

这样喝水最科学



[这样喝水最科学_下载链接1](#)

著者:成海艳 著

[这样喝水最科学_下载链接1](#)

标签

评论

送给朋友的，感觉还好

看起来是正版，挺好的

希望大家都能来关注喝水与健康的关系

书很好！是正品！值得购买！

很好很好很好很好很好很好很好

tvf3 cbkgx gfgky

成海艳著写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，这样喝水最科学为您介绍水的基本知识和生活饮用水的安全指标，并详细地阐述了生活中各种饮用水的利与弊、预防常见疾病的喝水方法，以及日常保健和四季养生的科学喝水之道等，帮助您养成良好的喝水习惯，并用科学的喝水方法打造健康人生。从而真正享有高质量的健康生活！这样喝水最科学内容丰富全面，通俗易懂，是一部融科学性、实用性、完备性、指导性于一体的喝水保健书。希望您在读过此书后，能够了解到更多的关于喝水的知识，从而养成科学的喝水习惯，达到喝健康水、健康喝水的养生目的！非常好的一本书，京东配送也不错！读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、萤窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩！读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗！然

而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有

喝得科学，胜似良药；喝得盲目，犹如毒药！健康人生，从科学喝水开始！
水，是人类生存不可缺少的重要物质之一。正所谓“民以食为天，食以水为先”。对于人体健康而言，科学喝水才是关键。那么，最科学的喝水方法是什么？我们每天需要喝多少水？喝什么样的水最健康？什么时间喝水最好？……类似这样的疑问，《这样喝水最科学》都作出了详细的解答。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首。并指出：“药补不如食补，食补不如水补”、“好水是百药之王”、“好水是长寿之源”。那么，到底什么样的水才是好水？好水的判断标准是什么？好水具有哪些特性？……《这样喝水最科学》对这些知识作了具体的介绍。同时，《这样喝水最科学》还详细地阐述了生活中各种饮用水的利与弊，以及日常的科学喝水之道，让您对喝水有一个科学全面的认识。

简明实用全面有效

人人都知道，水是生命之源，多喝水有益健康。然而，你是否知道喝了不健康的水。或是不科学的喝水习惯也会成为百病之根？

如今，水生态环境受到的破坏和污染越来越严重。而面对市面上五花八门的饮用水，我们应该如何选择？开水、温水、凉水、矿泉水、纯净水，到底哪一种水才是健康水？我们喝的饮用水安全吗？身体缺水会对健康造成什么影响？

或许，你曾对上述问题产生过疑问，你也试图去找到答案，最终却无法真正求得其解；或许，你曾通过一些渠道了解到了一些凤毛麟角的知识，但还是一知半解，结果那些所谓的喝水“知识”，并没有为你带来真正的益处。直到此时，你才意识到，“怎样喝水最科学”确实是一门大学问。

也许，有人对科学喝水是一门学问的说法不以为然。认为：“喝水无须讲科学，渴了就喝，想喝就喝，就这么简单。”喝水看似简单，其实不然。你知道每天需要喝多少水吗？你知道什么时间喝水最科学吗？你知道喝什么水最好？哪些水是不能喝的？你知道盲目喝水也会导致疾病吗？……如果你真正了解了这些知识，才算得上是一个会喝水的人。喝得科学，胜似良药；喝得盲目，犹如毒药！健康人生，从科学喝水开始！

水，是人类生存不可缺少的重要物质之一。正所谓“民以食为天，食以水为先”。对于人体健康而言，科学喝水才是关键。那么，最科学的喝水方法是什么？我们每天需要喝多少水？喝什么样的水最健康？什么时间喝水最好？……类似这样的疑问，《这样喝水最科学》都作出了详细的解答。

明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首。并指出：“药补不如食补，食补不如水补”、“好水是百药之王”、“好水是长寿之源”。那么，到底什么样的水才是好水？好水的判断标准是什么？好水具有哪些特性？……《这样喝水最科学》对这些知识作了具体的介绍。同时，《这样喝水最科学》还详细地阐述了生活中各种饮用水的利与弊，以及日常的科学喝水之道，让您对喝水有一个科学全面的认识。

简明实用全面有效

人人都知道，水是生命之源，多喝水有益健康。然而，你是否知道喝了不健康的水。或是不科学的喝水习惯也会成为百病之根？

如今，水生态环境受到的破坏和污染越来越严重。而面对市面上五花八门的饮用水，我们应该如何选择？开水、温水、凉水、矿泉水、纯净水，到底哪一种水才是健康水？我们喝的饮用水安全吗？身体缺水会对健康造成什么影响？

或许，你曾对上述问题产生过疑问，你也试图去找到答案，最终却无法真正求得其解；或许，你曾通过一些渠道了解到了一些凤毛麟角的知识，但还是一知半解，结果那些所谓的喝水“知识”，并没有为你带来真正的益处。直到此时，你才意识到，“怎样喝水最科学”确实是一门大学问。

也许，有人对科学喝水是一门学问的说法不以为然。认为：“喝水无须讲科学，渴了就喝，想喝就喝

速度比较快！ 速度比较快！

不错，京东信的过 不错，京东信的过

[这样喝水最科学_下载链接1](#)

书评

[这样喝水最科学_下载链接1](#)