

古人曰：民以食为天，食以水为先。  
尤其在炎夏日，汗流浹背，很容易就口渴难耐。当你端起杯子准备迅速浇  
灭令你口干舌燥、全身冒热的“火气”时，且慢，你喝的水，酸不酸？  
不要以为这是在问你喝的是不是柠檬水，也不要怀疑自己是不是两眼冒星把  
醋当成了水……因为，这不是在问你的味蕾，而是在问你喝的水的PH值。

# 你喝的 水 酸不酸？

■文/肖智慧



在古装片里，经常看到骑马侠客途经一条河流，便下马走到河边，俯身用双手捧起河水咕咚咕咚大喝几口，末了还要把水壶装满挂在马背上。那时的他们，拥有许多人烟稀少、无污染天然好水源。工业化的发展，碾碎了多少天然环境，你还敢俯身喝河水的水？现在你还能找到多少无污染的水源？

世界卫生组织在最新版本的《饮用水水质指南》里指出，饮用水的pH标准范围应在6.5~9.5之间；我国国家标准委和卫生部联合发布的《生活饮用水卫生标准》也明确规定生活饮用水的pH值范围为6.5~8.5。

为什么弱碱性水才是健康水？我们平时饮用的水健康不健康？平时生活中，怎么避开酸性饮食把碱补回来？我们来听听长沙营养学方面的专家教你见招拆招。

### 专家拆招



本期专家：杨川（安利湖南分公司营养师）

### 自来水都是中性或弱酸性，天然弱碱性水世界少有

一般我们说的水的酸碱性，以PH=7为中性，弱碱性是在7.4~9.5之间。平常我们饮用的自来水，都是呈中性或者弱酸性的。而且经过管道之后，重金属超标，算是二次污染，会极大危害健康。现在市场上有很多人工弱碱水，但是很多科学家认为只有天然弱碱性才是真正的优质

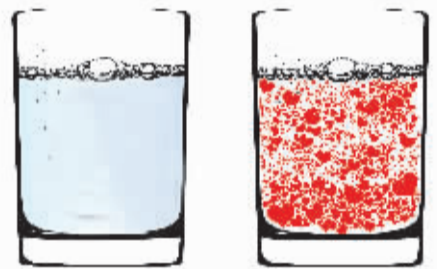
水。天然弱碱性水，还含有很多微量元素，如硼等，对人体很好。随着城市污染的加大，人们饮食结构的变化，大家吃肉类更多，其实肉类是酸性食物，吃多了人的体质会偏酸性。除了饮用弱碱性水，还建议多吃点碱性食物。有的专家从医学角度出发，认为血液有缓冲作用，偏酸或偏碱影响不会很大，甚至有的认为酸性体质说法是没有科学依据的。但其实，体制的酸碱程度，是从营养学角度来出发的。

### 水果汁、牛奶、米汤都是呈碱性的

真正的天然弱碱性水太稀少，大家平时饮用的水很难是真的“健康水”，那么就要尽可能通过吃碱性食物或者多做运动来弥补，避免“酸”的更重。平时生活中要注意，已经烧开的水，不要再反复多次烧开。

例如饮水机就不要一直地把加热的打开，因为烧的过程中，水会越来越酸性。国内的自来水，生产过程中都会消毒，加入漂白水，会加重水的酸性。所以要饮用过滤过的水，不主张生水，经过一些过滤、电解都可以。水可以选择静置之后再饮用，先放一天，而不是直接放壶里煮。水果中的汁是呈碱性的，所以自己榨果汁喝是不错的选择。喝牛

奶，奶是呈碱性的。国家规定每人每天喝300克以上的牛奶。煮饭淘米的水、米汤也是呈碱性的，尤其是米汤用来洗菜还可以把农药去干净。另外，一个人一天至少要喝2500ml的水，其中有1300ml是可以从食物中获得的，那么除开那部分，每天还要喝1200ml左右的水。尤其是夏天，喝水不要喝太烫，也不要喝太冰。



