

# 每天喝水,却不知喝水讲究这么多

□文/半岛记者 陈源  
图/本报资料图片

随着生活水平的日益提高,越来越多的人开始关注健康的生活方式。很多人都喜欢服用各种营养素和保健品,殊不知,在我们生活中,水质的好坏直接影响健康。

## 八旬老人钟情净水产品

家住大尧三路的刘先生今年已经83岁了,身体健康,腿脚也很灵便,喜欢研究新事物。在购物上十分谨慎的刘先生,是净水产品的铁杆粉丝,从1997年就开始购买并使用净水器,到现在都更换过四代饮水器了。

刘先生说,自己购买的前几代净水器都有这样或者那样的问题,并且价格也十分昂贵,即使如此,他也没放弃对净水产品的要求,不断寻找更好的净水产品。直到今年七月份偶然知道了青岛本土的一款净水产品,这才终于符合了他内心的标准。刘先生说好的净水器过滤出来的水质,不管从口感上,还是用TDS笔测试出的数值,都符合健康好水的标准,完全媲美市面上价格昂贵的矿泉水,且价格还十分实惠。而他之所以如此执着于水质好坏,也是深知水对人健康的影响,比平日吃保健品要重要得多。

## 水质对健康起关键作用

刘先生对饮水质量的执着也不是



没有道理。中国环境科学研究院的专家在接受媒体采访时说,人的疾病80%与水有关。垃圾、污水、农药、石油等废弃物中的有毒物质很容易通过地下水或地表水进入食物链系统中的每个过程。当被污染的动植物食品和饮水进入人体后,就可能使人体罹患癌症或其他疾病。

人体的新陈代谢是通过水的运动来实现的,体内所需的营养物质、蛋白质、脂肪等,最终要溶于水才能被血液输送,被组织吸收。可见,饮用水的质量对健康状况起着关键作用。也就是说,人体不但要保证每天所需水量,而且要尽量喝未经污染、有益健康的水。北京肿瘤医院结直肠外科副主任医师彭亦凡说,喝水可以增加排尿、排便次数,把其中可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质排出体外,从而起到降低膀胱癌的风险。

华中科技大学同济医学院公共卫生学院教授吴志刚在接受媒体采访时说,水烧开后继续沸腾的时候,一定要把盖子打开,方便残留氯的挥发。杭州市萧山区保健协会的营养师胡闻钢认

为,水不仅要多烧一会儿,还应该熄火后放一小会儿,这样有利于水中钙的沉淀,这样水的口感也会更好一些。但水烧的时间太长也不好,烧的时间越长,水中亚硝酸盐的含量可能越高,会危及人体健康。

## 定时定量喝水非常重要

人每天需要的水有三个来源:饮水、摄入食物中的水、机体代谢的水。饮水是主要来源,约占每天所需水的50%。根据《中国居民膳食指南》的推荐,每人每天应该摄入至少1200ml的水,但这1200ml不能分一次两次喝完,而是分为全天各个时段摄入。很多老年人不爱喝水,一方面年龄增大,小便次数增多,所以为了减少排尿次数而少喝水;另一方面,老年人口渴中枢反应慢,当感到口渴时体内已经缺水了。身体失水后机体代谢产物不能及时排出,血黏度增高,有害物质在体内积聚,对身体会造成很大的危害。所以,要定时定量喝水,养成主动喝水习惯。

此外,早晨第一杯水不能乱喝。碳酸饮料以及盐水、肉汤等都不适合作为早上第一杯水饮用。一些饮料利于排尿,清晨饮用非但不能有效补水,还会增加机体对水分的要求,反而造成体内缺水。晨起时,血液已成浓缩状态,此时如饮一定量的白开水可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。喝白开水的水温以25℃至30℃为宜,即凉开水,不宜过高或过低。水温太低会引起肠胃不适,过高可致口腔、咽部、食管及胃的黏膜烫伤而引起充血和炎症等。



