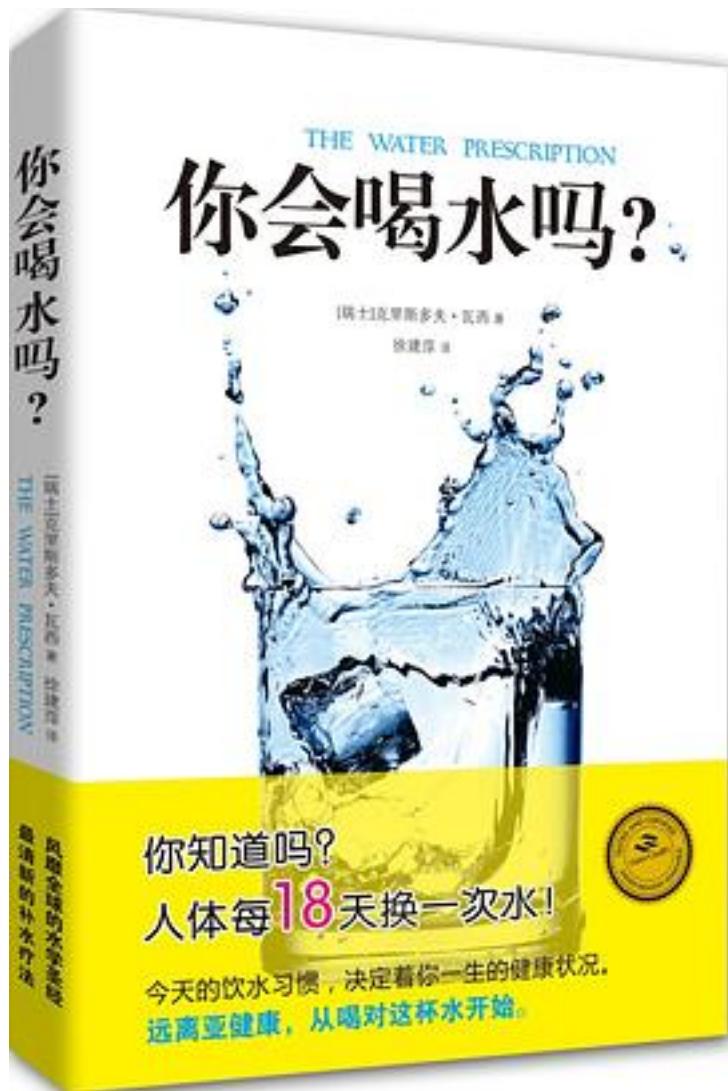


你会喝水吗



[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°C~25°C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](#)