# 水宜生随时随地造好水 轻松解决大问题 水健康 • 你健康

水宜生，它不是一个普通的水杯。它能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。

水宜生上市一年以来，凭借显著的功效、良好的口碑，受到了各地消费者前所未有的青睐。中老年人用了水宜生后，身子骨越来越硬朗了，以前经常发作的老毛病也不怎么

发作了，尤其是对高血压、高血脂效果明显。一些经常抽烟嗜酒的男士用了水宜生之后，嗓子不干，不咳嗽，肠胃也好很多了；女性朋友则明显感觉自从用了水宜生之后，不运动不吃药，喝水就能保持身材。这些现象让人强烈地感觉到，水宜生为大家带来的，不仅仅是饮水养生的健康生活理念，更给大家带来了健康和快乐。难怪他们用了水宜生之后都说：“换个杯子喝水，感觉立刻不一样。”



## 用水宜生喝水，效果为什么这么好？

### 一个杯子，如何做到清烟、解酒的？

随着社会的发展，人们的生活水平越来越高，应酬越来越多，抽烟、喝酒、应酬，成为现代人生活的一部分。长期抽烟、喝酒，不仅对身体有害，还会影响工作。水宜生能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。

水宜生能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。

### 水宜生宜生活性水与普通水的比较（健康好水的标准参考世界卫生组织2009年最新文件）

健康好水 6大标准	普通水	宜生活性水特性及功效
不含害物质	不含害物质	不含害物质
pH值呈弱碱性	弱酸性、中性、酸性不等	pH值恒定在8.0-9.0,呈弱碱性 功效：能够中和烟酒、食物产生的酸性废物，调节人体酸碱平衡，强身健体，保持健康人体内环境。
富含溶解氧	低	溶解氧含量是普通水的2倍 功效：能够提细胞代谢所需营养成分，充分活化细胞，起到提神抗疲劳、增强免疫力的效果。
水分子团小	水分子团大，1.3-1.5个H2O	为3-6个水分子的小分子团水 功效：渗透力、乳化为型，能渗入细胞和组织细胞，改善微循环，促进新陈代谢，分解氧化脂肪，溶脂瘦身，养颜三高。
呈负电性	无负电性特征	呈负电性特征 功效：具有很强的还原性，能有效清除体内过剩自由基，衰老因子，对细胞损伤，起到延缓衰老、美容养颜的目的。
含对人体健康有益的矿物质和微量元素	不含矿物质	矿物质含量是普通水的2倍 功效：有益元素含量比例适当，便于吸收，非常有利于促进人体健康成长，增补体质，维护健康。



### 小水杯解决大问题，水宜生成09年最好礼

中国是礼仪之邦，以礼待人是中华民族的传统美德。送礼是中国人的一种习俗，也是人际交往中必不可少的一环。水宜生能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。

- 送礼领导首选水宜生：**送礼的目的在于表达敬意，体现尊贵。水宜生能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。
- 孝敬父母还是水宜生：**父母是子女的天，也是子女的精神支柱。孝敬父母是中华民族的传统美德。水宜生能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。
- 亲友相赠当然水宜生：**送礼不仅是一种礼节，更是一种情感的表达。水宜生能迅速将普通水变成弱碱性、小分子团、负电化、富含负氧、富含多种矿物质和微量元素的健康好水，对身体极具益处。可将酸性体质逐渐转为弱碱性体质，长期饮用能够强健身体，有助改善体质。

**健康咨询热线：0731-84472488 贵宾团购热线：13574826688**

**长沙市区及周边区、县专卖店地址：**

长沙芙蓉专卖店：	长沙五一一路111号壹楼	电话：86883344
长沙芙蓉专卖店：	长沙市芙蓉中路同安路路口中心门面	电话：84439911
长沙芙蓉专卖店：	长沙五一一路235号（同安大酒店对面）	电话：88841166
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：82513135
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：84850098
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：85489111
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：85488350
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：88979698
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：83582776
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：82240078
长沙芙蓉专卖店：	长沙芙蓉中路正对面	电话：85724931

**地级专卖店：**

长沙：0731-82533356	湘潭：0730-2950456	常德：0736-7717311
岳阳：0730-224088	娄底：0738-8308111	怀化：0745-2382988
邵阳：0739-5179555	郴州：0735-2279607	湘西：0743-8234578
张家界：0744-8288521		