

# 避开误区，新年从健康饮水开始

□文/半岛记者 陈源 图/本报资料图片

喝水是我们每天都在做的事情，但是“如何饮水才健康”这个问题，却没有几个能够回答出来。马上就要迎来2019年了，新的一年，不如就从喝水这件小事开始做起吧！

## 避开饮水误区 享受健康生活

据最新调查显示，目前人们普遍在饮水方面存在着较多误区。为此，专家提醒大家，以下五大问题是大家经常容易误解的。

一、片面强调水中矿物质。矿泉水因含有人体所需要的一些矿物质而深受大家喜爱，但不少人却认为矿物质含量越高越好，其实不然。饮用水中应该含有适量、平衡的矿物质，但矿物质含量高并不能完全说明水的活力强。反之，当水中矿物含量超标时，还会危害人体健康。例如，当饮用水中的碘化物含量在0.02至0.05毫克/升时，对人体有益，大于0.05毫克/升时则会引发碘中毒。

二、水越纯净越好。不少人认为水越纯越好，事实上，长期饮用纯水也会导致身体营养失调。大量饮用纯净水，会带走体内有用的微量元素，从而降低人体的免疫力，容易产生疾病。由于人体的体液是微碱性，而纯净水呈弱酸性，如果长期饮用微酸性的水，体内环境将遭到破坏。专家指出，长期饮用纯



水质的好坏，也直接影响到饮水健康。

净水还会增加钙的流失。对于老年人，特别是患有心血管病、糖尿病的老年人，儿童、孕妇更不宜长期饮用。

三、喝水仅为解渴。口渴了才喝水，不渴就不用补充水分。人们喝水时往往忽略了水的营养及保健功能。干净、安全、健康的水是最廉价最有效的保健品。水在体内能将蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、无机盐等营养物质稀释，这样才能便于人体吸收。由于一切细胞的新陈代谢都离不开水，只有让细胞也喝足水，才能促进新陈代谢，提高自身的抵抗力和免疫力。

四、饮料=饮用水。不少年轻人喜欢把饮料当作饮用水。对此，专家提醒：水和饮料在功能上并不能等同。由于饮

料中含有糖和蛋白质，又添加了不少香精和色素，饮用后不易使人产生饥饿感。因此用饮料代替饮用水，不但起不到给身体“补水”的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收。长期饮用含咖啡因的碳酸性饮料，会导致热量过剩，刺激血脂上升，增加心血管负担。咖啡因作为一种利尿剂，过量饮用会导致排尿过多，出现人体脱水的现象。另外，对儿童来说，碳酸性饮料会破坏牙齿外层的珐琅质，容易引发龋齿。

五、医疗用水可当饮用水。目前在市场上可以看到一些名为“电解水”和“富氧水”的饮用水。严格来说，这些都属于医疗用水，不能作为正常人群的饮用水。电解水就是通过电解作用，把水

分解成阳离子水和阴离子水。阳离子水是医疗用水，必须在医生指导下饮用。阴离子水则常被用于消毒等方面；富氧水是指在纯净水里，人为加入更多的氧气。这种水中的氧分子到了体内，会破坏细胞的正常分裂作用，加速衰老。而纯净水加入氧气后，由于分子结构的原因，仍然是大分子团水，也不易被细胞吸收。

## 饮水方法健康 更要水合格

除了方法之外，水质的好坏，也直接影响到饮水健康。然而，余氯、重金属和细菌等有害物质都在侵害着我们的健康。为了避免直接饮用自来水对身体造成伤害，大部分的人会选择将自来水烧开再饮用的方式。这种水处理方式固然是简单又省钱，但是不健康。只是以加热烧开的方式将被污染的自来水简单处理了一下，并没有解决水里的污染，水中仍然有大量的洗涤剂、农残物、重金属等对身体有害的物质。

现在最提倡的以及最安全有效的，无疑是饮用经过净水器过滤的水。好的净水器可以有效去除水中的有害物质，大大提高水的质量。根据不同需求选择不同的家用净水机即可满足全家的健康需求，比如直饮类的就选择RO反渗透膜家用净水机，厨房用水选择超滤膜家用净水机，而中央家用净水机则适用于全家的初步净水。另外，净水器的很多滤芯是有使用寿命的，需要定期更换。

