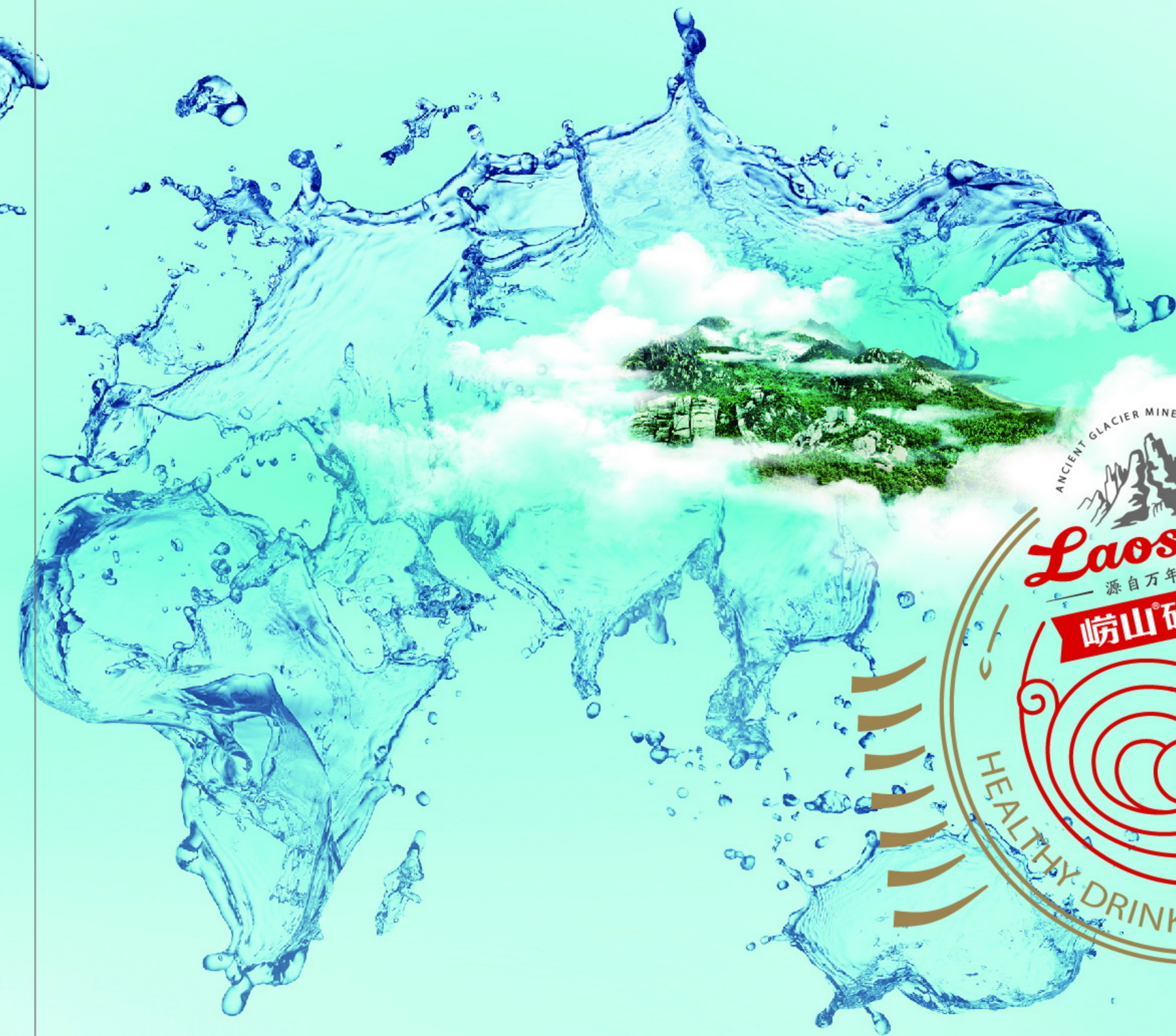
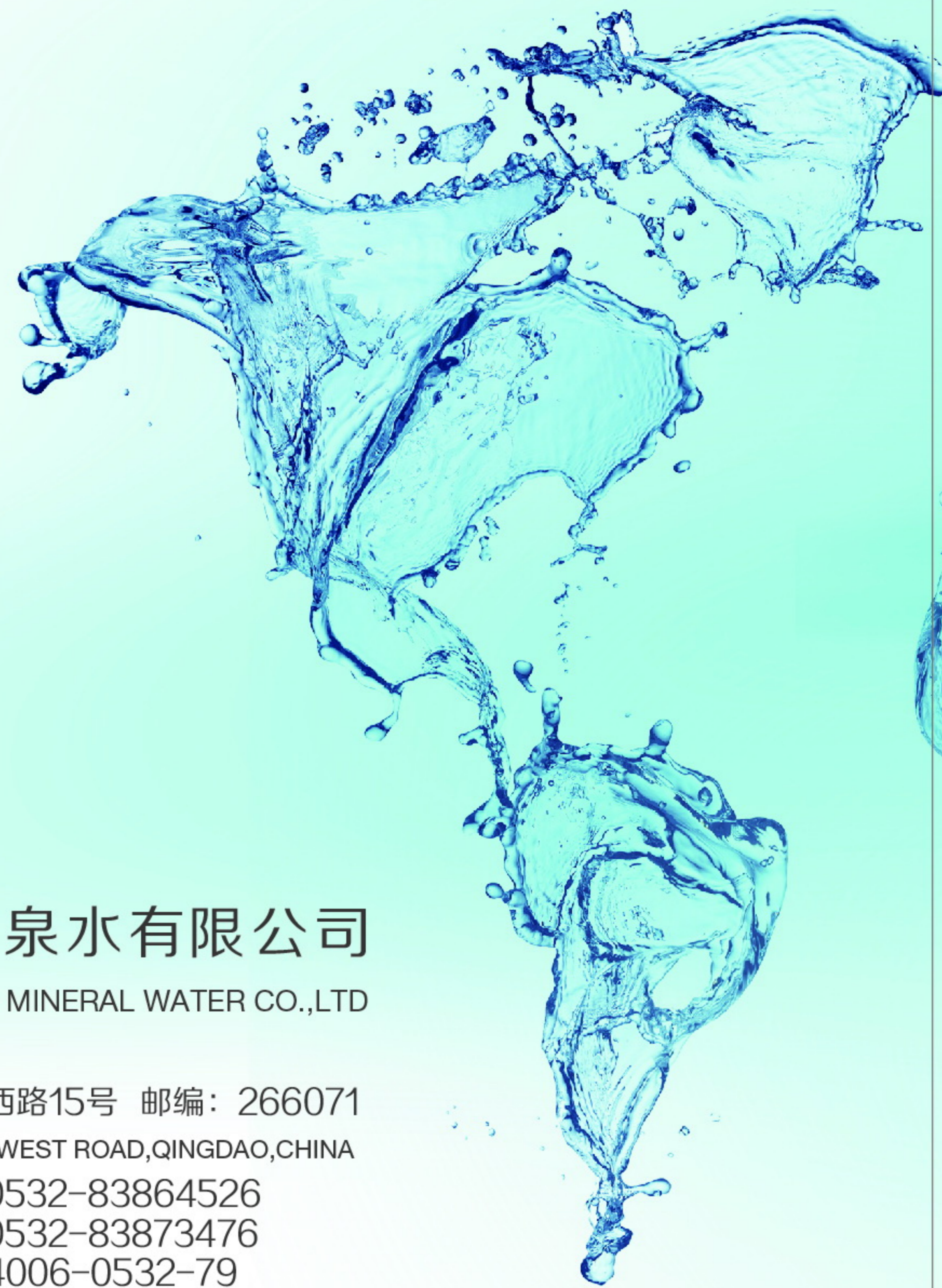




万年古冰川 百年新传奇



青岛崂山矿泉水有限公司

QINGDAO LAOSHAN MINERAL WATER CO.,LTD

中国·青岛市东海西路15号 邮编: 266071

NO. 15 THE EAST SEA WEST ROAD, QINGDAO, CHINA

电话 TEL: 0532-83864526

传真 FAX: 0532-83873476

客服 CSC: 4006-0532-79



崂矿官方网站



崂矿服务号





新百年 新崂山



目录

Laoshan

—— 源自万年古冰川 ——

01

第一章：百年矿泉

公司简介
品牌定位
品牌故事

02

第二章：生命之水

水的定义
水的分类
知识问答
水的功能
知识问答

03

第三章：古冰川矿泉

源自万年古冰川
如果评价一瓶好矿泉
知识问答

04

第四章：崂矿家族

崂山矿泉水
崂山白花蛇草水
崂山苏打水
5加仑桶装水
5L大包装饮用水
崂山山泉
崂山可乐

05

第五章：东方水养

生活饮水
知识问答
运动饮水
知识问答
普通人群饮水



01

百年矿泉

THE CENTURY OF LAOSHAN

公司简介

青岛崂山矿泉水有限公司是专业生产、销售“崂山”牌系列矿泉水饮品的国家大型企业。

崂山矿泉水源自第四纪古冰川遗迹，系万年古冰川矿泉之一，经深层花岗岩裂隙层层过滤，口感清爽甘冽，属于锶 - 偏硅酸型饮用天然矿泉水。

崂山矿泉水公司起源于 1900 年，至今已有百年历史，是国内唯一集中国名牌、中华老字号、最具市场竞争力品牌、中国矿泉水行业标志性品牌等诸多荣誉于一体的矿泉水企业。

公司按照“战略整合、保护性开发”的原则，先后斥巨资分别在崂山仰口、北龙口、崂峰口、崂东口、崂石口、崂泉口、崂河口建立了七大花园式绿色生产基地，并严格按照国家标准实施水源地“三级防护”措施，确保生产出高质量、零污染、健康安全的优质崂山矿泉水。



世界三大古冰川矿泉

欧洲矿泉之王：依云 | 俄罗斯矿泉之王：埃森图基 | 中国矿泉之父：崂山



品牌故事

LAOSHAN MINERAL WATER
BRAND STORY

258万年 以来的古冰川

6200天 的渗透

116米 花岗岩石的过滤

年仅 1.8万吨
双达标的返岭天然水源

每一滴 都纯净珍贵

崂山矿泉水 · 源自万年古冰川

1900年

“崂山”品牌起源于1900年，作为世界上罕见的低矿化度、复合型天然矿泉水自上世纪三十年代起，“崂山”系列饮品就批量出口，远销海内外，被誉为“琼浆玉液”；新中国成立后，“崂山”矿泉水以其悠久的历史、卓越的品质享誉海内外，畅销百年而不衰。

30年

青岛崂山矿泉水有限公司始终坚持把消费者利益放在第一位，不断强化企业内部管理和企业变革，实施内部流程再造和产品创新研发，不断提升产品质量，提高企业的综合竞争实力。青岛崂山矿泉水有限公司也成为国内唯一集中国名牌、中华老字号、中国矿泉水行业标志性品牌、中国饮料业30年常青藤企业、中国饮用水行业百年品牌等诸多荣誉于一体的矿泉水企业。

127.45 亿元

世界品牌实验室 (World Brand Lab) 公布的2017年度“中国500最具价值品牌”榜单中，崂山的品牌价值达到127.45亿元，同比增长161%，被评为“2017年度最佳表现品牌”。

500 强

镁 (Mg)

钙 (Ca)

钾 (K)

锶 (Sr)

钠 (Na)

偏硅酸 (H₂SiO₃)



1900-1901

源于德国人的发现

DISCOVERED BY THE GERMANS

- 中国第一瓶矿泉水崂山矿泉水水井——刺猬井

1930

传承于中国人的创新

CULTIVATED BY CHINESE INNOVATION

- 三十年代,崂山矿泉水公司经销商美最时洋行青岛浙江路营业所全体职员
- 三十年代崂山矿泉水公司化验室





1931-1949

度尽劫波，历久弥新

THROUGH TRIALS AND TRIBULATIONS
IT REMAINS TIMELESS AND EVERLASTING

- 1943年12月19日青岛崂山汽水股份有限公司成立

1950-1999

成就了中国的，世界的品牌

MAKING THIS CHINESE BRAND, A BRAND OF THE WORLD

- 上世纪70年代初，国家组织了一批专家对崂山矿泉水的水源再次进行了化验测试，并据此制订出了中国矿泉水的行业标准
- 1980年，崂山矿泉水在澳门的广告
- 崂山矿泉水三十年代至九十年代使用过的部分商标标识



2009-2015

远销海外，闻名遐迩

EXPORTED TO VERSEAS
RENOWNED WORLDWIDE

- 2009年，崂山矿泉水荣登达沃斯世界经济论坛，专供参会的全球各国首脑政要及贵宾饮用
- 2015年，崂山矿泉水闪耀美国商务部部长及能源部部长会议



2015-2016

国之盛事，崂山矿泉

COUNTRY EVENT
LAOSHAN MINERAL WATER

- 2015 年，在“也门撤侨”中，崂山矿泉水和中国海军一起接在他乡漂泊的游子回家
- 2015 年，崂山矿泉水成为亚丁湾青岛舰护航保障用水



- 2015 年，崂山矿泉水成为纪念反法西斯战争胜利 70 周年指定用水
- 2015 年，崂山矿泉水成为老挝大使馆建国 40 周年庆典指定用水
- 2015 年开始，崂山矿泉水进驻钓鱼台国宾馆以及中南海
- 2015-2016 年，崂山矿泉水成为人民日报主办的一带一路媒体合作论坛指定用水
- “崂山”这个曾经给国人带来惊喜，并引以为傲的名字，不仅深深的烙印在国人的心中，而且它也用自己与生俱来的魅力征服了四海宾朋。产品远销新加坡、印尼、马来西亚、韩国、加拿大、英国、美国、日本、澳大利亚、新西兰、巴拿马等全球各个国家。