## 同心永相伴——利群集团25周年公益回馈社会

□半岛记者 陈源

近日,利群集团25周年庆典隆重举行。庆典以“同心永相伴,与群共辉煌”为主题,领导嘉宾、来自全国各地500余家优秀品牌供应商代表及利群集团员工共计700余人参加了本次庆典。

为感谢并回馈社会,利群集团于10月份主动南下贵州,向贵州安顺市关岭布依族苗族自治县的3所小学捐助思源饮水工程,在为他们解决饮水困难的同时,也为他们提供了学习生活保障。

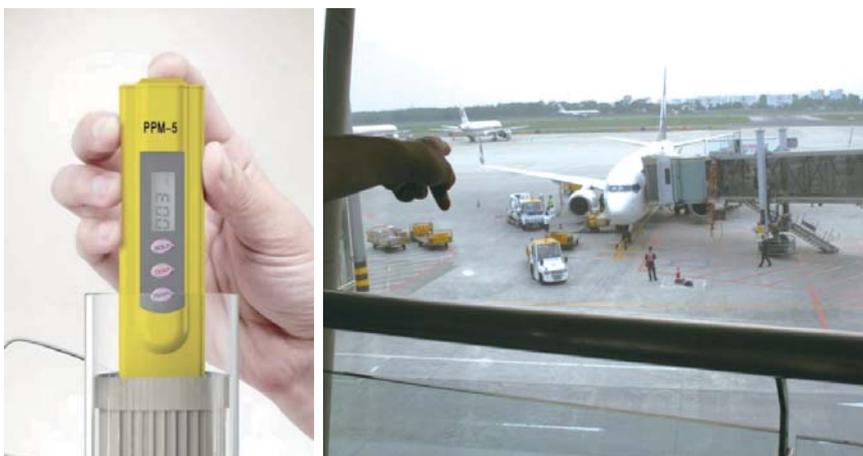
利群集团董事局主席徐恭藻表示,作为一家拥有80多年历史的大型商业集团,利群一直以来非常重视慈善事业,积极践行社会责任。对利群来说,公益是永远不会停止,也不会改变的“初心”。

# 一万支检测笔空运各地 免费发放

喝进体内的水,先是胃肠吸收,进入血液,然后肾脏过滤,排出体外。每隔5至13天循环更新一次。在人体组成的成分中,水占到体重的70%左右,喝好水才能少得病,健康又长寿。另外红血球、白血球每10天更新一次。胰脏、胃黏膜上层细胞每隔两三天几乎要全部更新一次。脑中的蛋白质不到1个月就更新一次。更重要的就是你肝脏的细胞每16天要全部更新一次。科学测定:人可以30天不吃饭,但72小时不进水将危及生命。

现代人都知道水质的重要性,开始重视水。据了解,国外的高加索,国内的广西巴马地区,长寿者较多的主要原因源于水,所以建议大家一定要重视平时的饮水健康。问题是:看似清澈透明的两杯水,用肉眼观察和舌头品尝的方式都是不正确的。

良心企业特别捐赠的智能水质检测



笔正在全国范围内发放,能够快速准确的将家中自来水、大桶水、山泉水、净化

水等进行科学检测。市场零售价239元,只送不卖,分文不收,快递费15元自行承

担。数量有限,赠完为止,没有领到的读者敬请谅解。

## 智能水机进万家 健康你我他

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。

使用任钦祖智能水机,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人口的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 免费试喝7天 质保30年

水质好不好,让用户亲自体验,分文不收。挑战水质,敢让消费者试喝,无论是多贵贵的茶叶,都可以用此水冲泡,也是发泡上等海参的指定用水。

《健康中国行动(2019-2030年)》中关于推进健康中国建设的重大决策部署,“没有全民健康,就没有全面小康”关于健康中国建设的这一重要论述,赢得全社会强烈共鸣。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,曾获得全国五一奖章、劳动模范、改革闯将等荣誉。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。

## 订机就送全年《半岛都市报》



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

请拨打全国咨询热线免费领取

400-666-9092

山东任钦祖电子公司 荣誉出品