# 龙牌水宝 又快又好 不用花钱喝山泉

3秒速热，一次沸腾，新鲜活水，零污染，全家健康无忧

天气越来越冷，喝上一口热开水，浑身都暖和。不用金属壶烧水，避免了重金属锰的危害，更科学更卫生。现烧现喝，3秒速热，无需等待，不用保温瓶储存水，告别了隔夜水、陈水、死水。睡前一杯温开水，可防止血液粘稠，降低意外猝死的机率。

现在室内空气干燥，体内和皮肤水分散失快，应该养成喝水的好习惯。其实口渴了，不是人体喝水，而是细胞需要水。人体是由细胞构成的，85%含有水。出生婴儿占90%，老年人占60%左右。劣质水尤其是污染过的水，会导致细胞病变，引发近百种疾病。所以水质决定体质，水质影响着每天的血液质量，水好才能身体好！

中国龙牌，咱中国人自己的品牌。现在生活消费水平提高了，什么营养都不缺，只需注意平时饮水安全，保障健康，少得病。非纯净的矿物质天然好水，喝水、泡茶、熬粥、蒸米饭、煮面条、下水饺，放开量使用，一年能省数千元。单位使用，一年能省数万元，正在世界范围大力推广和应用。

现制现喝，新鲜活水，水分子频率为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。世界风靡，全球热销，已出口到对质量要求极高的美国、德国、日本等发达国家和地区。

## 污染物喝进去容易 拿出来难

当前，净水器、过滤器等净水设备在市场上需求量大，但鱼龙混杂，真假难辨。几百元的龙头净水器，只能过滤大颗粒的泥沙铁锈，根本净化不掉六类微小物质。

医生提醒：衣服脏了可以洗，车子坏了可以更换零件，人体器官脏了，是无法修复的。尽



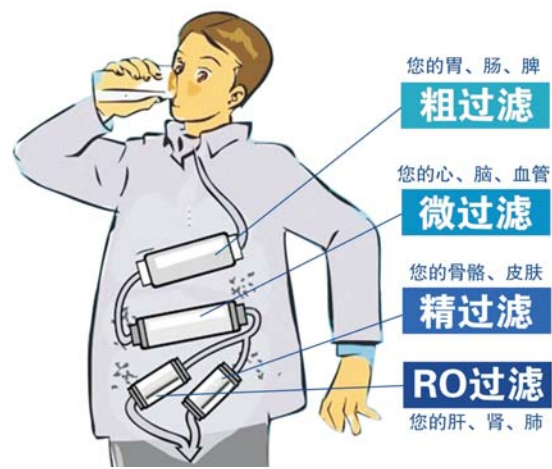
早使用中国龙牌水宝，科学过滤自来水，防止水污染，如同增加了一个“体外肾”，全家健康无忧。使用是迟早的事情，早用早受益。

好车加好油，要想身体好，就要换喝优质好水。《喝好水，多活几十年》一书明确指出：喝水是件大事情，比吃饭更重要，关系到全家人的健康。什么都可以等，唯有健康和孝心不能等！

## 元旦优惠限购3天 老机器以旧换新

广大读者朋友，足不出户，只需打个电话，就可享受免费送货，不用复杂安装，打开就能用。省会济南建立了物流基地，全国海陆空，货到再付款。

敢与任何净水器比水质！比价格！可试用一个月，发现水质达不到名牌矿泉水、山泉水标准，可全额退款退货，现场砸碎机器，再赔您十万元。欢迎全国广大消费者监督。



现在打电话  
免费送全年报纸

《半岛都市报》是咱青岛人每天必读的权威媒体报刊，精神的食粮。自己读，送朋友，文化礼品，人人都喜欢。一份半岛报全年订阅卡价值216元，只送不卖，数量有限，赠完为止。今日购机就可免费获得。

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



发明人任钦祖，三元钱创业，凭实干精神和勤劳双手打造了红星电器，引进了青岛夏普洗衣机、电冰箱等重大项目 and 先进技术。曾获得全国五一奖章、劳动模范、改革闯将等光荣称号。