

你会喝水吗



[你会喝水吗_下载链接1](#)

著者:克里斯多夫·瓦西

出版者:光明日报出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787511250650

本书带来关于“喝水”的、可能决定你一生健康状况的注意事项。

- 20℃~25℃的温开水最适宜饮用
- 酒前喝牛奶、酸奶可以减少酒精刺激
- 饮用啤酒时不宜同食熏制食品
- 口渴感常常被人们误解为饥饿感
- 温开水的降温功效好于冰水

作者介绍:

克里斯多夫·瓦西（Christopher Vasey），瑞士自然疗法医生，主要研究人体排毒及如何保持年轻态。曾先后出版《单一食物摄取疗法》《乳清奇效：牛奶的神奇治愈力》《你会喝水吗？》等多本著作。他的作品在亚马逊书店畅销多年，被译成德文、意大利文、西班牙文、波兰文与葡萄牙文等。

目录: 序言

第1章 水是生命的必需品

一 水是生命之源 05

二 了解水的性格 09

三 吃饭也是喝水 16

四 脱水离你不远 21

五 亚健康的源头 28

六 关注口渴警报 39

第2章 喝什么水才健康

一 原汁原味自来水 51

二 水的营养大不同 55

三 强水合能力饮料 59

四 弱水合能力饮料 63

五 热饮冷饮哪种好 74

六 喝不得的几种水 78

第3章 保证身体的水需求

一 每天要喝多少水 84

二 科学的喝水时间 92

三 孕妈妈补水秘籍 99

四 做个健康水宝宝 103

五 长辈健康靠喝水 106

第4章 健康可以喝出来

一 百水不如白水好 112

二 瓶装桶装讲究多 115

三 保证男性水需求 121

四 警惕甜蜜的杀手 123

五 生病时怎样喝水 126

六 瘦身饮品这样喝 131

七 上班族的四种水 134

八 四季茶饮益处多 136

九 小饮怡情又保健 143

十 好饮品配好杯具 146
第5章 神奇的补水疗法
一 快速补水法（水合法）
二 快速补水法（再水合疗法Ⅰ）
三 快速补水法（再水合疗法Ⅱ）
四 纯净水解毒法
五 干湿交替排毒法
六 干湿交替排毒法（简短版）
七 矿化疗法
八 酸碱平衡疗法
九 运动补水法
十 补水美容法

后 记

• • • • • ([收起](#))

[你会喝水吗_下载链接1](#)

标签

健康小常识，细微全面

社会科学

生活

健康

豆瓣阅读

简单易行，细微全面

DA

评论

逻辑比较差，前后矛盾！差评！

科普了一些知识，但感觉没啥价值。

我会喝水，鉴定完毕～

还行

逻辑啰嗦，信息量小

以为是张悟本类养生的书，居然有些科普，还行。前半部分原作者的文风是欧美式的，内容还靠谱，可以尝试一下他的喝水疗法。不过最后又在瞎扯碱性水改善体质啥的，怀疑是中文翻译和编辑自己加的。。。3.6 （2014-9-12）

总之，你就多喝温的白开水吧，睡醒了喝，饭前半小时喝，多喝水总是没错的

多喝温的白开水吧，睡醒了喝，饭前半小时喝，多喝水总是没错的。不要喝冰水，饮料，咖啡。

原来水有这么大的用处，这么多的妙点，受益匪浅

水是万物之源，生命之本，健康养生很简单，有时间看看吧，学会喝水，轻轻松松美起来～

[你会喝水吗_下载链接1](#)

书评

[你会喝水吗_下载链接1](#)