2016

世界冠军，饮崂山矿泉水

WORLD CHAMPION LAOSHAN MINERAL WATER

- 体育·训练局国家队运动员备战用水崂山矿泉水助力运动健儿备战2016里约奥运会



- 崂山矿泉水公益大使于颂在巴西里约奥运会
- 羽毛球世界冠军：林丹、马晋、因达农



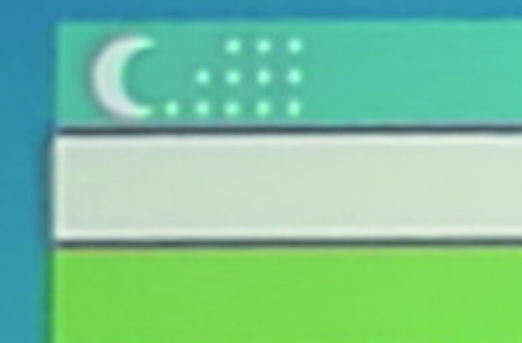
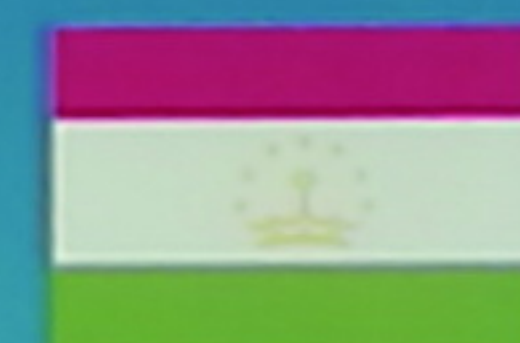


第七轮中美人文交流高层磋商全体会议

The Plenary Session of the 7th Annual U.S.-China High-Level Consultation on People-to-People Exchange



北京 Beijing 2016.09



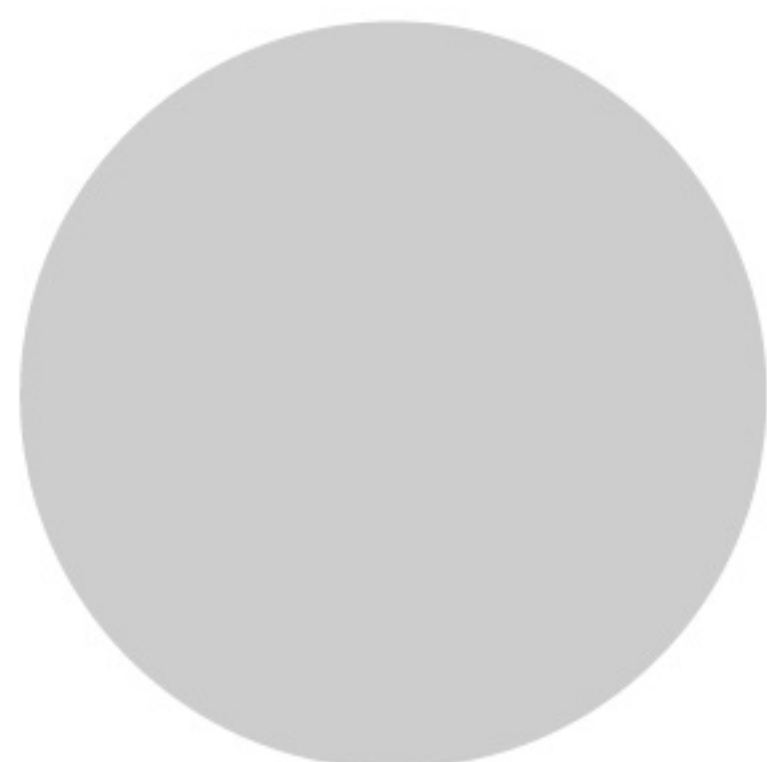
ШАП

2016-2017

百年经典，全球甄选

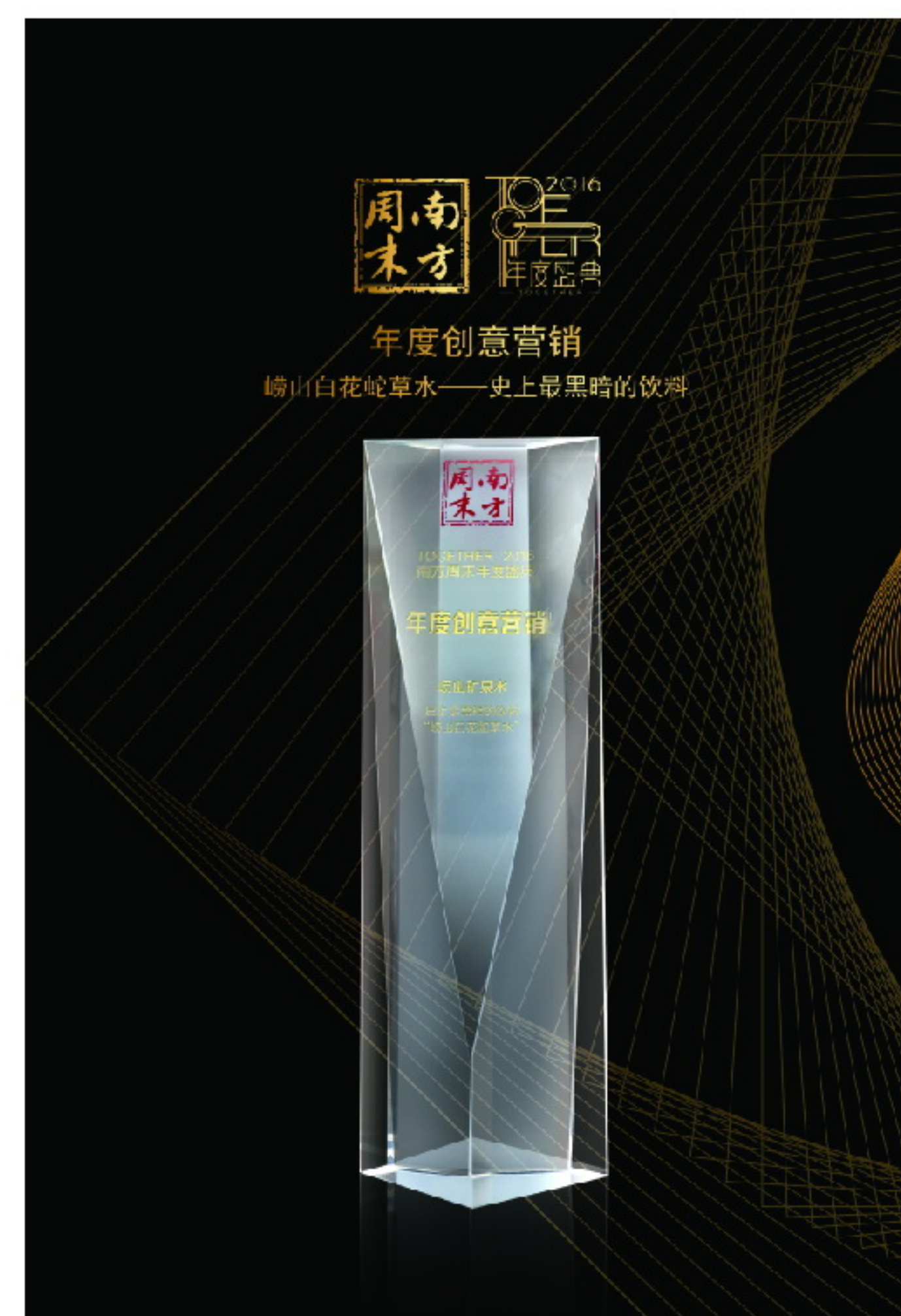
CENTURY CLASSICS
GLOBAL SELECTION

- 2016年，崂山矿泉水成为第七轮中美人文交流高层磋商全体会议指定用水



2017

- 2017年6月14日，在上海合作组织成立16周年庆典上，崂山矿泉水成为其官方指定用水



2016

- 2016年12月19日，“史上最暗黑的饮料——崂山白花蛇草水”获南方周末“年度最佳创意营销奖”

崂山矿泉
再添“100”



世界品牌实验室公布的2017年度
“中国 **500** 最具价值品牌”榜单中

“崂山”品牌价值达到 **127.45** 亿元

2017

崂山矿泉，再添100

EXPORTED TO VERSEAS
RENOWNED WORLDWIDE

- 2017年6月22日，世界品牌实验室2017年度“中国500最具价值品牌”榜单在北京正式揭晓，享誉中外的百年品牌“崂山”再度上榜，以127.45亿元的品牌价值一举飙升突破百亿，同比提升161%，位列品牌榜第293位，比去年提升了125位，连续三年成为矿泉水行业唯一上榜品牌，被主办方评为“2017年度最佳表现品牌”

02

生命之水 WATER OF LIFE

水的定义

水是由氢、氧两种元素组成的无机物，无毒。在常温常压下为无色无味的透明液体，被称为人类生命的源泉。水,包括天然水(河流、湖泊、大气水、海水、地下水等)、纯净水(蒸馏水)、人工制水(通过化学反应使氢氧原子结合得到的水)。水是地球上最常见的物质之一,是包括无机化合、人类在内所有生命生存的重要资源,也是生物体最重要的组成部分。水在生命演化中起到了重要作用。

饮水常识要熟记

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1、不喝水垢过多的水 | 8、每天最少要喝五次水,不要等渴了再喝水 |
| 2、不喝凉茶水 | 9、早上起床后要喝杯水 |
| 3、不喝开水和生水混合的水 | 10、饮水宜温水,切忌烫,冰 |
| 4、不喝蒸锅水 | 11、不可以过急,宜慢饮 |
| 5、不能总喝纯净水,最好喝弱碱性的水 | 12、睡前不能多喝水,易眼肿 |
| 6、不能喝隔夜的开水 | 13、不要喝反复煮沸的水 |
| 7、吃饭的过程中最好不喝水,饭后不宜马上喝水 | |



水的分类

天然矿泉水

天然矿泉水有自己专门的《饮用天然矿泉水国家标准》,饮用天然矿泉水不仅有严格的技术要求,它的认可与批准、生产和检验、标志、包装、运输、贮存等环节均有具体规范。天然矿泉水并非简单的饮用水,而是国家矿产资源,它的开采需要获得国土资源部门核发的“采矿许可证”。地下水之所以能够形成各种类型的矿泉水,其形成过程是复杂的,最根本的前提是地下水流经了含有某些特征成分的岩层,它们是形成矿泉水特征成分的物质来源;此外更要具备形成矿泉水特征成分的地球化学环境、水动力条件等。有了这些条件,地下水在地下深处岩层中运移,长期与围岩接触,经溶滤作用、阴阳离子交换吸附、生物地球化学等一系列物理、化学作用,使岩石中的微量和常量组分进入地下水,富集到一定的浓度而形成各种类型的矿泉水。

饮用纯净水

纯净水指的是不含杂质的 H₂O,简称净水或纯水。即水中除了水分子,不包含任何其它物质。是以符合生活饮用水卫生标准的水为原水,通过电渗析器法、离子交换器法、反渗透法、蒸馏法及其他适当的加工方法制得而成,密封于容器内,且不含任何添加物,无色透明,可直接饮用。

其他饮用水

现在苏打水、天然水、山泉水等都包含在其他饮用水的大类里,所以“其他饮用水”中所含的品类较多。

其中苏打水属于弱碱性水,可以天然形成,也可以通过机器或者用弱碱泡腾片、苏打泡腾片快速溶解而成。苏打水有利于养胃,因为苏打弱碱水能中和胃酸,有助于缓解消化不良和便秘症状。不过如果胃酸分泌较少的话长期饮用苏打水也会造成伤害。

天然水一般指瓶装的,只需最小限度的处理的地表水或地下形成的泉水、自流井水,不是从市政系统或者公用供水系统引出的,除了有限的处理(例如过滤、臭氧或者等同的处理)外不加改变。山泉水是我国民间特别认可的一种饮用水,陆羽在其著作《茶经》中指出,泡茶的水“山水上,河水中,井水下。”认为用来泡茶,以自山中流出的山泉水最佳。原因在于山泉水中矿物质含量较低,用其冲茶时,很少与茶叶中的茶多酚、咖啡碱、儿茶素、氨基酸等成分结合,极大程度保留了茶叶的芬芳和营养,所以用山泉水泡茶比用矿泉水泡茶香,且茶汤清,茶垢少。

知识问答



问：包装饮用水的种类有哪些？该如何区分？

新的《食品安全国家标准包装饮用水》开始实施，其中规定包装饮用水名称应当真实、科学，不得以水以外的一种或若干种成分来命名包装饮用水，这一规定主要针对“矿物质水”、“富氧水”等饮用水名称，“天然水”、“山泉水”仍可以继续存在。但在种类上，市面上的瓶装水只能分为天然矿泉水、饮用纯净水和其他饮用水，天然水和山泉水归到“其他饮用水”的类别下。

问：日常饮水选哪种？类型不同对身体有何不同作用？

天然矿泉水富含多种微量元素，未受任何污染，经常饮用可以补充膳食摄入不足或人体缺乏的微量元素，同时能增强机体活力，达到增强体质、防病治病、延年益寿的目的。

作为人体必需和有益的十几种微量元素：铁、锌、硅、锶、氟、铜、硼、溴、碘、锂、硒、铬、钼、锆、钒，虽然主要来源于食物，但水中的微量元素多以离子状态存在，更易渗入细胞被人体吸收。食物中的微量元素由于受植物纤维和植酸的影响，吸收多数不到30%，有的还不足10%。而溶于水中的微量元素吸收率高达90%以上，而且人一天的饮水量要大于食量，所以不足部分，必须靠饮水来补充。

问：人体中的水含量是多少？

人体中大部分物质是水。随着年龄的增加，人体水含量逐渐减少。胚胎期水含量可达98%，3个月胎平均为91%，8个月时平均为81%，新生儿平均为80%，到10-16岁以后，逐渐达到成人水平约62%，60岁以上的男性含水量为50%，女性约45%。

问：人体内的水多久更新一次？

随着机体的新陈代谢，人的身体成分不断更新，对健康的人来说，人体中的水18天左右要完全更新一次。

问：矿泉水中主要含有哪些矿物质？

钙：人体自身不能制造钙，必须从食物或饮水中补给。钙的摄入充足与否，直接影响骨的形态与质量，从软骨发育成骨质需要钙的参与，此外钙对人体牙齿的构建也有着十分重要的作用。

