

入冬饮食须知——

# 天气越冷越要健康饮水

□文/半岛记者 陈源  
图/本报资料图片

有人觉得现在天气越来越冷了,大家很少外出活动,就不用随时补水了。其实这是错误的,人体消耗的水分并不会因为天气寒冷而减少,反而越是冬天越要随时补充水分。



水是生命之源,是我们健康的基础,饮用水安全问题关系到千家万户的健康。

## 冬天多喝水可以有效预防感冒

在寒冷而又干燥的冬季,我们的身体反而会因为不重视饮水而缺水,每天喝足身体所需要的水是必要的。干净的温开水能够维持我们身体内各个器官的运转,不仅让身体变暖,也会促进新陈代谢,从而对心脏有很好的保护作用。预防心脏病的发病率,提高我们的身体素质,对老人来说尤为重要。另外,进入冬季,流感病毒一次次来袭,许多孩子都会中招,特别是在幼儿园的小朋友,年龄小,抵抗力差,交叉感染,容易发烧咳嗽。在冬天喝水当然也可以预防感冒,尤其是

流行性感冒,越是感冒高发的季节,多喝水可以让我们体内的代谢加快,从而迅速地将感冒病毒排出体外,或者阻挡感冒病毒对身体的侵害。

另外,在冬天多喝水也可以对我们的胃部起到保健的作用,清理我们胃部的垃圾,洗刷我们胃部的残留食物,让我们的胃部整天都感觉到舒适。喝水也可以促进我们肠道的蠕动,预防和治疗便秘,也可以免受因为便秘所引起的肠道疾病以及肠道癌等病变,所以冬天多喝水对我们的身体是非常有利的。

## 饮水安全要重视 最好选择经过净化的水

既然喝水这么重要,那么,喝什么样的水才健康?专家指出,喝白开水是最健康的。很多人觉得白开水没味道,喜欢喝甜甜的饮料,但饮料中大多含有香精、色素、防腐剂、大量的糖分和较多的电解质,喝下后不像白开水那样很快就离开胃部,而会较长时间停留,对胃部会产生不良刺激。所以口渴时,喝白开水是最好的,尤其对儿童来说,最好喝白开水。

水是生命之源,是我们健康的基础,饮用水安全问题关系到千家万户的健康。但是你喝的白开水安全健康吗?有些人说:我家的自来水管都是合格的,达到了国家标准,所以我家的饮用水一定是安全的。其实,事实并非如此。我们有时打开自来水管的时候,偶尔会有黄色

的水流出,过一会儿才会变透明,这是因为自来水管长期未更换,壁内铁锈等附着物脱落所致……我国相关标准明确规定,生活饮用水输配水设备和防护材料使用的原料应为食品级。但是,有些水管是达不到要求的,相反,还会对我们的身体健康产生负面影响。即便自来水出厂合格,但是经过水管流向用户家中,自来水质量已经发生改变,为我们的健康埋下了隐患。

如何保障家庭饮水安全?家庭饮水安全问题越来越突出,在全民健康意识逐渐增强的当下,饮水安全也受到重视,怎么样保障人们生活饮用水的安全?除了要在社会共同努力下找到水污染源外,更需要每个人、每个家庭共同保护好我们的饮水环境。家庭饮水最好选择经过深度净化的水,安装一台净水机不失为一个不错的选择,不少家电品牌甚至保健品牌都推出了净水器的,比如卡萨帝、沁园甚至安利都有自己的净水器产品。

相关专家告诉记者,净水器的工作原理是通过各种滤芯,将水一层层净化,达到去除杂质的目的。净水器的滤芯主要包括颗粒活性炭滤芯、反渗透滤芯和后置活性炭滤芯。材质较好的滤芯不但可以去除水中的泥沙、铁锈、细菌、悬浮物等杂质,去除水中的异味,还能够去除水中的金属离子和放射性物质,完全净化软化水质。净水器进入人们的生活将成为必然趋势,它也将像其他家电一样成为生活的必需品。

# 睡前一杯温开水 防止意外保健康



几乎所有的医生都会叮嘱“回家一定多喝水!”因为医院只开药方,不开水方。随便到书城就可以找到一本畅销书《水,是最好的药品》,就能找到答案。很有效,还不用花钱。

我们天天喝水,其实并不了解水。水中有106个化验指标,水质的优劣仅凭肉眼观测、泡茶、试纸等简单方式是不准确的。水中的铅汞重金属、三氯甲烷等污染物就无色无味,难以辨别。据了解,人体70%是由水构成的,每间隔5-13天循环、更新一次。所以,一定要重视饮水安全,喝水是关系到全家人健康的大事情,其实比吃饭更重要。几乎所有的百岁老人都有喝天然活水的习惯,决不多花冤枉钱喝天价矿泉水,更不乱补。

