

<<水应该这样喝>>

图书基本信息

书名：<<水应该这样喝>>

13位ISBN编号：9787506747141

10位ISBN编号：7506747146

出版时间：2010-9

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘明同，王汉卿 著

页数：134

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>

<<水应该这样喝>>

内容概要

水是生命之源，是所有生物的重要组成部分，本书采用问答的形式，着重介绍了水与人体各器官之间的关系，水参与人体多种物质的运载、代谢、调节的作用，以及过少、过量饮水会对人体产生哪些不良作用，同时介绍了人每天应该如何饮水，饮用多少水，饮用什么样的水等等与人们日常生活息息相关的问题。

本书内容通俗易懂，对指导人们科学合理地饮水有一定的意义，适合普通大众阅读参考。

<<水应该这样喝>>

作者简介

刘明山

中国扶贫健康大使，健康咨询专家。

主要从事生命行为学、人类健康学等多领域、边沿学科的研究。

现为中国扶贫健康工程扶贫定点医院管理局副局长，著有各类专著20余部，作品100余篇，

王汉卿

主要从事慈善事业，被中国社会工作协会授予“慈善家”的称号，

<<水应该这样喝>>

书籍目录

1. 水与生命有什么关系？
2. 水对人体有什么功效？
3. 中医对水是怎样理解的？
4. 西医对水是怎样认识的？
5. 人为什么会口渴？
6. 水在地球上是怎样分布的？
7. 水在地球上是如何循环的？
8. 水与人类有什么关系？
9. 什么是健康的水？
10. 水是怎样分类的？
11. 人为什么要饮水？
12. 如何饮水才科学？
13. 为什么说“凉白开水”是最理想的饮水？
14. 科学饮水应注意些什么？
15. 水与人的健康有什么关系？
16. 饮用污染水对人的身体有哪些危害？
17. 饮水与长寿有什么关系？
18. 为什么说碱性之水可以健身？
19. 为什么说饮水是天然的感冒疫苗？
20. 饮白开水有哪些好处？
21. 烧开水应注意些什么？
22. 午饭、晚饭前、饭中为什么不宜饮水？
23. 哪些人需要多饮水？
24. 哪些人需要控制饮水量？
25. 为什么说补水多少应因人而异？
26. 不良的饮水会引起哪些疾病？
27. 哪些水不可直接饮用？
28. 春天饮水有哪些讲究？
29. 为什么多饮水可以防“春困”？
30. 为什么春天多饮水可以防感冒？
31. 春天如何给皮肤“饮水”？
32. 夏天如何注意饮水？
33. 初夏如何防止肌肤干燥？
34. 为什么夏天饮水要防“水中毒”？
35. 炎热酷暑补水有哪些措施？
36. 高血压患者夏季应如何饮水？
37. 秋天为什么也应多饮水？
38. 如何让皮肤平安过秋？
39. 秋天造成皮肤缺水的原因是什么？
40. 秋天皮肤如何补水？
41. 为什么冬天要多喝水？
42. 冬季如何防止肾病？
43. 冬天如何给皮肤补水？
44. 饮水为什么可以防冬“痒”？
45. 早晨为何不宜饮用盐水？