偏硅酸：偏硅酸对人体主动脉具有软化作用，对心脏病、高血压、动脉硬化、神经功能紊乱、胃病及胃溃疡等均有一定改善作用，并具有抗癌抗衰老的功能。人体缺乏偏硅酸将导致心血管疾病的发生。

钾：钾是人体内不可缺少的元素，其作用主要是维持神经、肌肉的正常功能。因此，人体一旦缺钾，正常的运动就会受到影响。缺钾不仅精力和体力下降，而且耐热能力也会降低，使人感到倦怠无力。

钠：钠有维持血压的功能。钠调节细胞外液容量，构成细胞外液渗透压，细胞外液钠浓度的持续变化对血压有很大影响。

镁：镁与钙一起作用，共同维护骨质密度与神经和肌肉的活动。日常饮食中通常含有一些高数量的钙质，但是却缺乏镁元素。

锶：锶是人体骨骼和牙齿的正常组成元素，对人体的功能主要是与骨骼的形成密切相关。其次，它与血管的功能及构造也有关系，锶可以帮助人体减少对钠的吸收，增加钠的排泄。防止因钠过多造成的高血压和心血管疾病。

问：为什么不要口渴了才喝水？

日常大家判断自己缺水与否，最简单的办法就是口渴和少尿。当人体失水达到体重的2%时，就会感到口渴，出现口渴已经是身体明显缺水的信号。正确的饮水方法应当是少量多次饮水，不要等到口渴才喝水，且特别建议饮用天然矿泉水。

问：隔夜水到底能不能喝？

说到隔夜水，通常指的是烧开后放置一夜之后的自来水。自来水要经过消毒处理加之管道运输等，本身就存在一定的健康隐患，烧开之后也不能保证这些隐患被排除，所以隔夜水在能不喝的情况下尽量不要喝！并且，最好将矿泉水作为日常饮用水。

问：为什么水对人如此重要？

人体内2/3以上都是水。水的作用有很多，比如传送养分至各个组织，可以排泄人体废物，水也是体液（如血液）循环的载体，是消化食物、润滑关节和各内脏器官以及调节体温所必需的物质。水是含有溶解性矿物质的血液系统的一部分，它同溶解的钙、镁一样，对维持人体组织的健康必不可少。

问：健康水的定义是什么？

关于何为健康水的争论很多，简单地说，健康水就是有益于人体健康的饮用水。但我们只需记住一条：对食物而言，越是天然的，往往越有益于人体健康。

问：人体是如何吸收水的？

与一般食物的消化吸收不同，水进入消化系统后，大部分被小肠和大肠直接吸收，通过肠黏膜吸收至肠道毛细血管或淋巴管，成为血液的一部分。人体内水分的质量可以说是直接由饮用水的质量决定。

问：正常各年龄阶段的人员饮水量是多少？

根据专家建议，一般情况下，各年龄组人员水的摄入量为：2岁-3岁每日约1300ml（包括了来自粥、奶、汤中的水和饮水）；4岁-6岁每日约1600ml（包括了来自粥、奶、汤中的水和饮水）；7岁-13岁每日1000-1300ml；14岁-17岁每日1200-1400ml；18岁以上每日1500-1700ml。

问：正确的饮水习惯是什么？

饮水方式应是少量多次，分配在一天的任何时间，每次200ml（一杯）左右，尽量避开进餐前，否则会冲淡胃液，影响食物的消化吸收。饮水时间可早、晚各饮一杯，其他日常时间里均匀分布，成人可饮用茶水代替一部分白开水。在高温环境、劳动或运动、大量出汗等条件下，每日的水需要量有所不同，需适当增加饮用水的摄入。

问：安全水的定义是什么？

水对人体的影响是非常重要的。随着人类社会经济的逐渐发展，大自然遭受的破坏也越来越严重。所以安全饮用水受到了很大的挑战。那什么是“安全饮用水”呢？安全饮用水指的是一个人终身饮用，也不会对健康产生明显危害的饮用水。根据世界卫生组织的定义，所谓终身饮用是按人均寿命70岁为基数，以每天每人2升饮水计算。安全饮用水还应包含日常个人卫生用水，包括洗澡用水、漱口用水等。如果水中含有害物质，这些物质可能在洗澡、漱口时通过皮肤接触、呼吸吸收等方式进入人体，从而对人体健康产生影响。





水的消化、代谢作用

水的最大功能是参与营养素的消化。人体内的消化液包括唾液、胃液、胆汁、胰液、肠液等主要是由水构成，而食物的消化主要依靠消化器官分泌的消化液来完成。当我们吃进食物后，将它消化、吸收时，就有个加水分解的过程，这时必须要消耗一些水分。人体其他器官组织维持其正常的代谢功能，都要排泄一些废物，也需要靠水来携带废物。所以要每天摄取适量水分，使整个新陈代谢流程保持顺畅。

水的运输、调节作用

人体血液中 90% 是水，血液奔流不息，能量交换和物质转运才得以进行。血液之所以能循环，要靠水的载体作用和流通作用。人体体表出汗，可以带走大量热量，水又能吸收人体物质代谢产生的多余热量，调节体温，从而使体温维持在一个正常的范围。

水的溶解、润滑作用

人体内的所有无机盐和各种有机化合物，各种酶和激素都需要水的溶解才能发挥作用。水的润滑作用表现在泪液可以防止眼球干燥，唾液及消化液滋润消化道，有利于吞咽和咽部湿润。关节液能润滑关节，使关节灵活运动。

饮水不足危害大

定时补水是人最好的生活习惯之一，如果感到口渴再去喝水，那就为时已晚了，缺水会对人体带来很多显而易见的影响。

缺水会引起情绪变化

缺水会导致大脑能量不足，这就会使人感到心情烦躁，会莫名其妙的发脾气或有焦虑感，此时如果喝一杯水，情况就会得到明显的改善，态度也会变的安静温和。缺水会引起精神萎靡不振。如果水分不足，新陈代谢而产生的有毒废物不能被及时清理，脑细胞不能承受酸性物质的大量堆积，就会让人昏昏欲睡，感觉到精力难以集中，对于用碳酸饮料代替饮水的人而言，这种情况更为明显。

缺水会引起衰老和增加癌症患病率的风险

人体细胞衰老后，细胞液的酸碱性渐渐偏向酸性，如果能够及时补充水分，尤其是碱离子水，就能起到抑制衰老的作用。缺水会导致生物体细胞营养补给不平衡，而这种环境下最容易诱发癌症，所以保持充足的水分摄入，调整体细胞的营养补给和排泄，就能够起到抑制癌症的功效。美国医生巴特曼的一句名言是：“你没有生病，只是渴了。”身体缺水是许多慢性疾病的根源，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。

——《水是最好的药》

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%。人体内还有一个干旱管理机制，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，当别的器官的水分不足时，就会发出报警信号，表明某个局部缺水，人立刻感到口渴；然而，人们却错误地给它茶、咖啡、酒或饮料，它们中含有大量的脱水因子，这些脱水因子不仅让进入身体的水迅速排出，而且还会带走体内储备的水。久而久之，水的新陈代谢功能就会紊乱，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。





知识问答

问：水的生理功能有哪些？

①在细胞内构成介质，人体内所有的生化反应都依赖于水的存在。②将营养成分运输到组织，将代谢产物转移到血液进行再分配，将代谢废物通过尿液排出体外。③是体温调节系统的主要组成部分，体内能量代谢产生的热，通过体液传到皮肤，再经蒸发或出汗来调节体温，保持体温的恒定。④润滑组织和关节。

问：为什么说水有参与代谢的功能？

人体代谢的化学反应都在水中进行。水不仅是生化反应的介质，而且也参与体内氧化、还原、合成、分解等化学反应。如果长期缺水，会导致代谢功能减缓甚至异常。

人体新陈代谢需要水分的参与，人体内的水每18天更新一次。多喝水可以促进肠胃蠕动、加快代谢物的排泄，所以从这个角度来看，多喝水有助于人体排出毒素。粪便在大肠内停留时间过长，其所含水分被大量吸收后，就容易导致大便难以排出。想要排便通畅，就要多喝水，使肠腔内有充足的、能使大便软化的水分。要注意的是，便秘的时候喝水最好大口大口地喝(即喝满口)，吞咽动作快一些，但不能喝得过急，这样水能够尽快地到达结肠，同时刺激肠蠕动，从而使大便及时排出体外，达到有效改善便秘的目的。

问：什么是水的调节抑制功能？

水是调节体温的重要物质。防止中暑最好的办法就是多喝水。这是因为体内水分利用氧气进行氧化代谢，释放能量，再通过水的蒸发可带走更多能量，从而达到避免体温升高的目的。

问：什么是水的润滑滋润功能？

在缺水的时候，做运动是有风险的。因为缺少水的润滑，易造成组织器官的磨损。所以运动前最好先饮用充足的水。水的润滑功能还可以使细胞处于湿润状态，进而保持皮肤的柔软。所以水是“物美价廉”的美肤佳品。

问：什么是人体的酸碱平衡？

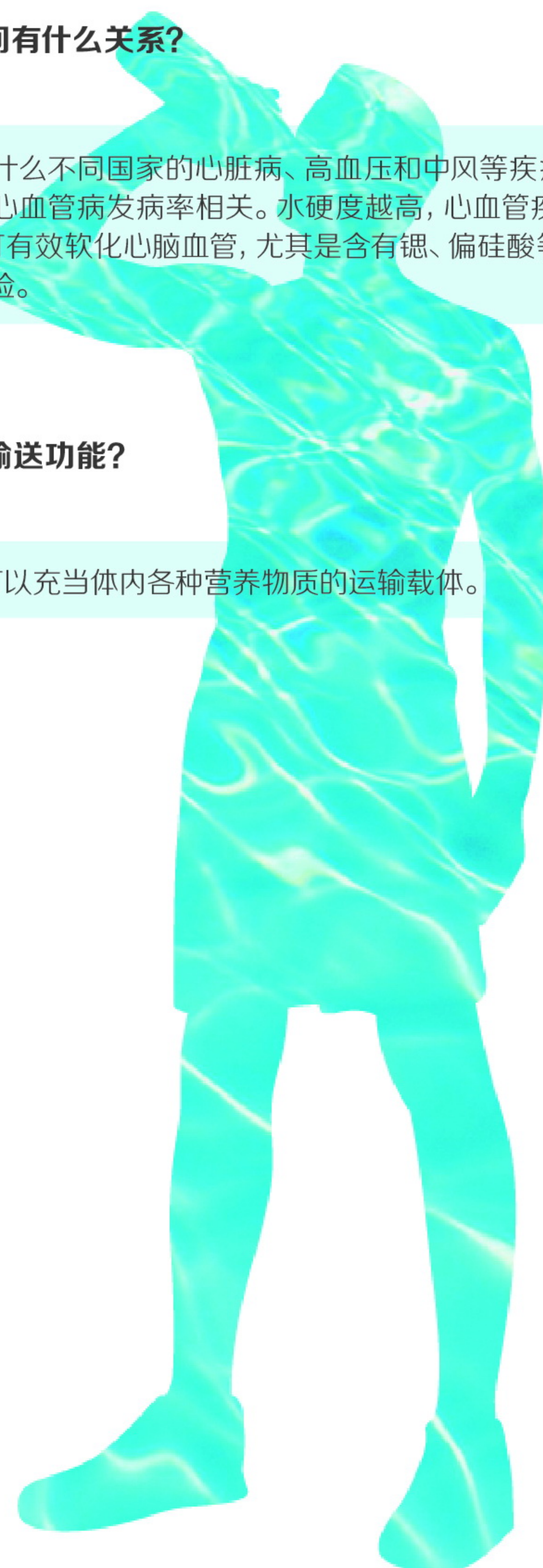
在生命长期的进化过程中，人体形成了较为稳定、整体上呈弱碱性的内环境。人体最重要的液体——血液，在健康状态下的pH值为7.35-7.45，呈弱碱性。人体这种pH值恒定的现象，叫做人体的酸碱平衡。水对调节人体酸碱平衡有着重要的作用。

问：水质与疾病之间有什么关系？

科学家研究了为什么不同国家的心脏病、高血压和中风等疾病的发病率大不相同。研究表明，饮用水的硬度与心血管病发病率相关。水硬度越高，心血管疾病的发病率越低。因为硬水中含有较多矿物质，可有效软化心脑血管，尤其是含有锶、偏硅酸等矿物质的水，长期饮用可降低此类疾病的发病风险。

