# 深秋时节怎样科学饮水？

□文/半岛记者 文鸿飞
图/本报资料图片

时至深秋，空气湿度明显下降，口干舌燥、皮肤紧绷之感日益明显。这无不在提醒大家秋燥来了，该补水了。专家表示，深秋时节若能科学饮水，缓秋燥润肺的同时还能滋养肌肤。

入秋后，更要注意多补充水分。

## 多喝水能缓秋燥，还可以润肺

中医认为，入秋后侵害人身体的主要外邪是燥邪，“燥胜则干”，很容易出现口干、皮肤干、咽喉不适等症状，所以入秋后，更要注意多补充水分。而喝水是最直接的补水方法，深秋时节多喝水，不仅能起到缓解秋燥润肺的作用，还能起到预防流感、缓解感冒症状的作用。众所周知，秋天是流感的多发季节。中招后人体常出现发烧、呼吸急促、皮肤大量蒸发水分等代谢加快的表现，这时多喝水不仅能促进排汗和排尿的作用，还有利于调节体温，加速体内细菌和病毒排出体外。

## 喝温不喝凉，慢喝不快喝

深秋时节怎么喝水才更健康，真正起到缓解口干舌燥、皮肤紧绷的症状呢？专家给出的建议有如下几点：首先，喝温不喝凉。因为喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，10℃~30℃的温水最合适。其次，喝淡不喝甜。市面上林林总总的饮料一般都具有高糖、高能量、营养单调等特点，不要饮用太多，更不能用来代替白开水。再次，慢喝不快喝。这是因为快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀。正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次慢慢咽下，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。最后，喝水要趁早，不要等到出现口渴心烦或乏力头疼等状况时再喝。因为出现上述症状时，说明机体细胞已经开始脱水，此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之，人体就会长期处于一种潜在的缺水状态，不利于正常代谢。因此建议要定时喝水，要主动饮水，在感觉到“口渴”之前喝水。

除温热的白开水外，淡盐水、蜂蜜水以及一些有润肺效果的茶饮也值得推荐。据《本草纲目拾遗》记载，盐能“调和脏腑、消宿物、令人壮健”。因此，清晨起床后空腹喝一杯淡盐水，有利于降火益肾、保持大便通畅、改善肠胃的消化吸收功能。营养学证明，蜂蜜中的果糖对便秘的人有一定润肠、滑肠的作用。

## 啥样的水是健康安全的好水？

想要通过饮水缓解秋燥，进而起到润肺、滋养肌肤、预防感冒等作用，有个前提是所饮之水是健康安全的好水。什么样的水才是健康安全的好水呢？业内人士表示，健康好水要没有余氯、铁锈、细菌等杂物，又含有微量元素和矿物质的水。想要喝到这样的水，目前来讲，需要借助采用了RO反渗透技术的净水器来实现。因为只有使用了这种技术的净水器，才可以过滤掉泥沙、铁锈、抗生素、病毒等物质。同时，还能将水中对人体有益的微量元素及矿物质留下来，活化细胞，健康身体。

## 2019青岛市第二届校园魔方联赛圆满落幕

□文/半岛记者 陈源

10月19日，由青岛市体育局、青岛市教育局、青岛市体育总会主办，半岛都市报、青岛市国际跳棋协会、青岛桂海俱乐部魔方分部协办的“2019青岛市第二届校园魔方联赛”决赛在金茂湾购物中心圆满闭幕。来自同安路小学、金门路小学、大学路小学、榉园学校、国开实验学校、65中学、青岛大学附属中学和超银中学等18个学校，47支队伍，235人参加。青岛第65中学夺得中学组团体赛冠军，四流中路第三小学包揽了小学组团体赛A组、C组的冠军，而西海岸新区第二实验小学夺得B组冠军。

个人赛成绩如下：中学组（三阶）第一名：刘尚；第二名：赵凯睿；第三名：刘雪钧。中学组（二阶）第一名：吕修赫；第二名：孙源；第三名：崔永焕。中学组（金字塔）第一名：曲欣然；第二名：石奕璠；第三名：袁琛。小学组（三阶）第一名：崔煜林；第二名：杨梓琪；第三名：刘瑜珺。小学组（二阶）第一名：刘乘昊；第二名：李润涵；第三名：袁浩宇。小学组（金字塔）第一名：蔡镕源；第二名：王腾逸；第三名：安钟谟。


