

健康饮水让你不再“秋乏”

□文/半岛记者 陈源
 图/本报资料图片

“吟诗作赋北窗里，万言不值一杯水。”夏天渐远，秋意渐浓，秋季是人们调养身心好时节，但秋天气候干燥，易使人产生燥气，所以应以润肺生津，润燥益气为主。专家提醒，季节交替，比起改善饮食营养，其实健康饮水的重要性是首位。

秋季饮水四个“注意”

“秋乏”，是补偿盛夏季节带给人超常消耗的保护性反应，也是身体在秋季气候中自动调节，并得以恢复的保护性措施，可以通过健康饮水来缓解。

适时饮水有益健康：不要等口渴了才去喝水，干燥的季节里更需要摄入同样多的水分，以保持人体的水平衡；而且适度饮水是秋天润燥、防燥不可少的保养措施。

早晚应各喝一杯水：专家建议，最好每天早上空腹喝1杯盐水，晚上睡前喝1杯温的蜂蜜水，既能补充人体水分，还能防止因秋燥所引起的便秘。

出汗后不宜大量饮水：大量出汗时人体胃肠吸收能力差，大量饮水易引起消化不良。应先用水漱口，再喝一点淡盐开水，过一段时间后才能增加饮水量。

饮水不宜过热：秋天，开始很多



人改喝热水，但经常饮用过热的水，易引起口腔、食道或肠胃道炎症，所以应以温热为佳。

水环境污染不容忽视

虽然秋天要“多喝水，喝好水”，但只有喝“好水”才能对身体有益。对人体最佳的饮用水，应该具备以下几种特质：没有污染，不含致病菌、重金属和有害化学物质；含有人体所需的天然矿物质和微量元素；生命活力没有退化，呈弱碱性，小分子团水，活性强等。但是随着工业化社会的演进，水污染不再是一个地方的问题，而是世界性的问题，不仅仅是城市面临的问题，还是农村面临的问题。受污染的水中含有重金属及其他有害无机

物(氟化物、砷化物、亚硝酸盐等)，会引起中毒，引发多种慢性病和肿瘤。水中的有害有机污染如酚、苯、三氯甲烷、四氯化碳、杀虫剂、除草剂、合成洗涤剂等，能引起各种中毒和疾病。饮用水中的抗生素、激素、内分泌干扰物等新型污染物，对人体造成的危害已引起各国重视，它们会使病菌产生抗药性，或干扰人体内分泌和新陈代谢，影响人体的正常生理功能。

远离污染健康饮水

近两年来，人们对生活和饮用水的健康安全问题给予了前所未有的关注。消费者对安全饮水的需求，已经远高于对价格的关注。随着健康意识的普及和提高，人们的饮水习惯也逐渐发生改变，从桶装水、瓶装水到今天的净水器，可以看到追求健康的饮水业已成为一个时尚的趋势。任钦祖净水器技术人员曹继磊告诉记者，这绝对不是偶然现象，专业优质的净水机可以将原水中的泥沙、铁锈、重金属、有机污染物、细菌病毒等滤除，为家庭保障安全健康的饮用水。用净水器过滤出来的水，洁净无杂质，不仅可以为内脏器官减压，保护肾脏这个人体“排毒”的先天之本，也减少了其他方面的健康隐患，为家人的长久健康创造了良好的条件，只有多喝这样的水，才能保证身体健康。



蒂芙尼花韵系列作品全新发布

□半岛记者 赵亚斐

近日，享誉全球的著名珠宝及腕表品牌Tiffany&Co.蒂芙尼在上海民生艺术码头举行了全新Tiffany Paper Flowers花韵系列作品发布盛典，璀璨揭幕品牌首席艺术官Reed Krakoff的首个珠宝系列作品，以摩登之名，书写蒂芙尼全新的风格魅力。

伴随着花韵系列广告大片的璀璨揭幕，蓝色的狂欢派对也随之拉开序幕。蒂芙尼中国区品牌代言人倪妮、品牌大使赵又廷、品牌挚爱大使杜江、霍思燕夫妇和品牌风格大使许魏洲、主持人陈鲁豫、演员李治廷、白宇、王媛可等明星现身现场，在蒂芙尼旖旎的蓝色世界中，绽放耀眼星光。

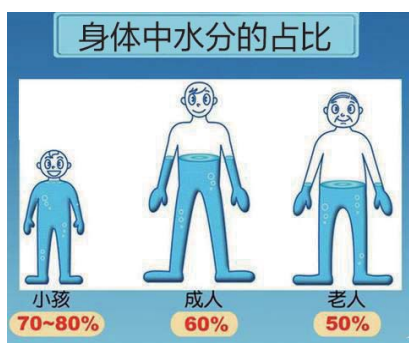
正如蒂芙尼全球高级副总裁菲利普·加朗特所言，“180多年以来，蒂芙尼始终力求新的诠释，打造集自然之美与现代之美于一身的时髦之作。全新花韵系列珠宝完美平衡都市女性气质与工业摩登感，以最精良的材质打造适合日常穿搭的杰作。”