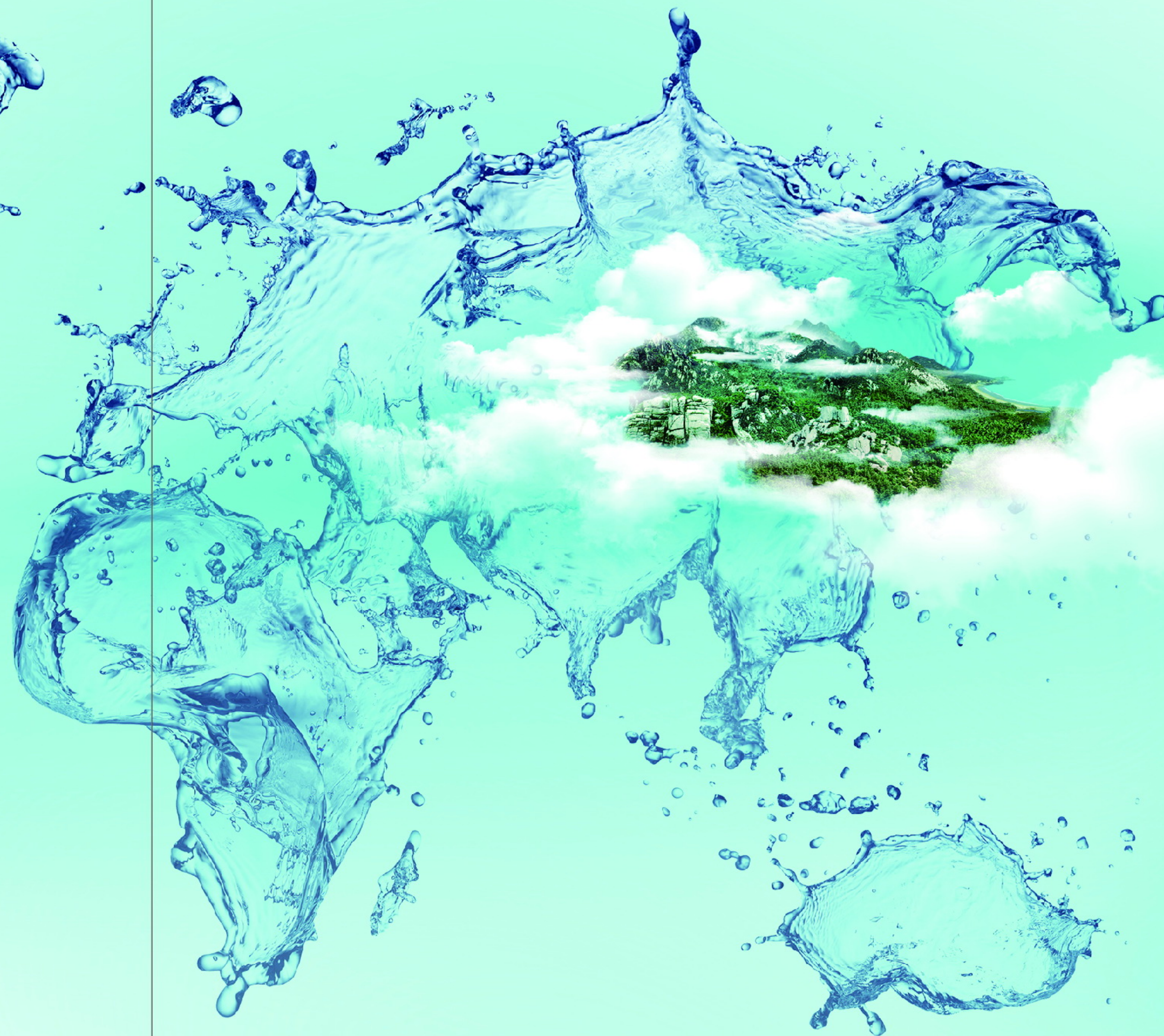
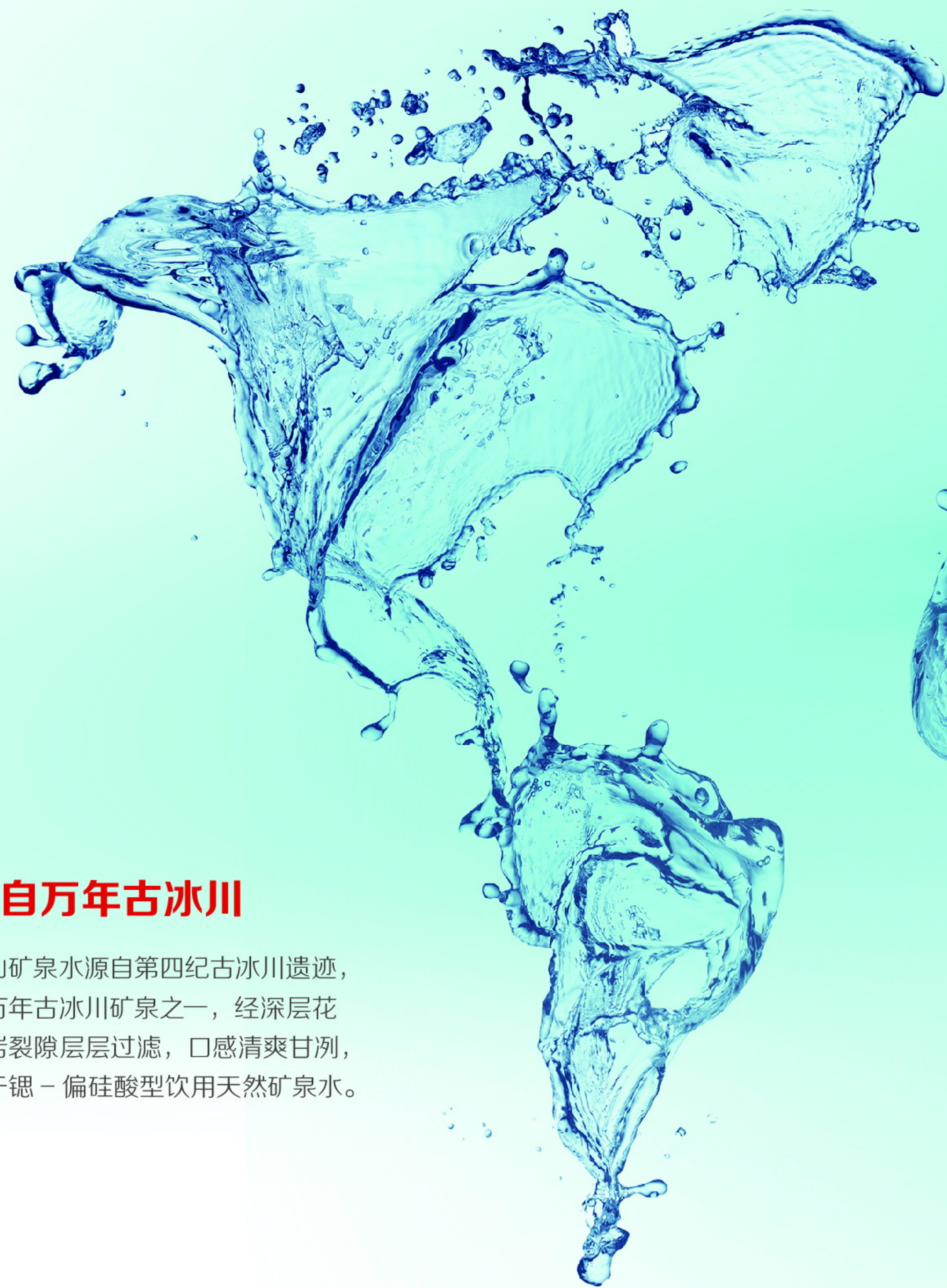
问：什么是水载体输送功能？

水的流动性强，可以充当体内各种营养物质的运输载体。



03

古冰川矿泉 ANCIENT GLACIER MINERAL WATER



源自万年古冰川

崂山矿泉水源自第四纪古冰川遗迹，系万年古冰川矿泉之一，经深层花岗岩裂隙层层过滤，口感清爽甘冽，属于锶-偏硅酸型饮用天然矿泉水。

崂山矿泉水

崂山矿泉水源自第四纪古冰川遗迹，系万年古冰川矿泉之一，经深层花岗岩裂隙层层过滤，口感清爽甘冽，属于锶-偏硅酸型饮用天然矿泉水。崂山是天然的古冰川博物馆，是我国东部海拔最低、冰碛地貌最为完整、冰消期景观最为秀丽的古冰川遗址；同时，也是中国东部规模最大的古冰川遗迹，其中冰碛海岸为我国目前发现的唯一一段海拔最低的古冰舌。近年来，崂山古冰川遗迹经专家论证起源于更新世早期，更新世亦称洪积世（从2,588,000年前到11,700年前），地质时代第四纪的早期，因此推断崂山可能是中国发生最早的古冰川（冰川作用）遗址。第四纪古冰川具有极强的搬运作用，搬运过程中，冰川融化携带泥沙、矿物质和藻类物质一起流动并慢慢沉积，冰碛物中的钾、钙、锶、镁、钠、硒等微量元素在雨水的冲刷下，慢慢淋滤到了周围的土壤中，对崂山矿泉水高矿物质含量起到了至关重要的作用，也对崂山区域的自然生态产生了深远的影响。

依云天然矿泉水

依云天然矿泉水发源于阿尔卑斯山脉腹地——依云小镇（Evian-les-Bains），经高山融雪和山地雨水，以及长达15年的天然过滤和冰川砂层的矿化，漫长的自然过滤过程为依云矿泉水注入天然、均衡、纯净的矿物质成份，适合人体需求，安全健康。

在法国，依云已成为怀孕和哺乳期妈妈的信赖选择，而如今，依云天然矿泉水远销全球140个国家和地区，成为部分人追求生活品质的象征物。依云水的神奇之处得益于其独特的地理构造，追溯到千万年前法国阿尔卑斯山诞生之初，第四纪冰期期间，这里的古冰川至少有5次扩张，形成一个巨大的封闭的砂石过滤层。阿尔卑斯雪峰的冰川雪水在流向山下的时候，水流渗过这层砂石流出来，经过渗透与过滤，形成了珠圆玉润的优质天然矿泉水。依云矿泉水显著的医疗疗效，也在世界上获得了许多科学机构的高度认可和赞誉。1824年，依云第一家温泉疗养院建立，1902年发展为专业水疗中心，1984年改建为水平衡中心——“依云SPA”。为了确保这来之不易的天赐礼物，法国政府还立法规定，依云水源周边500公里范围内严禁污染。

萨奇埃森图基4号矿泉水

俄罗斯萨奇埃森图基4号矿泉水（ESSENTUKY NO.4）为医疗与餐饮两用矿泉水，开采于998.9米深的71号矿水井中，具有独一无二的味道与医疗属性，对人体各个系统产生综合性的作用，有调理、缓解糖尿病、消化系统疾病以及新陈代谢障碍的功效，被称为来自高加索糖尿病疗养院专用水——俄罗斯国家之宝。埃森图基水源地位于俄罗斯北高加索矿泉疗养名城——叶先图基（俄语：Ессентуки），是俄罗斯斯塔夫罗波尔边疆区南部的一个城市。大高加索山在第四纪时，全为山地古冰川所覆盖，有1500多条山地古冰川。积雪和冰川对地形的侵蚀很强烈，巨大的冰斗耸立于山腰，形成薄如刀刃的山脊；山顶处，积雪堆压群山，又形成一条连绵的飘带；而在古冰川底部，细流汇集成碧波荡漾的圆形湖泊，绮丽迷人。独特的地理构造使得大高加索山脉盛产医疗矿泉，矿泉水中含有大量碳酸氢盐，能使身体酸碱平衡恢复正常，促进体内废物和毒素排出。著名的疗养点马采斯塔矿泉远在古罗马时代就远近闻名，具有奇特的医疗效果，是古罗马时代著名的疗养胜地。

如何评价一瓶好的矿泉水？



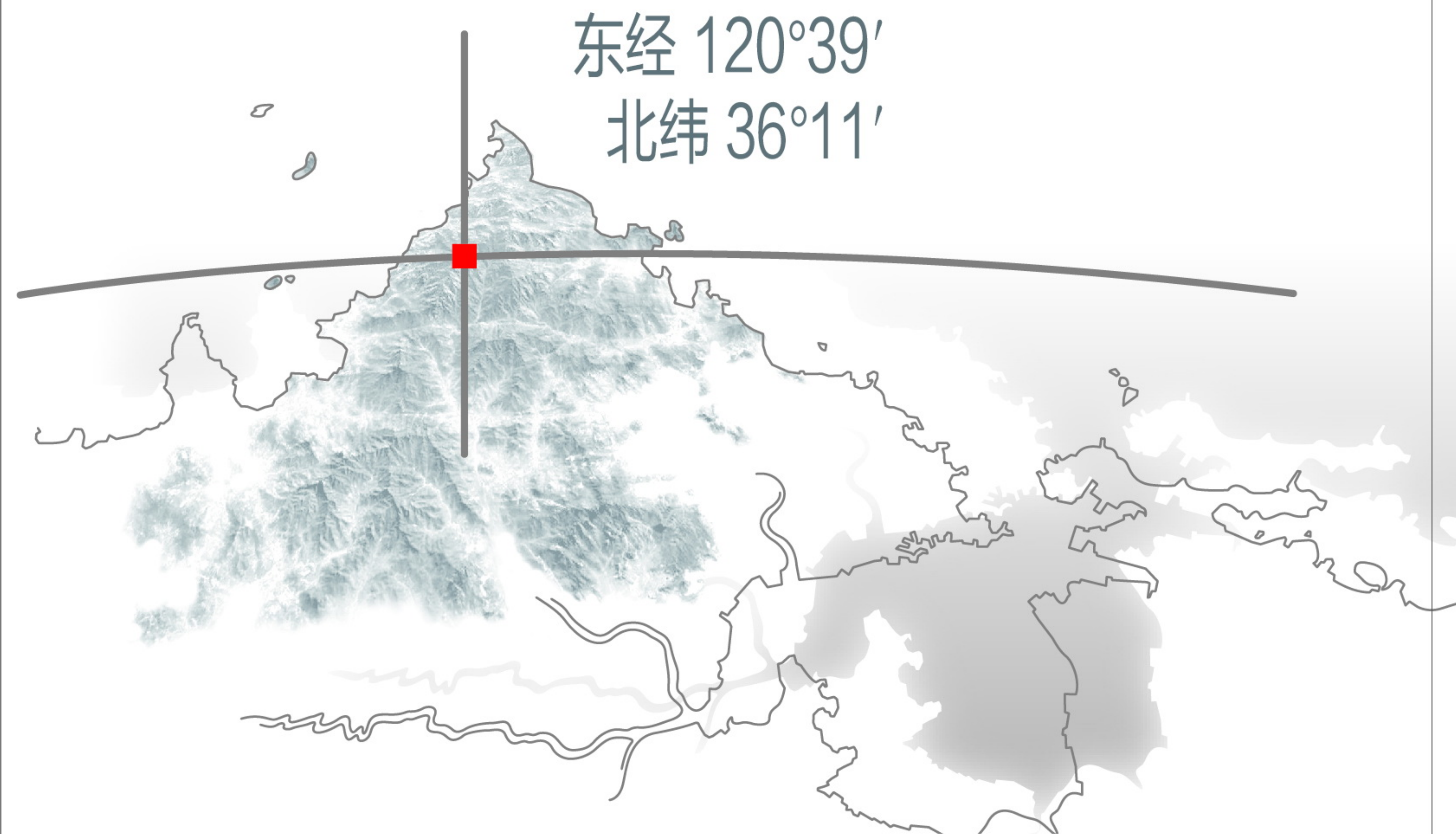
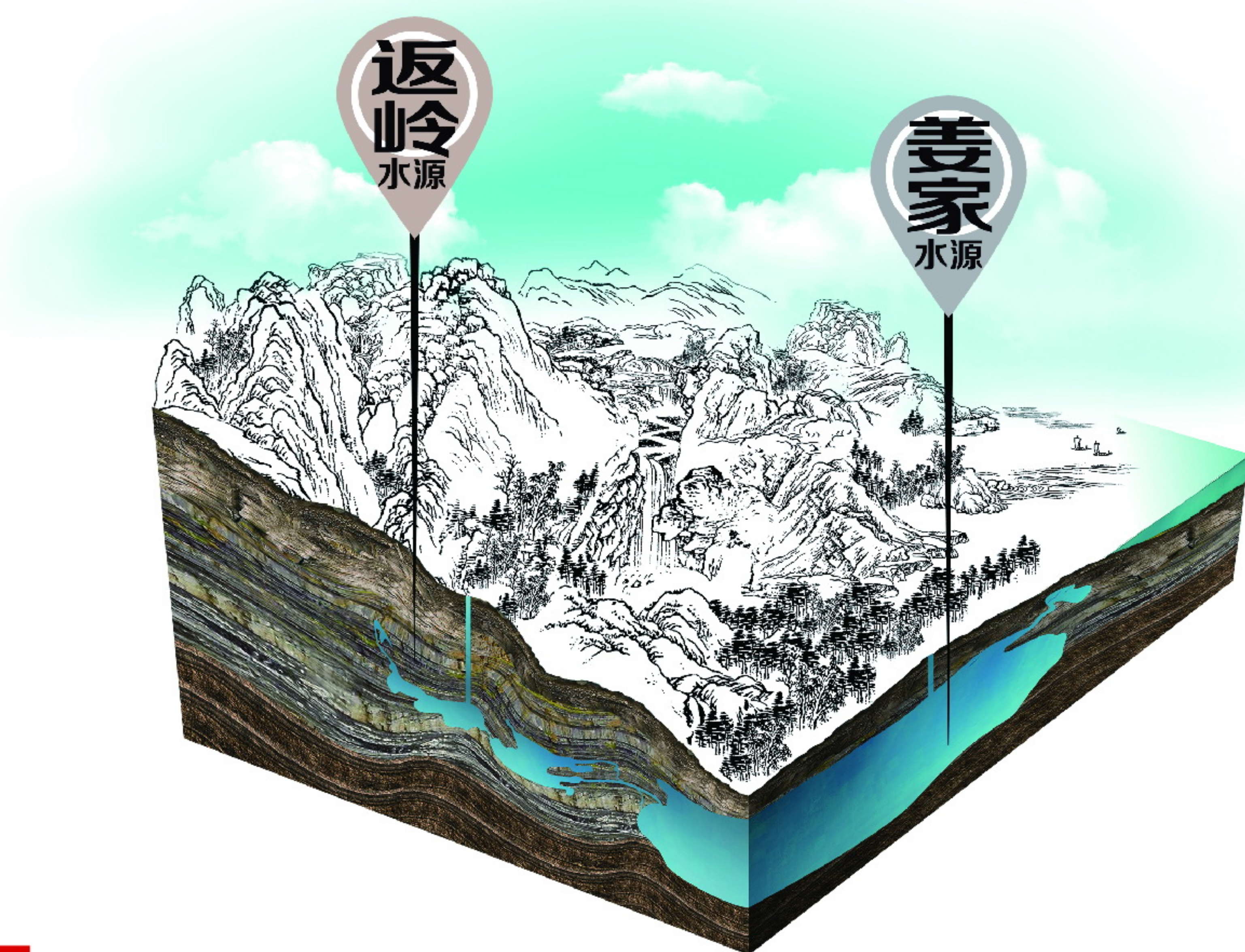


