# 饮健康水，健康饮水，才能享受健康生活

现如今，我们对喝什么水很关心，也了解得比较多。但为什么喝水，如何喝水才对身体有好处知之甚少。美国医学博士巴特曼的一句名言是：你没有生病，只是渴了。他告诉我们，水是最好的药。

他认为，其实有许许多多的疾病仅仅是我们的身体缺水。身体缺水造成了水代谢功能紊乱，生理紊乱又导致了诸多疾病的产生。而治疗这些疾病的简单方法就是喝足够的水。

人的身体内有一整套完善的储水系统。这个系统在人体内储备了大量的水，约占体重的75%。正因为如此，人才能在短时间内适应暂时的缺水。与此同时，人体内还有一个干旱管理机制，主要功能是在人体缺水时，严格分配体内储备的水。其运营原则是：让最重要的器官先得到足量的水及由水输送的营养。人体的干旱管理机制十分严格，分配水时身体内的所有器官都会受到监控，严格按照预先确定的比例进行分配，任何器官都不得多占。

身体内的所有器官功能的发挥都直接受制于水量的大小，身体缺水时，干旱管理机制首先要保证重要器官，于是别的器官的水分就会不足。这时，它们就会发出报警信号，表明某个局部缺水，人立刻感到口渴;报警信号越强烈，口渴越厉害，身体对水的需求就越急迫。然而，人们却错误地给它茶、咖啡、酒或饮料……

久而久之，水的新陈代谢功能就会紊乱，新陈代谢功能一旦紊乱，干旱管理机制发出信号就不仅是口渴，而会表现出比“口干”多得多的症状：如腰疼痛、颈椎疼痛、消化道溃疡、血压升高、哮喘和过敏及胰岛素非依赖型糖尿病等等。治疗这些疾病的方法非常简单：喝足够的水！

好水似药，坏水似毒

▲这样的水源……能饮用吗？

▲这样的净化工艺……能放心吗？

▲这样的自来水……还能喝吗？

近年来，癌症村频频出现，卫生部和科技部联手完成第三次中国居民死亡调查报告：癌症村已经成为农村居民主要的死因之一。而癌症村形成的主要原因就是水污染。

据国土资源部最新数据显示，2015年我国202个地市地下水水质较差和极差比例超过60%，而水质优良级的仅占9.1%！如此触目惊心的数字背后意味着什么呢？对我们的生活又会有什么影响？

水体污染影响工业生产、增大设备腐蚀、影响产品质量，甚至使生产不能继续。水的污染，又影响人民生活，破坏生态，直接危害人的健康，损害很大。

水似药，也似毒，再不净水就惨了……民以食为天，食以饮为先，水以净为源。家里装一台净水器就等于给全家人都设置了一道保护的屏障！饮健康水，健康饮水，才能享受健康生活。

天天一泉2018-12-20