

水，最便宜的“保健品”



强抵抗力、耐寒力的物质基础。

但在进补的同时，不能忽视水的重要：研究表明，最好的保健品就是水。经常有人把水比作是“最佳最廉的保健饮品”，这丝毫不夸张。

人体内只要损耗5%的水分且未能得到及时补充，皮肤就会干燥。因此，秋天不要等到口渴了再喝水，体力消耗大的人尤其要多喝水。秋季喝水以温热水为宜，尤其啊在起床后和临睡前。

深秋季节，虽出汗减少，但人体每日所需水分不会减少，且秋季空气干燥，呼吸时冷空气会对鼻腔和口腔造成一定刺激，影响呼吸和细菌过滤。干燥的冷空气进入肺部，会带走肺中一部分水分，增加



俗话说“一夏无病三分虚”，立秋一到，气候虽然早晚凉爽，但仍有秋老虎肆虐，故人极易倦怠、乏力等。在民间素有“秋补”习俗。

秋冬气温下降，机体需增强代谢以维持体温，秋补提供充足全面的营养，是增

肺部压力，引起肺炎和支气管炎。

足量饮水，保护人体免疫

秋天足量饮水的好处非常多，首先可以使鼻腔和口腔内的黏膜保持湿润。

人体水分充足可以提高人体免疫力，增强排毒功能。水会对人体免疫功能起到生理活性作用，加强新陈代谢的效率，可以加快人体排毒，有效消除炎症，让身体充满活力。这对提高人体免疫力、预防感冒起到了很大的作用。

深秋多喝温热水可以温暖身子，起到维持体温平衡的作用。深秋时节如果着凉，就会出现发抖、打喷嚏、鼻塞不畅、拉肚子等症状，这时候喝一杯温热水可以有效去除寒冷，调节体温，保护身体健康。

乱吃补品不可取

营养过剩一样中毒，一个医学上的认识：一切元素，当我们需要的时候他是营养，当超过了便是毒素。比如脂肪肝，多发于喜欢吃肉，饮食不节制的人，很年轻就得了脂肪肝，因为摄入了过多的脂肪、蛋白质、糖类，人体吸收不了，也代谢不掉，便囤积在肝；当人体内这种过滤不掉

的营养素大量的沉积于血液中，便容易发生心血管疾病。

当今常见高血压，糖尿病，心血管疾病，癌症等疾病，事实上都可以归类于富营养性疾病。

医学研究显示，大部分的疾病都是由于人们饮食不当所造成，其中主要原因是营养摄入过多、造成体内消化过剩，反而变成营养负载，而更多的是缺少水分导致代谢障碍（大多数人每天饮水量不够八杯~1700ml），积累过多转化成各种疾病。

每天喝多少水是足量的？

专家解读：在此分享以下三点经验：

第一，不要用其他方式代替喝水。无论您每天喝多少茶、多少咖啡、多少饮料，还是喝多少汤、多少粥……都不能代替喝水。只有喝水才是补水，其他的都是脱水；

第二，不要轻信市场上的很多概念水，只要是符合国家饮用标准的水就好；

第三，不要机械地规定喝水的量，一般而言，人体每天通过尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分，大约是2500毫升左右，由食物摄取的有800-1000毫升水分，我们每天最少还要补充1500-1700毫升水。返回搜狐，查看更多

UNIVERSITY AVENUE DENTAL

YOUR COMPLETE DENTAL CARE CENTRE

黄挽力牙医，毕业于华西医科大学，多伦多大学，从业二十余年。曾在华西医科大学口腔医院、广州中山医科大学光华口腔医院从事临床、教学和科研工作多年。诊所位于滑铁卢大学和劳瑞大学附近，环境优美，设备先进。提供牙科全科服务，包括牙齿拔除、根管治疗、牙齿矫正（含隐形矫正——Invisalign Preferred Provider）等等。

黄挽力牙医
Dr. Lucy Huang

UNIVERSITY AVENUE DENTAL

网站：<http://www.kwuniversitydental.ca>
 地址：65 University Ave. E, Unit 9, Waterloo, ON, N2J 2V9
 门诊时间：周一、周四 10:00am - 7:00pm
 周二、周五 9:00am - 5:00pm
 周六 9:00am - 4:00pm (提前预约)
 电话：(519) 781-6980 (中文咨询电话)
 CALL: (519) 885-2878

听我说，我会还您一个有声世界

安省注册听力康复专家张淼
常青听力

常青听力
各大国际品牌
免费医学测试
多级政府补助
享受最新听力科技
无忧服务保障

Life Hearing Solutions

地址：640 Mohawk Rd, unit 11 Hamilton ON L9C 1X6
 网站：www.lifehearingsolutions.com
 电话：289-755-0295

凭此卷

去常青听力配耳机。
可获三十加元

优惠

KW 養生堂 519-886-6886

Lily 中醫診所 519-576-0881

新址新张

B07-619 Wild Ginger Ave, Waterloo, N2V2X1

擅长治疗各种痛症，慢性病，内科妇科儿科不孕皮肤病电脑病等。。。

Massage Therapy 推拿按摩 Acupuncture & Moxibustion 针灸
 TCM Rejuvenancy 中医美容 TCM Diagnose 中医诊脉处方
 Reflexology 足部穴位按摩 Herbal Products 中成药保健药
 Custom Orthotic 矫正鞋垫 Cupping & Guasha 刮痧拔罐

由经验丰富的安省注册中医师 R. TCMP & 注册针灸师 R. Ac
 中医针灸学博士 PH. D 安省注册按摩师 RMT 足疗师 主治调理

牙医潘蓉蓉

精通国粤英语

丰富的临床经验

Dr. Gerald Z. Wright 奖获得者，毕业于西安省及中山医牙医学院，曾任西安省大学牙医学院临床指导老师，2015年Hamilton Spectator读者最喜爱牙医钻石奖。洁牙师Helene S. 20+年经验 洁牙师Margarida 知识丰富，手法细腻

欢迎新病人，英语致电：**905-529-2164**
 短信：**905-902-9024**
www.ExcelDental.ca
 49 East Ave. South, Hamilton, ON L8N 2T5