问：世界古冰川矿泉水有哪些？

中国崂山天然矿泉水 / 法国依云矿泉水 / 俄罗斯萨奇埃森图基4号矿泉水。

问：中国崂山古冰川矿泉的独特之处是什么？

崂山矿泉水源自第四纪古冰川遗迹，系万年古冰川矿泉之一，经深层花岗岩裂隙层层过滤，口感清爽甘冽，属于锶-偏硅酸型饮用天然矿泉水。



问：崂山古冰川遗址和崂山矿泉水有什么联系？

崂山古冰川遗迹经专家论证起源于更新世早期，地质时代第四纪的早期，因此推断崂山可能是中国发生最早的古冰川（冰川作用）遗址。第四纪古冰川具有极强的搬运作用，搬运过程中，冰川融化携带泥沙、矿物质和藻类物质一起流动并慢慢沉积，冰碛物中的钾、钙、锶、镁、钠、硒等微量元素在雨水的冲刷下，慢慢淋滤到了周围的土壤中，对崂山矿泉水富含矿物质的特点起到了至关重要的作用。

问：中国崂山矿泉水和法国依云矿泉水以及俄罗斯萨奇埃森图基4号矿泉水有什么共同点？

中国崂山矿泉水和法国依云矿泉水以及俄罗斯萨奇埃森图基4号矿泉水是世界三大古冰川矿泉，它们的水源地都在早期第四纪冰川期间期间发生了剧烈的冰川侵蚀和搬运作用，形成了天然独特的地理构造。不仅如此，中国崂山矿泉水和法国依云矿泉水以及俄罗斯萨奇埃森图基4号矿泉水都具有健康保健的作用。

04

崂矿家族

LAOSHAN MINERAL WATER PRODUCTS



ANCIENT GLACIER MINERAL WATER
Laoshan
源自万年古冰川
崂山®矿泉水

源自万年古冰川

ANCIENT GLACIER MINERAL WATER
Laoshan
源自万年古冰川
崂山®矿泉水

太少
所以珍惜

崂山矿泉水源自第四纪古冰川遗迹
系万年古冰川矿泉之一
经深层花岗岩裂隙层层过滤
口感清爽甘冽
属于锶-偏硅酸型饮用天然矿泉水。
One of the ancient glacier mineral
water sources in the world, the Mt. L
AOSHAN mineral water, originated
from quaternary glacial heritage.
It belongs to Sr-H₂SiO₃
style drinking natural mineral water.

源自万年古冰川



崂山矿泉水

源自万年古冰川

崂山矿泉水含有极其丰富的矿物质元素，
口感清纯、品质优良，是会议或高档消费
场所首选佳品。

330ml精品崂山矿泉水体积较小，携带方
便，受到了女士及儿童的喜爱，也是高档
会议的首选饮品。



1.5L 崂山矿泉水



600ml 崂山矿泉水



330ml 崂山矿泉水

崂山白花蛇草水

崂山矿泉水、白花蛇舌草的完美联姻

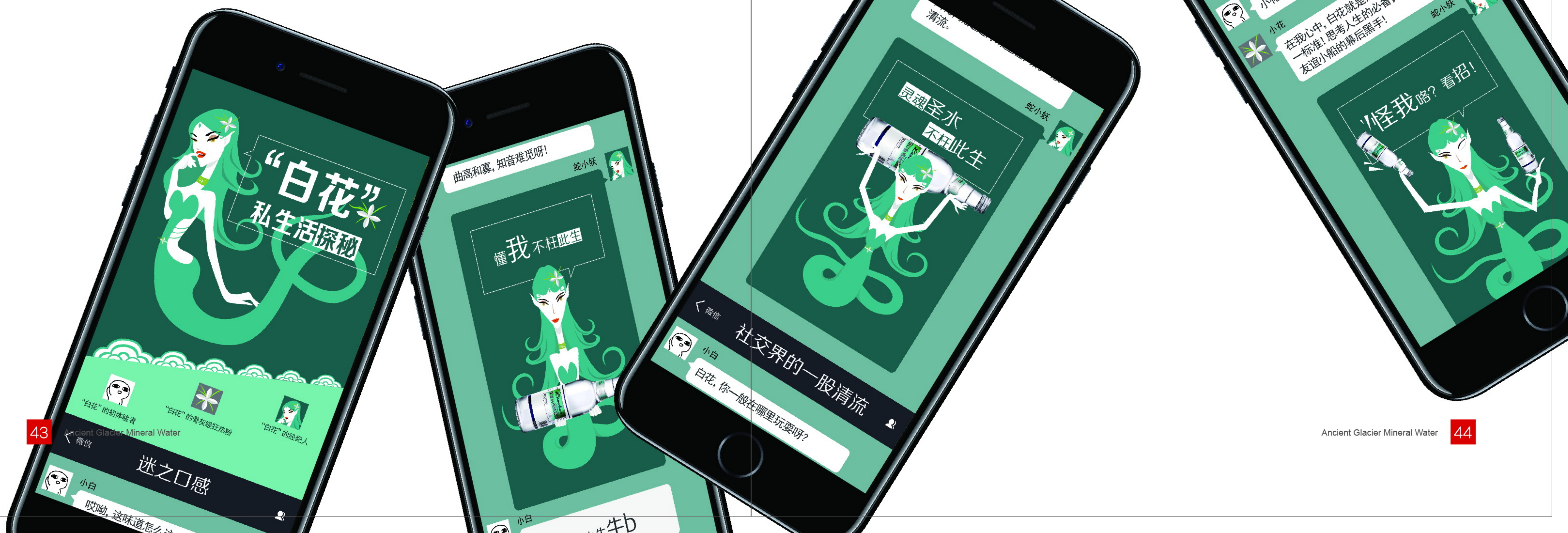
崂山白花蛇草水是在天然崂山矿泉水中添加白花蛇舌草提取液及二氧化碳，经特殊工艺配制而成的碱性饮品。据法国地质水源研究中心报告称，世界古冰川矿泉分布在法国阿尔卑斯山、俄罗斯北高加索地区、中国青岛崂山地区。崂山矿泉水，正是来自崂山地下116米深层花岗岩裂隙间，经过多年地下自然涌动，不受任何污染，口感甘冽圆润，富含钙、钾、镁、钠等多种人体必须的矿物质和微量元素，是罕见的锶和偏硅酸复合型、低矿化度珍稀优质天然矿泉水，崂山矿泉水的优异品质令许多世界知名的矿泉水都望尘莫及。曾有诗为证：“防病强身即是仙，青松泰岱伴华年。深知海上长生药，不及崂山第一泉。”

精选白花蛇舌草萃取液融合优质天然的崂山矿泉水而成。既保留矿泉水中多种有益于人体健康的矿物质，又完美融合了白花蛇舌草清热解毒、增强机体免疫力的独特养生功能。

崂山白花蛇草水既保留了崂山矿泉水中多种有益于人体健康的矿物质，又完美融合了白花蛇舌草本身的功能，国家卫生部批复，崂山白花蛇草水属于已有连续多年生产历史的传统食品，同意作为普通食品管理。

白花蛇舌草功效——养生珍品

我国广西、云南一带生有一种蛇，黑质白章，人称白花蛇。白花蛇喜欢舔食一种草叶上的露水，这种草由此得名白花蛇舌草。中国古代医学典籍中曾有阐述：白花蛇舌草，又名蛇舌草、散草、甲猛草，主要生长于我国广西、云南等地，性甘淡凉，归肝、胃、肠经，清热解毒、助消化。现代研究也表明，白花蛇舌草有清热解毒、利尿消肿、抗病毒、增强人体免疫的作用。早在1962年，青岛医药研究所就对它进行了精密的实验和科学检测，结果表明：**白花蛇舌草能促进人体新陈代谢、预防疾病，长期食用对肠胃病、风湿病、肥胖病、冠心病、十二指肠溃疡等慢性病有较好作用，此外，还具有一定的解酒作用。**





***另附中药典籍摘录:**

- ①《潮州志·物产志》: 茎叶榨汁饮服, 治盲肠炎, 又可治一切肠病。
- ②《广西中药志》: 治小儿疳积, 毒蛇咬伤, 癌肿。外治白泡疮, 蛇癩疮。
- ③《闽南民间草药》: 清热解毒, 消炎止痛。
- ④《泉州本草》: 清热散瘀, 消痈解毒。治痈疽疮疡, 瘰疬。又能清肺火, 泻肺热。治肺热喘促、嗽逆胸闷。
- ⑤《广西中草药》: 清热解毒, 活血利尿。治扁桃体炎, 咽喉炎, 阑尾炎, 肝炎, 痢疾, 尿路感染, 小儿疳积。
- ⑥《本草纲目》: 性甘淡凉, 归肝、胃、肠经, 清热解毒、助消化。

据《本草纲目》、《云南中草药》、《广东中药》、《福建中药》等书记载, 白花蛇舌草具有清热解毒、利尿除湿、凉血、抗肿瘤、护肝、增强机体免疫能力等作用, 用于肺热喘咳、扁桃体炎、咽喉炎、阑尾炎、盆腔炎、附件炎、毒蛇咬伤、癌肿等疾病的治疗。

白花荣誉——世界名饮、总统饮品

60年代, 崂山白花蛇草水远渡东南亚, 已畅销五十余年。中国人民的老朋友、柬埔寨亲王西哈努克生前酷爱崂山白花蛇草水。新加坡前总理吴作栋在2000年访华期间, 指名饮用崂山白花蛇草水。

2012年崂山白花蛇草水属于已有连续多年生产历史的传统食品, 通过国家卫生部食品加药备案审批, 崂山白花蛇草水可以作为普通食品管理, 崂山矿泉水有限公司也成为中国第一家依法合规将白花蛇舌草添加到饮料中的企业。



问: 崂山白花蛇草水有哪些成分?

崂山白花蛇草水里蕴含三种成分, 完美结合, 高锶, 高偏硅酸, 低矿化的崂山矿泉水; 清热解毒健脾益胃的白花蛇舌草精华液; 口感清冽助消化的二氧化碳。这三种成份完美结合, 创造了世界上独一无二白花蛇草水。

问: 白花蛇舌草有什么作用?

