

新年新气象，从关注饮水健康开始

□文/半岛记者 文鸿飞
图/本报资料图片

岁月不居，时节如流。阳历新年——元旦已过，阴历新年——春节也将于一个月后如期而至。伴春节而来的，还有高频率的宴请聚会、走亲串友以及迎来送往。中国人向来讲究新年新气象，今年的新气象不妨从关注家人及亲朋的饮水健康开始。下面这份春节健康饮水指南收好了哦！

饮水指南：

应酬酒后更应补水 碳酸饮料不能代替水

春节，作为中国最具仪式感的节日，一定少不了各种聚会，届时，许久未见的亲朋好友聚在一起，只顾着嘘寒问暖，聊天唠嗑和各种嗨了，喝水这种寻常小事就会被忘诸脑后，可春节期间，天气本来就干燥，温度也偏低，正是需要补充充足饮水的时候。而且也只有这样，才能更少受呼吸系统等问题的困扰。

大鱼大肉，是中国人节日饭桌的典型特征。面对色、香、味俱全的菜肴，又加上精神愉悦，很多人一不小心就会吃下比平时多数倍的食物，而这将对我们的肝脏、胰腺和肠胃造成沉重的负担。为此，提醒各位，春节期间应酬吃大餐时，一定记得多喝水，且最好是在大餐前一小时多喝点水，以防止积食、便秘，降低血液黏稠度，促进血液循环，预防血栓的形成，从而远离各种节日病。



春节期间应酬吃大餐时，一定记得多喝水。

无酒不欢，是中国人节日餐桌的另一典型性特征。人逢喜事精神爽，很多人会一不小心就喝多了，于是便会习惯性地倒头就睡，其实这很不健康。因为在饮酒之后，往往会感到口腔干渴。这是因为含酒精的饮料进入人体以后，会刺激肾脏，加速肾脏的过滤作用，人体排尿比平时要勤。同时，当酒精溶于血液进入人体细胞后，会促使细胞内的水液暂时渗透到细胞的外部，也导致体内储存的部分水分被排泄到体外。这种体液减少的状况通过神经反射，就会使人产生口渴

的感觉。因此，人在饮酒后，一定要记得饮用大量的白开水，以及时补充体内水分。

果汁饮料，尤其是碳酸饮料，虽然每个孩子都喜欢，但平时基本上是被限制饮用的，过年了，家长大都会网开一面，于是孩子们往往会畅饮一番，甚至以此代水。可是碳酸饮料中的大量糖分有损脏器健康，过多饮用碳酸饮料，就会吸收进去过多糖分，会产生大量热量，长期堆积，很容易引起肥胖。更为关键的是，会严重增加肾脏的负担。资料显示，经常大

量喝碳酸饮料的青少年发生骨折的危险性比其他青少年的三倍。所以春节期间，孩子们喝碳酸饮料一定要适量，更不能用它来代替水哦。

解决之道： 净水器，让亲朋喝上放心水

想让自己和家人以及亲朋春节期间饮水健康是好事儿，但有个前提，便是我们要有健康安全的饮用水才行。可现实是我们日常生活中接触到的饮用水并不是那么健康那么安全。而饮用不健康不安全的水，会给我们的身体健康带来很多疾病。研究表明，80%的人类疾病与水有关，人们的当前饮水习惯将决定10年后的健康状况。由于受环境污染等各种因素的影响，发展中国家80%的疾病和1/3的死亡是不健康饮水所造成的，每年因“水”死亡人数达2500万人。好在越来越多的人意识到了健康饮水的重要性；也有越来越多的人知晓让家人喝上健康安全水的最有效最简单的办法是给安装一台净水设备。据了解，净水器经过净水装备，可以有效去除水中对人体有害的杂质、细菌等，同时还保留了人体所需的微量元素，水质鲜活、口感佳，值得拥有。

净水器自用是给家人健康，送亲友则是为亲友送健康，也是极好的。毕竟，咱中国人过年有送礼的习俗，但是送衣服、食物都太过常规，字画、摆件对多数人来说又不够实用，保健品等也并不能带来真正的健康，而净水器则不仅实用，关键还健康。

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，全家健康无忧，一天制水100桶，可试喝一个月

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。目前全球面临高污染，短时间内无法解决。现在生活水平提高了，什么营养都不缺，只需注意平时饮水安全，就能保障健康，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，但品质鱼龙混杂，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



您的胃、肠、脾
粗过滤

您的心、脑、血管
微过滤

您的骨骼、皮肤
精过滤

RO过滤
您的肝、肾、肺

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。《喝水好，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！

喜迎春节半价优惠 老机器可以旧换新

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
免费领取全年半岛都市报

《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**
山东任钦祖电子公司 荣誉出品



任钦祖
国家注册商标

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，引进了琴岛夏普洗衣机、电冰柜等重大项目和先进技术。曾获得全国五一奖章、劳动模范、改革闯将等荣誉称号。