据权威媒体报道,睡前喝水可有效防止心血管重大疾病的发生。因为血液粘稠度跟喝水有关。研究表明,每天喝6-7杯水比喝2-3杯水,发生心血管意外的概率更低。人体的血液也是有生物钟的,血液粘稠度在生物钟的调度下此起彼伏。血液最黏稠的时间段是半夜到清晨,因为此时人基本在睡眠状态,无法饮水,但却无时无刻不在丢失水分。相关研究显示,人体平均一晚上要排出450毫升水。

老人如果整夜不喝水,血液粘稠度会增加,易导致血栓形成,诱发心血管疾病

病,如心绞痛、心肌梗死、脑血栓等。如果睡觉前及起夜时适当喝水,稀释血液浓度,就能减少心血管疾病的发生。睡前喝水有助血液循环,而晨起饮水可通便、唤醒肠胃,也能预防心血管意外。糖尿病老人保持身体水分,有利于控制血糖。

需要提醒的是,睡前喝水也不要太多,半杯就行,否则造成频繁起夜,影响睡眠。也可在白天少量多次喝水,每次100毫升,以保持体内水分,晚上就不用喝太多水。所以,睡前一定要喝水,要喝活水。此方一定要转告更多的人,确实能够防止凌晨心梗,救很多人的命。

## 远离死水 多喝活水

在国外发达国家,几乎都喝自来水,打开自来水龙头,直接饮用,不用烧开就可以喝。甘甜可口,没有任何异味,无论怎么烧,都没有水垢。他们很少到商场超市花钱购买塑料包装的纯净水或矿泉水,因为这些水放置多长时间无法判断,为了身体健康应该少喝死水,选择活水,就是处于流动状态的水源。

科学研究结果表明,水质决定体质,水质决定血质。喝好水一个月,到正规医院做个常规化验,就会发现血液变干净了。好车加好油,要想身体好,就要换喝天然活水。一台净水机如同增加了一个体外肾。

## 普通自来水瞬间净化成山泉水标准 从此不用花钱订水喝!

据了解,这台饮水设备十分先进,国外售价数千元不等。能够24小时源源不断的提供热水,三秒钟快速烧开水,满足了喝水、泡茶、冲咖啡、泡奶粉等。无内胆,真空速热,避免了千滚水的危害,没有二次污染,现制现喝,更新鲜,不喝隔夜水。水

质完全取代大桶水,可与小瓶的名牌精装水相媲美,从此不用花钱买水喝。水分子7.6赫兹,与世界长寿地区的水分子相同,十分利于人体细胞吸收。喝新鲜活水,少得病,身体棒棒,健康又安全。

老款净水器已不能适应当前水质,烧开水有水垢,为了全家人的身体健康,少得病。善意提醒:不要再留恋了!毕竟不是冰箱彩电,可以凑合着用,喝水是件大事情,可不能马虎大意。现在打电话享受以旧换新优惠,折价换新机。这世界什么都可以等,唯有健康不能等。

价格公道,童叟无欺。敢与任何品牌净水设备公平竞争,比水质!比价格!通过了严格检测,沪委水第0036号。连续多年被评为诚信315品牌。是真正的好良心水!放心水!

可试用一个月。无论多少年,发现水质达不到名牌矿泉水、山泉水标准,现场砸机,分文不收,全额退款。企业家任钦

祖凭实干精神,获得了全国五一奖章、劳动模范等光荣称号。诚信,是任钦祖永远不变的承诺。

龙牌净水机,德国技术,民族品牌,龙的传人,咱中国人自己的品牌。五千年图腾,东方文化,巨龙腾飞,已出口到对质量要求极高的美国、德国、日本、新加坡、韩国等发达国家和地区。

## 11.11全国购物节 抢购中国好水机 半价优惠 今日订购一律免安装费 现在打电话 再送高级礼品

敢送用户玻璃壶,透明看得见,水垢无处藏身。耐高温玻璃,进口食品级材质,英国皇家指定器皿,120年的使用历史证明,安全无毒,不用担心金属材质壶盖超标的侵害。一次沸腾,现烧现喝,远离千滚水、隔夜水。市场零售价599元,只送不卖,数量有限,赠完为止。领不到的读者朋友,敬请谅解。



热线 8982 7338  
电话 159 0897 3089  
山东任钦祖电子公司 荣誉出品

●好消息:由于全球事业发展需要,上海、青岛地区将各设立99家龙牌净水站。想加盟、经销者,及时联系办公室 8099 5037,毕总。百万利润等您拿,哪一个区属于您!