清热解毒, 解酒护肝, 抗癌, 抗菌消炎, 活血利尿, 通便。对扁桃体炎, 咽炎, 肝炎, 胃炎, 盆腔炎, 泌尿系感染, 疥肿, 消化道癌症等有效辅助。白花蛇舌草精华液放入低矿化度的崂山矿泉水中, 不会发生拮抗影响, 反而在弱碱性条件下, 更利于有效成份的吸收。口感虽然奇特, 但是没有加半点糖, 所以疗效不会像那些加糖的饮料大打折扣。总之, 白花蛇草水对于全家无论小孩还是中青年老人都有保健作用。它对人体的从上之下几乎每个器官都有保健作用, 对任何上火, 炎症, 尤其是预防心血管和癌症起到一定作用。对于孩子发育, 老人抗衰, 预防骨质疏松, 还有年轻人的美肤, 消除疲劳, 都有帮助。



崂山苏打水

致臻品质，缘于百年经典

崂山苏打水是在天然崂山矿泉水的基础上精心调制而成的碱性饮料，经常饮用，可以调节人体内的酸碱平衡，维护各脏腑功能的协调性，增强人体免疫力，防病健体。





5加仑桶装水

道出生活真滋味

畅销20余年，服务数百万消费者，打造高品质高性价比的健康饮水之道。

您可以直接拨打崂山矿泉水96656客户服务热线订购本产品，尊享一站式送水上门服务。

5L大包装饮用水

水中珍品 沉淀百川

5L大包装饮用水，开盖即可直接饮用，最大限度确保人体对水分子和天然矿物质的吸收，引领健康饮水新潮流。

更适合家庭饮用，为您和家人的健康保驾护航。



Laoshan
崂山
崂山矿泉水取自
层花岗岩裂隙间，属
然矿泉水。
Laoshan mineral
crevice in the granit
beautiful scenery unde
Sr-H₂SiO₃ style drinkin
崂山矿泉水系





辨水，六字当标准，煮出活水泡好茶。

好水，质柔而气刚，在自然环境的破坏下，我们已经不敢奢望从江河或是溪涧取得好水；在井泉取得的水成为今日泡茶人的梦幻逸水，这样甜美的水有时又称「醴泉」或「甘泉」。什么才是甘泉好水？分辨好水，可用「清、轻、甘、冽、洁、活」作为判断标准。

清，就是水质无沉淀物，透明无色。

轻，就是今日所说软水与硬水之分。水中钙镁离子的含量高，就是硬水，反之就是软水。软水杂质含量低，钙镁离子含量较低。

甘，是指水的滋味，舌尖对甜的敏感度最高，立刻就有反应。明代罗廩《茶解》中说着水甘美的感觉：「梅雨如膏，万物赖以滋养，其味独甘。梅后便不堪饮。」水的甘甜度与节气有关。现代人的味蕾，通常对于甘度的敏感度不高，烹煮好的水，可先用舌尖试其滋味。而水中钙镁离子与氯化物，对水的甘甜会造成影响。

冽，就是水要冷。冷冽是一种水质的特性。《红楼梦》里提到：「栊翠庵茶品梅花雪」就是用雪水沏茶；然而，今天的环境已难用雪水煮茶，但取自山麓的泉水，具有冷冽的特性。

洁，没有污染。水没有污染就能让水的鲜爽度提升，茶汤更为明亮。

活，煮水要活。古人强调，活水需活火烹。更有人提出茶若没有活水，难表现出其鲜馥。

崂山山泉

茶为水骨，水为茶神





崂山可乐

独具中国味道，富含本草精华

崂山可乐是中国第一瓶碳酸饮料。二十世纪五十年代国家组织科研人员，在正宗崂山矿泉水的基础上添加枣、白芷、砂仁、高良姜、丁香等十余种天然本草成份和丰富的二氧化碳气体，并采用独特配方精制而成，特别适合中国消费者口味习惯。

崂山可乐曾出口美国、新加坡、中国香港等十多个国家和地区。独特的配方，使得口感清爽微甜，芳香宜人，耐人回味，同时有益于人体健康，激发活力，是不可多得的健康可乐。

二十世纪五十年代国家组织科研人员，在正宗崂山矿泉水的基础上添加枣、白芷、砂仁、高良姜、丁香等十余种天然本草成份和丰富的二氧化碳气体，并采用独特配方精制而成，特别适合中国消费者口味习惯。

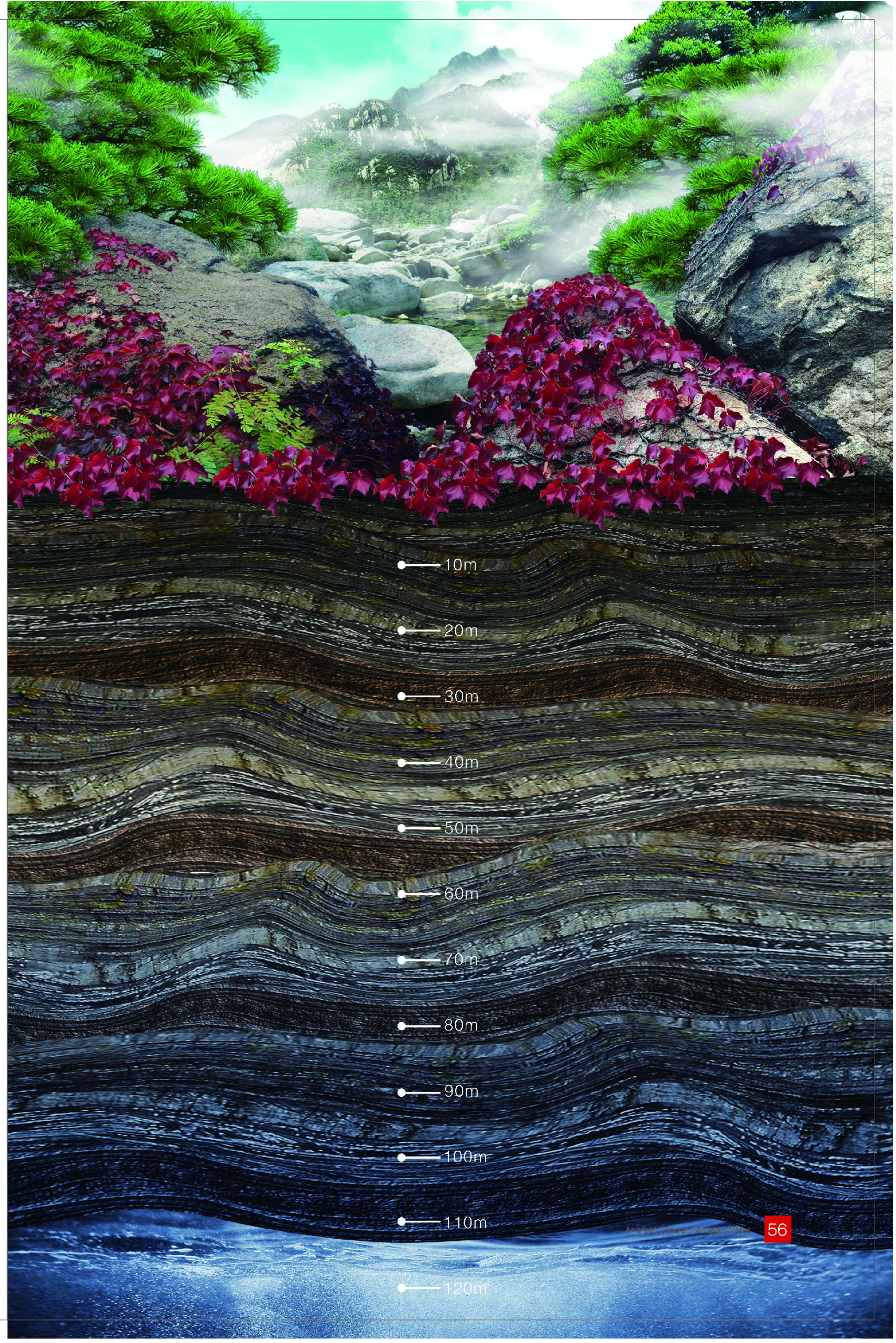


05

东方水养 ORIENTAL HEALTHY LIFESTYLE

水，百药之王。
——李时珍《本草纲目》

崂山矿泉延续数千年的道教养生文化，
形成了在世界独树一帜的“东方”
健康饮水理念和生活方式。





生活饮水

饮水时间有讲究



知识问答

(1) 早上起床喝什么? 怎么喝?

早晨起来后, 身体可能会有些许脱水的情况, 因为已经有一段时间没有补充水分。空腹喝一杯水让身体开始重新运作, 不但可以清除一晚上身体里的各种毒素和杂物, 还可以帮助排便, 促进肠胃运动, 并且补充一晚上流失的水分, 降低血液粘稠度, 尤其对于老年人预防中风有益。



(2) 饭前是否该喝水?

三餐前约1个小时: 餐前约1小时空腹喝水, 可使水分补充到全身组织细胞, 供应体内对水的需要, 保证分泌必要的、足够的消化液, 来促进食欲, 帮助消化吸收。



(3) 睡前喝水会水肿吗?

睡前喝水并不一定会导致水肿。出现水肿主要是两方面原因, 一方面是因为个人体质问题, 本身体质容易水肿, 在睡眠中代谢不好, 或者排水不利, 第二天醒来就会水肿。另一方面是, 喝水方式不对, 一下子喝大量的白开水解渴, 就容易水肿。其实, 水是人体新陈代谢最重要的物质之一, 睡前适度补充100-200毫升水分很有必要。只要喝水的方式正确, 并不会导致水肿。



(4) 怎么喝水不会水肿?