中秋换水忙 少得病保健康

人每天喝进体内的水，每间隔5-13天就循环、更新一次。所以，水质决定体质。水从进入人体算起，30秒内进入血管溶于血液，1分钟内到达脑细胞，10分钟内深入到皮肤，20分钟后已经穿过肝脏、心脏和肾脏，30分钟时遍布全身。把人体上的所有血管首尾相连时，其长度可以绕地球的一圈半。水在短短的30分钟内，就通过如此长度的路径，真的难以置信。一定要重视平时的喝水问题，是关系到全家身体健康的大事情，其实比吃饭更重要。《喝好水，多活几十年》一书明确指出，所有的百岁老人都有喝健康水的好习惯。

不要乱喝所谓的“天价水”“离子水”“太空水”，只有我们祖辈几千年一直喝着处于流动状态的，大自然界的活水，才适合人体细胞吸收。现代医学证明，全球水污染与癌症高发有直接原因。世界卫生组织多次呼吁：85%的疾病、50%的儿童死亡与水污染有关。

电脑制水更放心



任钦祖水机，水质甘甜可口，属于原

生态的天然优质好水，完全达到了能够生饮的直饮水国家标准。无论崂山绿茶、红茶、普洱茶、茉莉花茶，现场冲泡，颜色纯正，味道正宗。敢与任何国内外净水设备公平竞争，比水质，比价格，比服务。咱们中国人制造的水机，更符合当前复杂水质，已经过国家严格检测，用事实证明，用数据说话，产品合格，质量过硬，检验报告号为沪卫疾控中心第0036号。水质完全可以取代甚至超越了名牌矿泉水、纯净水，比山泉水更放心，比净水器更卫生，各项指标敢与巴马地区长寿村的水比健康。

放开量使用，一年能省数千元桶装水钱，避免了二次污染。除了平时喝水、泡茶，其实做饭的水包括下面条、煮水饺、熬粥、蒸米饭等，确保入口的每一滴水，都是安全的，健康的。也有一些爱美女士，有优质好水敷面膜、洗脸，皮肤白皙细嫩，富有弹性。刷牙洗脸，口气清新。洗头发，乌黑光亮。南方水质软，滋养皮肤，江南出美女，一方水土，养一方人，就是这个道理。

喝水 就选任钦祖



任钦祖用自己的名字注册商标，拿本人的信誉担保，三十年磨一剑，坚守净水梦想，不改行，不跨界，终成正果，产品畅销国内外。民族品牌，德国技术，领先国际。新鲜活水，现制现喝，从此不用花钱订水喝。被咱老百姓誉为真正的原生态水、放心水、良心水。

拥有世界上最先进的过滤、净化技术，还原大自然之水本来的面目，连德国人都为之叹服，迅速成为家喻户晓的名人商标。他初心不变，砥砺前行，本色不变，刻苦研发。率先打破行规和商业潜规则，厂价直销，忍痛砍掉省市三级代理，不让中间商赚差价，最终受益的是老百姓。坚持守住道德的底线，不偷工减料，坚决不造几百元的劣质简单过滤器。也提醒广大消费者，不要贪图便宜，乱喝劣等水。

任钦祖水机，真金不怕火炼，好水不怕品尝，可试喝一个月，如果发现水质不合格，退款退货，分文不收，现场砸碎机器，再赔偿十万元。欢迎全国用户监督。

山东任钦祖电子商务有限公司独家研发，荣誉出品。是2017年度315消费者放心品牌。

每天只需一毛八 山泉水机抱回家

原价5980元 现在只需2980元 打电话报名参加团购活动立省600元 只需2380元

中秋节到来之际，出厂价销售，减掉中间环节，价格一步到位。只赚口碑，不要利润。智能先进，不用安装，自由移动，美观大方。今天前100位打进电话的读者，享受团购价。价格降了，水质不变，配置不变，服务不变。机器设计使用寿命30年用不坏，平均每天一毛八。水质除了与18元一桶的大桶水水质一模一样，

现制现喝，更新鲜，更放心，几乎不花钱。电脑管控，自动排污，不用年年换滤芯。社会在发展，科技在进步，想喝新鲜的豆浆，就用豆浆机现磨。想喝没有添加剂果汁，就用果汁机。现在，想喝优质的山泉水，就用任钦祖电脑制水机。

数量有限，订完为止。没有订到的，敬请谅解。本年度，仅此一次。



订购热线 8982 7338
 订购专线 159 0897 3089