<<水应该这样喝>>

46. “早饮水”与“晚泡脚”有哪些好处？
47. 早饭前为什么要先饮水？
48. 晨练前为什么要先饮水？
49. 晚上饮水有哪些好处？
50. 旅游时应如何饮水？
51. 运动后饮水应注意哪些事项？
52. 运动饮料真的适合运动时饮用吗？
53. 为什么耐力运动时不能喝太多水？
54. 运动后应如何补水？
55. 运动后如何选择饮料？
56. 泡温泉时为什么要多饮水？
57. 如何给婴儿补水？
58. 为什么喂奶不能代替饮水？
59. 少年儿童应如何饮水？
60. 儿童生病期间为什么要多饮水？
61. 女性饮水有什么好处？
62. 中老年人应如何饮水？
63. 老年人夏季为什么要及时补水？
64. 老年人多饮水为什么可防止皮肤衰老？
65. 老年青光眼患者为什么应少饮水？
66. 为什么饮水可以戒烟？
67. 为什么要当心水龙头成为健康的杀手？
68. 为什么有些饮品不能当水喝？
69. 为什么茶水不能代替开水？
70. 怎样正确饮用植物蛋白饮料？
71. 为什么说果汁饮料不能代替水？
72. 充足饮水为什么可以防止“电脑病”？
73. 自来水烧开饮用安全吗？
74. 为什么人可以适度饮用“硬”水？
75. 为什么吃药需要充足的水分？
76. 为什么吃乳片要及时补充水？
77. 为什么说适量饮水可以抑制缺血性晕倒？
78. 为什么睡觉前饮水可防止心脑血管疾病？
79. 为什么儿童生病、中毒应多饮水？
80. 为什么说孕产妇应注意饮水？
81. 为什么说老年人多饮水可防止白内障？
82. 为什么卧床病人应多饮水？
83. 痛风患者为什么要多饮水？
84. 为什么腹泻时应及时补水？
85. 泌尿系统炎症为什么应多饮水？
86. 便秘患者为什么应多饮水？
87. 多饮水为什么可以预防尿结石？
88. 多饮水为什么可以预防肾结石？
89. 多饮水为什么可以缓解心绞痛？
90. 多饮水为什么可以预防膀胱癌？
91. 多饮凉开水为什么可以预防咽喉炎？
92. 为什么说饮水不足会影响肝脏正常功能？

<<水应该这样喝>>

93. 为什么说水是最好的抗衰老液？
94. 水为什么可以美容？
95. 饮水为什么可以美容？
96. 为什么说水中自有颜如玉？
97. 为什么说美肤全凭水当家？
98. 为什么说用水美容唾手可得？
99. 给皮肤补水的靓汤有哪些？
100. 怎样才能喝出玉肌水美人？
101. 怎样自制美容水？
102. 什么是内外夹攻补水法？
103. 怎样用酸性电解水美容保健？
104. 为什么说饮水可以减肥？
105. 为什么说多喝开水可以解油腻？
106. 饮水减肥有哪些方法？
107. 饮水减肥有哪些利弊？
108. 瘦身的关键是什么？
109. 什么是自来水？
110. 什么是矿泉水？
111. 什么是纯净水？
112. 什么是电解水？
113. 什么是碱性离子水？
114. 什么是磁化水？
115. 磁化水有哪些好处？
116. 什么是蒸馏水？
117. 什么是太空水？
118. 由于水污染而造成的主要疾病有哪些？
119. 不合理饮水会有哪些疾病？
120. 为什么说过量饮水可引发水中毒？
121. 如何防止自来水在家中的二次污染？
122. 如何杜绝自来水在家庭中的二次污染？
123. 矿泉水真的干净吗？
124. 桶装水您放心吗？
125. 纯净水真的“纯净”吗？
126. 为什么纯净水不能长期喝？
127. 你需要哪种离子水？
128. 如何防止饮水机的“二次污染”？
129. 纯净水的饮用有哪些常识？
130. 用饮水机有什么好处？
131. 桶装水的饮用有哪些常识？
132. 桶装水的优劣如何鉴别？
133. 桶装水的饮用有什么学问？
134. 臭氧是洁净水的消毒剂吗？
135. 热水瓶应如何选择与维护？
136. 中外专家对饮水有什么看法？
137. 为什么要关注饮水安全？
138. 纯水机如何调试启用？
139. 纯水机安装有哪些步骤？

<<水应该这样喝>>

- 140 . 纯水机有哪些特点？
- 141 . TDS笔与电解器如何使用？
- 142 . 如何诊断与排除纯水机的常见故障？
- 143 . 纯水机会出现哪些问题？
如何处理？
- 144 . 纯水机的零配件有哪些功能？
- 145 . 滤芯应如何正确更换？
- 146 . RO膜应如何正确更换？
- 147 . 纯水机各级滤芯分几级？
- 148 . 如何知道滤芯应该更换了？

<<水应该这样喝>>

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>