1. 把握喝水的量

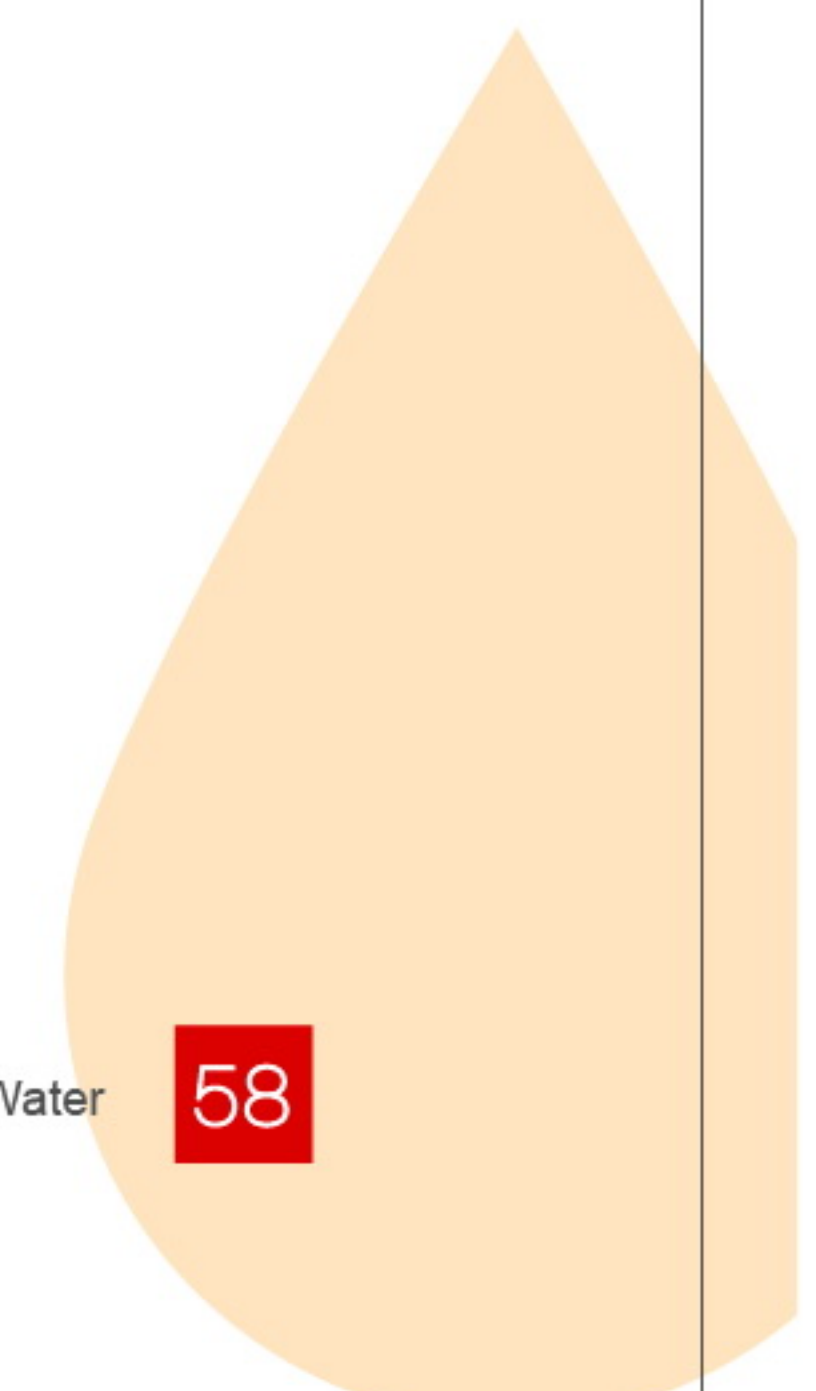
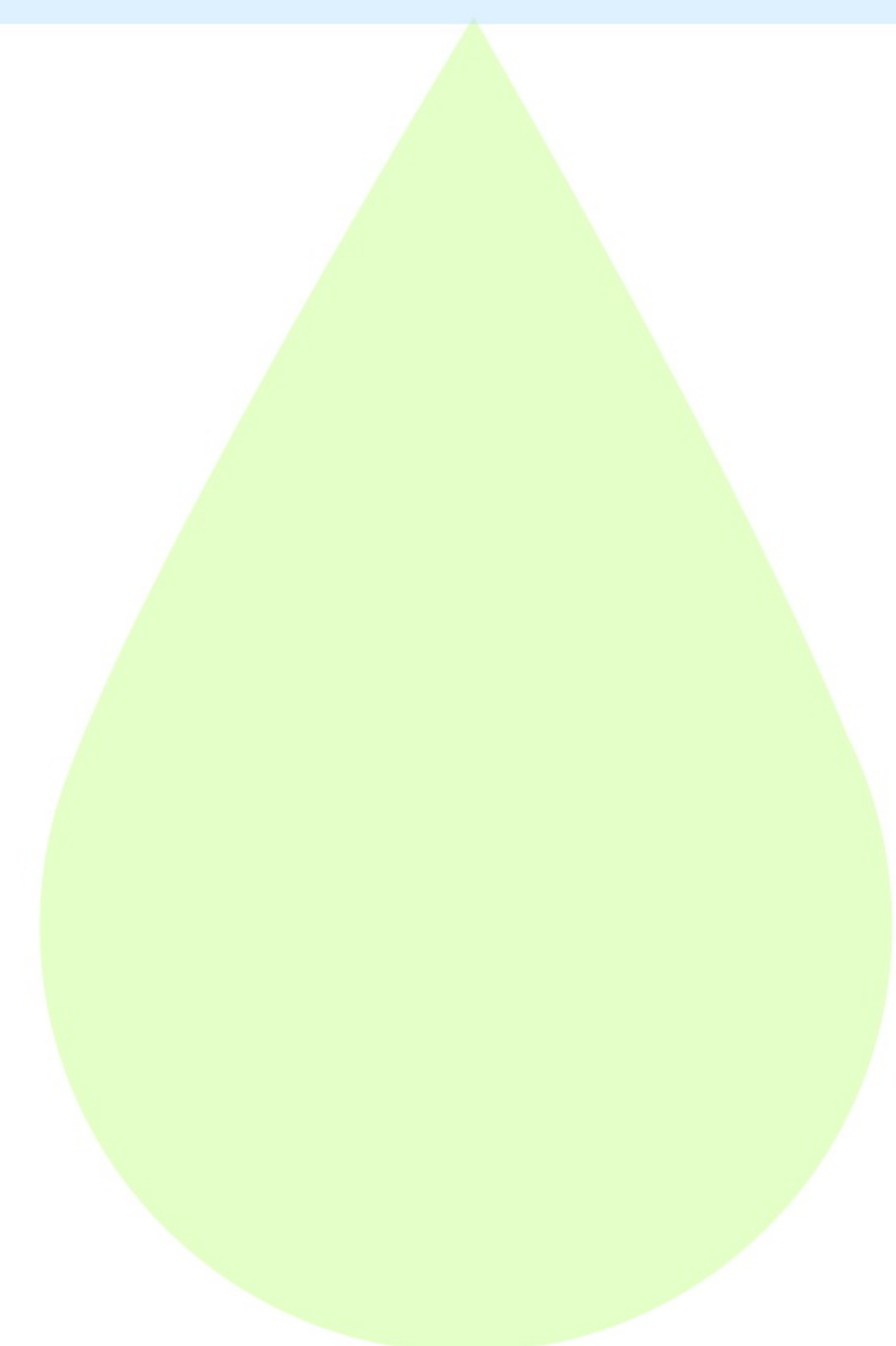
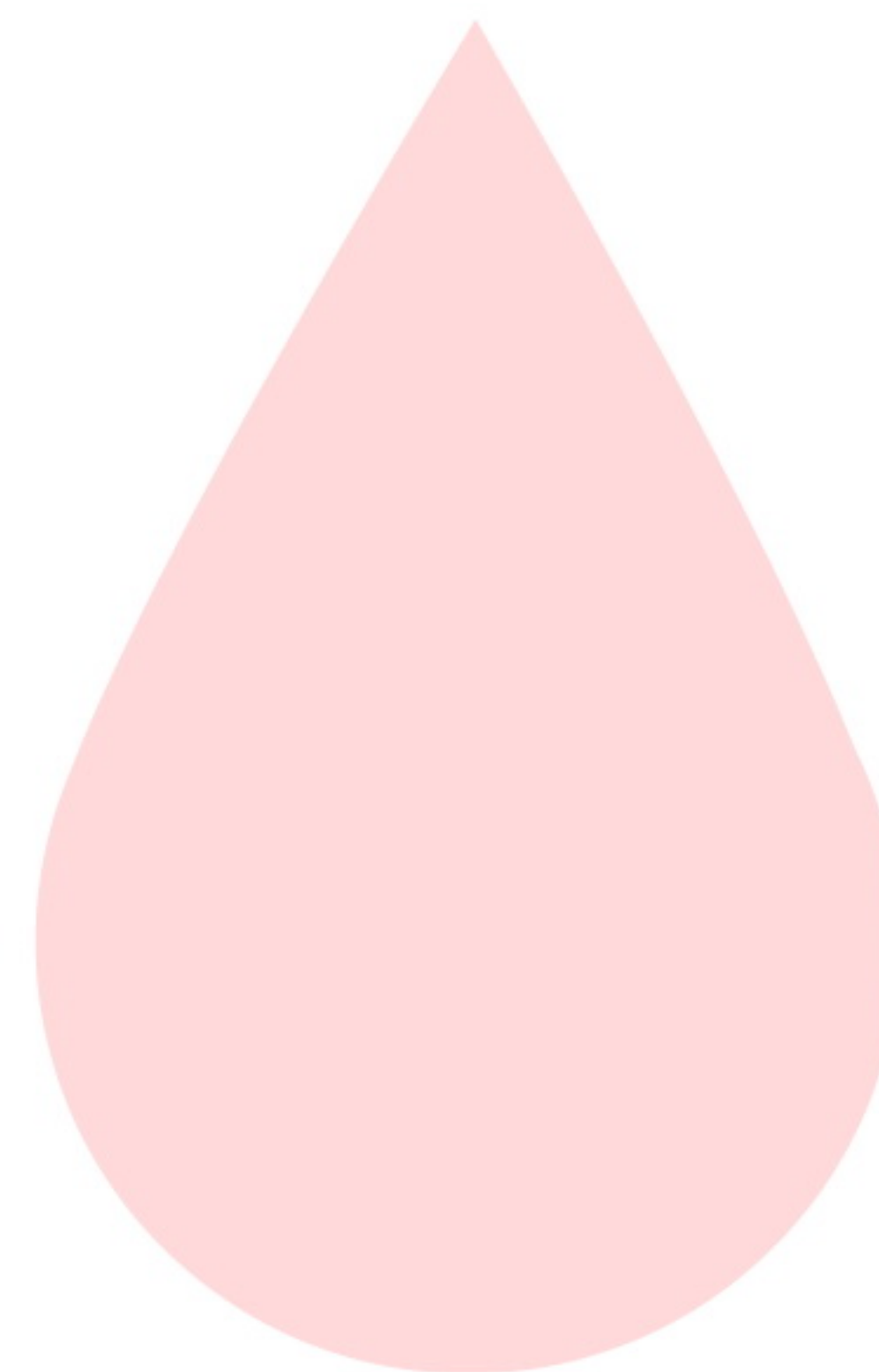
睡眠时候, 人体依然代谢, 需要补充一定的水分, 否则第二天醒来, 身体会出现脱水现象。但是, 这并不意味着补充越多水分就越好。喝200毫升左右即可。喝太多水, 身体如果不吸收, 第二天容易水肿。

2. 把握喝水的时间

不要等到睡前的几分钟再来灌一杯水。一般睡前的1个小时或者半个小时喝水。太晚喝水会影响身体对水分的吸收。睡前可以用一杯蜂蜜水或淡盐水来代替白开水。蜂蜜水和淡盐水的浓度比白开水高, 容易吸收。并且, 睡前喝蜂蜜水和淡盐水还可以补充身体所需的其他成分。

3. 把握喝水的速度

不要一下子喝一杯水, 要慢慢喝。可以喝一口水, 在嘴里含一会儿再吞进去。这样能够让身体充分吸收水分, 避免第二天醒来水肿。





(5) 水分帮助调节水平 (肾上腺素)

水分促进排尿帮助休息

喝水排尿是一种很好的排毒方式。

1.帮助消化: 吃进嘴里的食物, 经牙齿咀嚼和唾液润湿后, 进行从食管到胃肠、完成消化并被吸收的消化过程, 这些环节都要水分来参与以加速体液对营养成分的溶解。

2.排泄废物: 食物的营养被消化吸收后剩余的残渣废物, 要通过出汗、呼吸及排泄的方式排出体外, 这几种不同的排泄方式都需水分的帮助才能实现。

3.润滑关节: 人体关节之间需要有润滑液, 来避免骨头之间的损坏性摩擦, 而水则是关节润滑液的主要来源。

4.平衡体温: 当环境温度低于体温时, 为了维持身体温度保证正常生理活动, 体内水分会因缩小的毛孔减少蒸发而保留在体内; 环境温度高于体温, 水分就会通过扩张的毛细血管呼吸孔排出体外, 降低体温。身体通过水的流散保证生存功能。

5.维护细胞:

水能促进细胞新陈代谢, 维持细胞的正常形态; 保持皮肤的湿润和弹性。

6.平衡血液:

水能改善血液、组织液的循环, 并有助于平衡血液的黏稠度和酸碱度。



(6) 水分补足脑力佳

喝水提高认知能力

减压: 做决定前喝杯水。英国东伦敦大学的研究发现, 学生在考试前喝杯水, 可以提高认知能力, 使他们在考试中的表现更出色。而对于上班族, 在压力过大或需要做决定之前喝杯水, 可以帮助头脑变得清晰。



知识问答

问: 什么时段喝水最好?

一天中, 清晨醒后和睡前一小时喝水最佳。早晨是人体生理性血压升高的时刻, 血小板活性增加, 血管壁上的脂肪沉积块松动脱落, 加之睡了一夜, 排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等均使不少水分流失, 血液黏稠度增高, 血液中易形成血栓。晚上人睡眠时, 血流速度减慢, 如果血液黏稠度增高, 极易形成血栓性疾病。睡前一小时左右饮用适量的常温矿泉水, 能够稀释血液, 防止夜间血栓发生。

问: 为什么说养成清晨喝一杯水的生活习惯?

首先是排毒, 把体内的毒素排去, 然后就是补充夜间长时间睡眠体内所缺的水分。清晨第一杯水不仅对皮肤很有好处, 同时还可以维持身体血液浓度的平衡, 所以要养成每天早上喝一杯常温矿泉水的好习惯。

问: 清晨第一杯水怎么喝?

早上起来最好是空腹喝第一杯水。通常饮水半个小时以后, 身体就会排出前一夜的代谢物, 这样既可以起到加快人体新陈代谢的作用, 也不会影响早餐食欲, 使你的头脑更加清醒, 身体充满活力。

问: 早上起床一定要喝水吗?

虽然没有什么硬性规定一定要喝水, 但是早起喝水对身体的确好处。是一种健康的生活方式, 它不仅可以帮助补充体内的水分、清醒大脑, 还能够冲刷肠胃、防止便秘、美容养颜。

问: 为什么不要刻意控制饮水?

尿液是排泄体内各种代谢废物的, 饮水过少, 尿液高度浓缩, 尿流在肾盂输尿管中流速缓慢, 长期如此则极易发生尿路感染和尿路结石。建议根据自己工作特点, 作息规律, 合理安排饮水。

问: 为什么有的时候越喝水越渴?

喝水过多会稀释体内钠离子的含量, 导致口渴。这时候最好补充一些含钠离子的水, 可以有效缓解口渴的状况。

问: 哪些饮品会让人越喝越渴?

- ①纯净水——反而稀释体内电解质, 容易造成低钠血症; 可加剧心脏和神经兴奋性, 使抽筋或心跳失常等意外的风险增大。
- ②纯果汁或果汁饮料——矿物质相对少、糖分高、浓度高、越喝越渴。
- ③牛奶和奶制品——浓度高、易腹胀、还含蛋白质和脂肪, 越喝越渴。
- ④茶或咖啡——浓茶或大量咖啡, 会有明显的利尿作用, 可使体内水分流失更快。

每天 **6** 杯 

每次 **2000** 毫升 



(1) 运动猝死, 与不会补水有关!

运动“缺”水, 与普通缺水不同; 运动“补”水, 与普通饮水不同。水的内容、补水时机都有讲究。

第一是饮水的质量问题。应尽量不喝各种饮料, 诸如汽水之类; 要喝白开水, 或者绿豆汤, 或 1% 的淡盐水等, 以去热除暑, 及时补充体内由于大量出汗而丢失的钠。

第二就是忌服过冷的水。因为平时人的体温在 37℃ 左右, 经过运动后, 可上升到 39℃ 左右, 如果饮用过冷的水, 会强烈刺激胃肠道, 引起胃肠平滑肌痉挛、血管突然收缩, 造成胃肠功能紊乱, 导致消化不良。

第三是饮水的量。运动中出汗多, 需饮用的水量自然大, 但不能一次喝足, 要分次饮用。一次饮水量一般不应超过 200 毫升, 两次饮水至少间隔 15 分钟。另外饮水速度要慢, 不可过猛, 第一口水漱口之后吐出。之后每喝一口水都应该在口腔内轻漱几秒后再缓慢喝下。这样做不但可以很快就能解渴, 而且能有效地控制自身的饮水量!

