坐办公室的上班族而言，当身体缺少水分时，血液往往缓慢转移到腿部，引起迷走神经兴奋，而导致大脑的供血不足，所以很多时候都是明明睡够了8个小时，但还是直打瞌睡的原因之一。

**腰疼** 水不光是游离于人体内脏，它还储存在椎间液核心里。

椎间关节处的水不但有润滑作用，而且还能支撑人体上半身的重量。

没有足够的水分摄入，人在行走、站立的过程中，甚至即使在躺着的时候，如果腰椎运动不能得到足够的润滑，就会使人常常感到背部肌肉痉挛，甚至腰痛。

**肠痉挛** 如果常常觉得左腹部下方经常隐隐作痛，那有可能就是身体缺水的紧急信号。

因为大肠的功能之一，就是吸收排泄物中的水分。

因为缺少水分，食物残渣使胃肠蠕动速度减慢，此时大肠为了从食物中挤出一些水分来，就会用力挤压、收缩，而引起疼痛，让人体产生肠痉挛的错觉。

针对这种症状，建议各位朋友首先要补水，喝至少150毫升的温水，然后选择吃些水果，如苹果或香蕉，可以使肠道顺畅。

**假性阑尾炎** 科学研究发现，在身体缺水的时候，腹壁紧缩，会出现“假性阑尾炎”的症状，

## &lt;&lt;慢性疾病水来养&gt;&gt;

但不会出现呕吐，这个时候可以选择喝一杯水，同时在人体的右腹下方进行轻柔的按摩，疼痛就能得到缓解。

但是，当按摩不能使疼痛得到缓解或伴有明显的呕吐或发烧等症状出现时，就需要及时去医院治疗。

**TIPS：健康的饮水养生之道** 养生的意义在于平衡，即促进身体的平衡和外部环境的平衡，饮水养生与吃饭的道理相同，本节讲述的就是健康的饮水养生之道，了解水、善用水、及时补水等都是为饮水养生这个课题做准备的。

**身体与水的和谐关系** 饮水讲究的是个方法，跟吃饭不能暴食一样，不能暴饮，尤其是在高温环境下或者是刚运动完之后立即一顿狂饮，这样的补水方式不仅不能起到补水的作用，反而比较容易造成脱水现象的出现。

并且，人在短时间内过量饮水，只会增加心脏、肾脏等身体器官的负担，不会起到真正补水的作用，从而扰乱人体正常的生理调节能力。

**健康饮水小贴士** **起床一杯水** 清晨是一天之中补充水分的最佳时机，因为清晨饮水可以使肠胃马上苏醒过来，刺激肠胃蠕动，从而防止便秘。

更重要的是，经过长时间的睡眠后，人体血液浓度增高，这个时候补充水分，能迅速降低血液浓度，促进循环，让人神清气爽，恢复清醒状态。

**睡前一杯水** 人在睡眠过程中会自然发汗，在不知不觉中流失了水分及盐分，而在睡眠状态下，体内水分无法得到补充，这就是为何起床会觉得口干的原因。

因此，医生建议睡前半小时内要预先补充水分、电解质，让身体在睡眠中仍维持平衡状态，同时降低尿液浓度，防止结石发生机率。

需要注意的是，此时的水要少喝，喝多了眼睛容易浮肿。

**不要等到口渴才喝水** 当人感到口渴时，表明体内水分已失去平衡，细胞已处于轻度脱水状态。如果硬要到口渴时才去饮水的话，犹如土地龟裂时才去给庄稼浇水，为时已晚。

因此平时应养成良好的饮水习惯，经常饮水，每次少量分多次进行，让体内水分常处在平衡状态。

**餐前宜空腹饮水** 早、中、晚三餐之前约一个小时，应该喝一定数量的水。饭前空腹喝水，水在胃内只停留2~3分钟，便迅速进入小肠被吸收后进入血液，一小时左右便可补充到全身组织细胞，满足人体对水的需要，因此，饭前补充水分很重要。

尤其在早餐前，因为睡了一夜，时间较长，人体流失水分较多，早上醒来后多饮些水是非常重要的。

**食补的补水养生之道** **玉肤露** 材料：百合50克，绿豆50克，黑豆50克，糖桂花10克，金银花10克。

制作方法：将百合、绿豆、黑豆、金银花一同加水煮沸，熟透后将糖桂花加入，即可饮用。

作用：常服能去除皮肤色素斑，使皮肤滋润、光滑，容颜靓丽。

**百合鸡片** 材料：百合100克，鸡胸肉250克，鸡蛋清适量。

制作方法：将百合洗净成瓣，鸡胸肉切片挂浆，在油锅中爆炒鸡片，再放入百合，炒成芙蓉百合鸡片。

作用：清热养心，益气丽容，滋阴润肺，对慢性干咳、皮肤干燥者有益。

**双海生津** 材料：海带100克，海蜇皮50克。

制作方法：将海带、海蜇皮洗净，海带加热至熟后切丝，海蜇皮切丝，随后将两者混和，加入姜末、醋、糖、麻油调制即可。

作用：润肺清热，补血丽容。

对慢性干咳、咽喉炎等患者有益。

地球表面大约有70%被水覆盖，没有水，地球上就不会有生物。

而人体近。

70%为水分，血液中水分约占80%以上。

哺乳期的婴儿体内有80%~90%的水分，成年人体内则有60%~70%的水分，而老年人体内则有500/0~600/0的水分。

饿了吃饭，渴了喝水，简单的道理却蕴育了无限大的智慧，爱生活，爱健康，学会科学喝水能让你轻

<<慢性疾病水来养>>

松享受非保健品的畅快养生之道。

## <<慢性疾病水来养>>

### 编辑推荐

你了解体内的水分吗？  
知道干渴是身体脱水的信号吗？  
知道水分的缺失，会导致各种疾病的产生吗？  
这些疾病能靠水来预防和治疗吗？

《慢性疾病水来养》，将针对以上所有的问题，解答你心中所有的疑惑。

通过阅读《慢性疾病水来养》，你还会惊奇地发现，养成良好的饮水习惯，对于预防慢性疾病是至关重要的。

在《慢性疾病水来养》的最后还介绍了有益于身体健康的几大运动以及如何在运动前后给身体补水才能保证身体中的水分充足等问题。

<<慢性疾病水来养>>

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>