# 任钦祖智能水机 防止二次污染

## 敢与名牌矿泉水比水质

人体70%以上由水构成，水质决定体质。水质有106个化验指标，像广西巴马地区水没有被污染，地磁7.6赫兹，百岁长寿老人比比皆是。

任钦祖采用德国技术制造的第五代智能水机深受用户信赖，用了都说好。取代了传统的饮水机、净水器，比大桶水更省钱。

采用国际上领先的ro-2019净化技术，有效去除重金属污染物，防止铅污染。五道滤芯10级净化，360度无死角自动冲洗技术，无需手刷洗，自动排污，不用担心二次污染。

人机合一。配有先进的微电脑程序，具有自动探测识别功能，当铅、汞、砷、铬四类重金属和工业致癌物等超出标准范围后会自动报警，实现了人与机器的有机结合。使用方便，是每个家庭用户安全用水的好选择。

## 敢与任何净水器比价格

使用任钦祖智能水机，能喝到优质流动的天然新鲜活水，利于人体细胞吸收，促进新陈代谢。告别隔夜水、死水，现制现喝，看得见，更放心。放开量使用，做饭：熬粥、和面、包包子、下面条、煮水饺、蒸米饭，这部分水其实要占到入口的80%以上，关系到健康状态。有些人只是平时喝水、泡茶使用桶装水，却忽略了做饭的水，也是疾病的根源和卫生死角。

## 不用花钱喝山泉 确实有点甜

任钦祖智能水机，三水设计，独具匠心，尊重用户，换位思考，以消费者想法为出发点。许多家庭虽然喝上了天然好水，但洗菜、洗水果、刷餐具等也需要好水，于是任钦祖研发团队研发出双水龙头，超大流量，满足了家庭生活用水需求，确保每一滴水都是安全的、健康的。是真正的放心水、健康水、良心好水！

单凭肉眼看、泡茶、口感等方法判断是不科学的。100米以内的地表水烧开并不安全，只能煮死少量的细菌，对顽固的工业污染物、农药化肥残留等无能为力。由于水污染对人体的侵害是缓慢的，一旦感觉到身体不舒服了，就为时已晚。

自新版的《生活饮用水卫生标准》在全国实施以来，每个家庭越来越重视平时的饮水品质。长期喝优质好水，有益健康。配备一台智能水机，重视平时的饮水质量也是为家庭饮水健康考虑。

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，预防永远低于治疗费用。任钦祖，创立了国有大型企业红星电器集团，他发明的琴岛夏普洗衣机畅销世界，让人们解放了双手，尤其是广大妇女不再遭受繁忙之累、冰冻之苦。经过40年的风雨历程，又研发出第五代智能健康水机。呼吁人们：喝好水少得病，健康又长寿。

## 今日有优惠 三重大礼

**今天打电话，可享受三重大礼，相信“相信”的力量，诚信归来**

**大礼一：免费看全年《半岛都市报》**

看报纸，不花钱。一报在手，就知天下事。《半岛都市报》全年订阅卡价值216元，文化礼品，可以送家人、送朋友。名额有限，送完为止。

**大礼二：水好不贵 半价优惠**

四十年的老字号品牌，民族品牌，售后服务有保障。诚信经营，童叟无欺。直营方式，没有中间环节，直供用户，所以敢半价优惠。物美价廉，不用多花冤枉钱。任钦祖打死价格拦路虎，水质不变，初心不变，本色不变，要让天下老百姓少花钱，喝上真正的健康优质好水。

**大礼三：以旧换新活动开始啦！**

家中老款净水器、普通过滤器、饮水机等，已无法适应当前水质，千万不要留恋和凑合。喝水是件大事情，关系到全家老小的身体健康。可折价换新机。仅限三天。

**郑重承诺：试喝30天 不满意就退货**

**订购热线：8982 7338 / 8368 7391**

山东任钦祖电子公司荣誉出品