当健身成为越来越多人的习惯, 运动饮料的品牌、标榜功能也就愈发另人眼花缭乱, 不过, 运动饮料真的比开水更适合运动者吗? 运动后补充水分的重点, 除了摄取的水量之外, 还包括身体保留水量的能力。

因为运动后会使人体的钠、钾之类的电解质, 使得人体处于不平衡的状态之下, 这时候饮用补充的水分, 常常会直接排出体外, 而不能被良好的保存在身体里, 供身体运用。由于电解质流失, 使得人体的压力不平衡, 这时候除了需要补充水分, 更需要补充适当的电解质, 以帮助人体体内的压力恢复到平衡的状态, 使摄取的水分被保留在体中供人体运用。

(2) 不同人群不同补: 高血压人群、糖尿病人群等人群饮水注意事项

糖尿病人饮水, 可降低血糖水平; 高尿酸血症或痛风病人每天饮水量最好能达到 3000 毫升, 以排出或稀释尿酸; 冠心病病人夏季适量饮水, 可保证心脏供血。

(3) 不同运动不同补: 马拉松、瑜伽、羽毛球、健身房肌肉训练

较高强度时间较长的竞技运动, 如马拉松、网球、羽毛球、足球、篮球出汗明显增多, 运动前3-4小时开始水合准备, 400-600毫升运动饮料(低渗透压、复合糖10%、适量矿物质‘不含二氧化碳’)少量多次喝; 在运动中喝总量不超过800毫升; 运动后应该补充含矿物质尤其是钠离子浓度中等水平(80毫克%, 500毫升容量含400毫克钠离子)。

(4) 运动中饮水: 一次饮水量不应超过200毫升, 两次饮水间隔15--20分钟。

有人认为, 运动中喝水会增加心脏负担, 影响胃排空, 出现胃牵拉性疼痛等症状, 所以不敢喝水。研究表明, 长时间的运动会使身体大量排汗, 血浆量可下降16%, 如果能够及时补水, 则可以增加血容量, 减少血流阻力, 提高心脏的工作效率和运动的持续时间。而且, 运动中适量饮水非但不会使胃排空能力下降, 反而还会加强。运动中出汗多, 需饮用的水量自然大, 但不能一次喝足, 运动中补充液体的量一般不应超过800毫升, 且必须遵循“少量多次”的原则, 以免一次性大量补充液体对胃肠道和心血管系统造成过重的负担。但是在高温下进行大强度的运动时, 则每小时补水量应大于300毫升, 补水的频率也要适当增加。

(5) 运动后饮水: 运动后喝多少水和体重相关, 原则上, 体重每减轻0.5公斤, 水的摄入量就要增加2~3杯, 约500~700毫升。

判断身体是否缺水有三个基本标准, 即体重丢失2%-3%、口渴感异常强烈, 以及尿液颜色明显加深。如果出现以上三种情况的两种, 就说明身体现在已经严重缺乏水分, 如果三种情况同时发生, 那就有脱水的危险了。如果是进行超大强度的训练, 除训练前补足水分、运动中适度补水之外, 最好在训练后重点补水。

运动中饮水

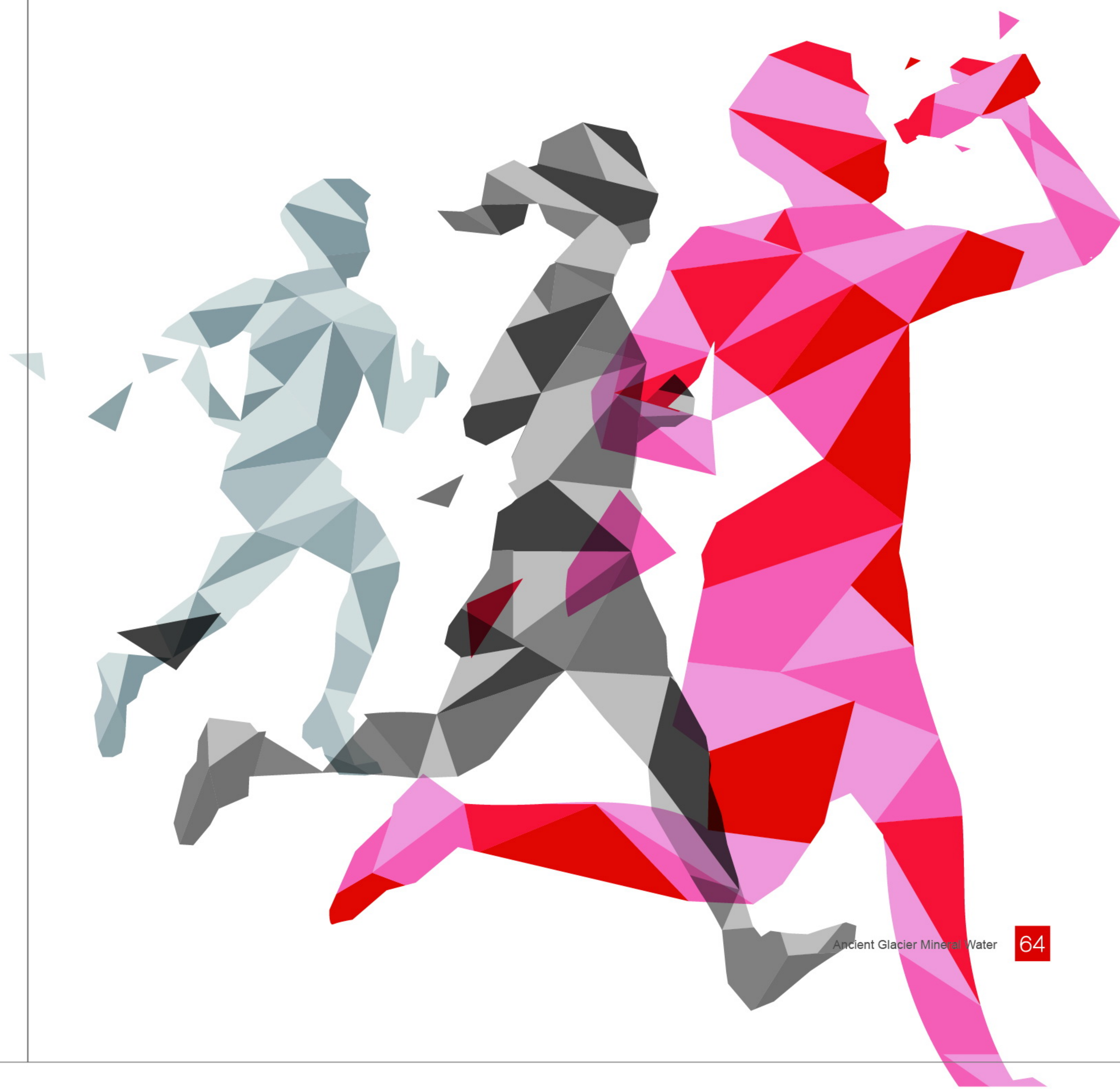
200 毫升

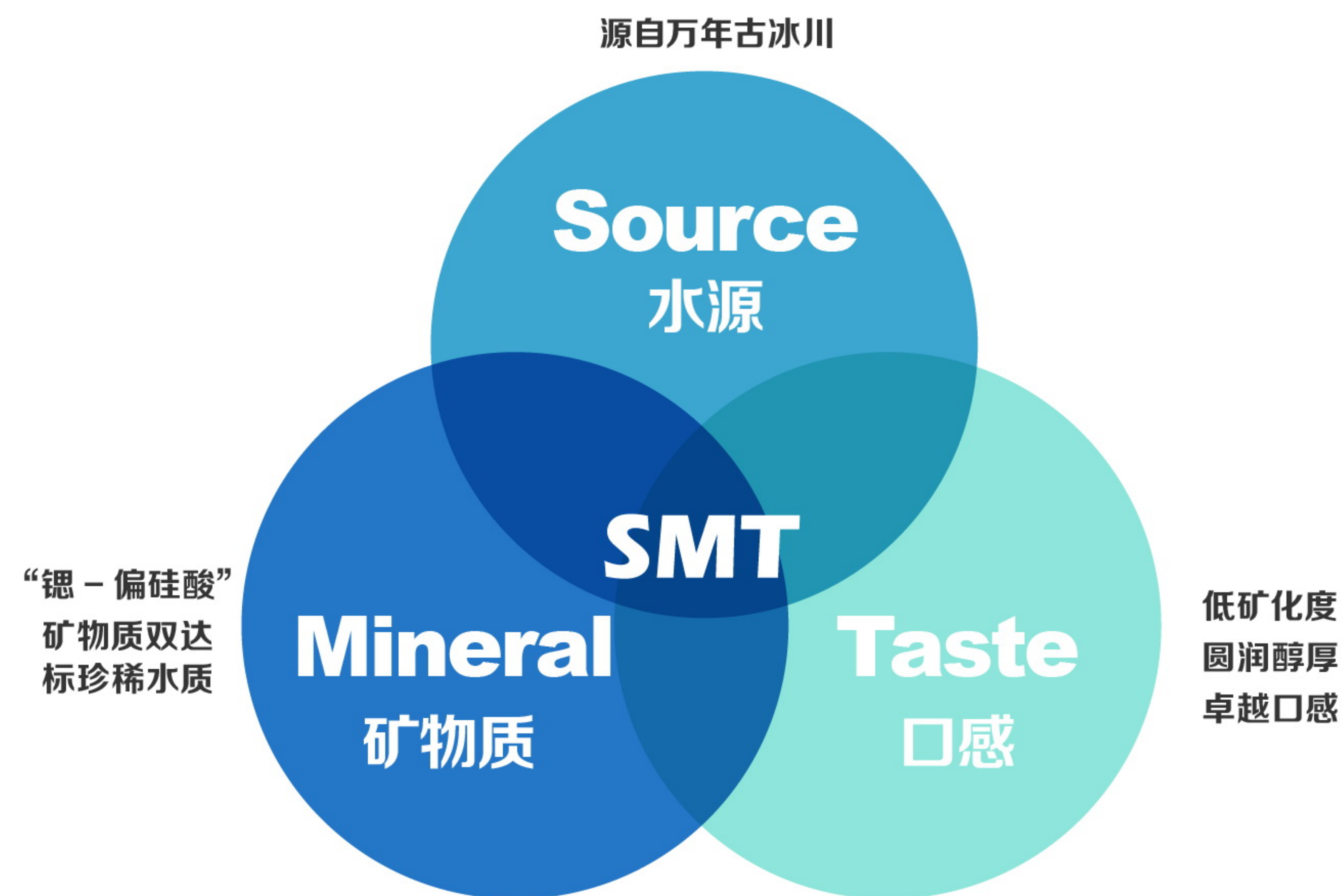
运动后饮水

500-700 毫升

运动饮水这样挑

一瓶好的
矿泉水 +
精准的补液盐 +
保真无添加 +





一瓶可以担当消除运动后疲劳的优秀矿泉水，需要哪些“气质”（偏硅酸、分子团等）？

1、含人体所需的矿物质和微量元素

人体所需的一些矿物质和微量元素在矿泉水中的比例，同人体的构成比例基本相同，并呈离子状态，比较容易被人体吸收。

2、偏硅酸含量高

偏硅酸含量高低，是世界各国评价矿泉水质量最常用、最重要的界限指标之一。偏硅酸有益人体健康的微量元素，易被人体吸收，能有效地维持人体的电解质平衡和生理机能，尤其是运动后。且偏硅酸只存在于天然矿泉水中，不能以人工添加的形式加入到饮用水中，所以，只有饮用天然矿泉水才能获得。白开水、纯净水都没有。

3、弱碱性（PH 值大于 7，小于 8.5）

弱碱性天然矿泉水，可帮助消除运动过程中产生的过多活性氧，而活性氧可造成运动损伤和导致多种疾病产生。

总之，运动员、重体力劳动者、高温作业人员，运动量大，出汗多，能量和电解质消耗多，可选用盐类矿泉水、氯化钠矿泉水、硫酸钙（镁）矿泉水和重碳酸钙镁型矿泉水、偏硅酸矿泉水、锶偏硅酸矿泉水等，帮助补水，消除疲劳。



问：运动饮水有那些注意事项？

①不要到了口渴再补水：人们常用口渴作为补水的标志，这是错误的。当人感到口渴时，脱水的程度已经达到体重的 3%-4%，这时体能已经下降。而且感到口渴时再补充水分，运动中会一直处于“欠水债”状态，健身效果就无法保障了。

②忌饮冰水：因为平时人体的体温在 37℃左右，经过运动后，可上升到 39℃左右，如果饮用过冷的水，会强烈刺激胃肠道，引起胃肠平滑肌痉挛、血管突然收缩，造成胃肠功能紊乱，导致消化不良。无论是运动前、运动中、还是运动结束后都不要喝过冷的水，以免对肠道进行过分的刺激，水温可在 37℃-39℃即可。

③忌各种碳酸饮料：一些健身爱好者喜欢喝可乐等碳酸饮料，这类饮料含有碳酸气，会引起胃部的发胀，在运动中会使身体感到不适，因此影响健身的效果。

④饮水速度要平缓：运动后因为身体还处在兴奋期，心跳速度也没有马上恢复平缓，因而在尽量保持饮水速度平缓的前提下，节奏尽量和心跳保持一致，再间歇式地分多次喝。这样才能让心脏有序地、充分地吸收水分。



问：运动型饮料是运动补水的最佳选择吗？

运动饮料有的含矿物营养较多，有的以补充能量为目的的含糖高，有的便于人体吸收，但仍存在缺点，如果糖分和无机盐的浓度太高，反而会使肠胃的吸收能力降低。而运动中补充水分的目的是防止脱水，确保血流量。所以，运动饮料仅能补充一些能量和部分电解质，还含有大量色素和香精，但无法解决体内缺水的问题，有的越喝越渴。因此运动后补水只喝饮料不可取。

问：在炎热潮湿的环境下运动多久可能导致严重脱水？

30 分钟。导致脱水并不需要太长的时间，尤其是在炎热潮湿的天气下。美国体育教练员协会建议在炎热潮湿的天气情况下延迟或重新安排室外运动。



普通人群饮水

女性饮水水润颜

(1) 女性饮水对肌肤的好处

肌肤中的水分很多来自于身体，所以日常护肤外，补够水对护肤也非常关键。早晨起来饮1小杯开水，可及时补充一夜消耗的水分，降低血液浓度，促进血液循环。如果有条件，可饮矿泉水、柠檬水等。矿泉水中含有钙、镁、钾等多种矿物质及二氧化碳，能促使皮肤细腻红润。柠檬中含有丰富的维生素C，对保持皮肤张力和弹性十分有效。常喝菊花茶、杞水茶、荷叶茶等中药茶，绿茶、普洱茶、龙井茶等，也有补水的效果。这些饮料可加快体液循环，使皮肤清洁湿润。

(2) 女性饮水帮助消化保持身材

● 大清早：喝杯暖水清肠胃

一早起床，在吃个丰富早餐前先喝一大杯暖开水，有助推动肠脏蠕动，令你产生便意，帮大肠来一次大扫除，肚腩当然不再骄傲。这招喝水KeepFit法有不少明星都效法，瘦身成功指数极高！

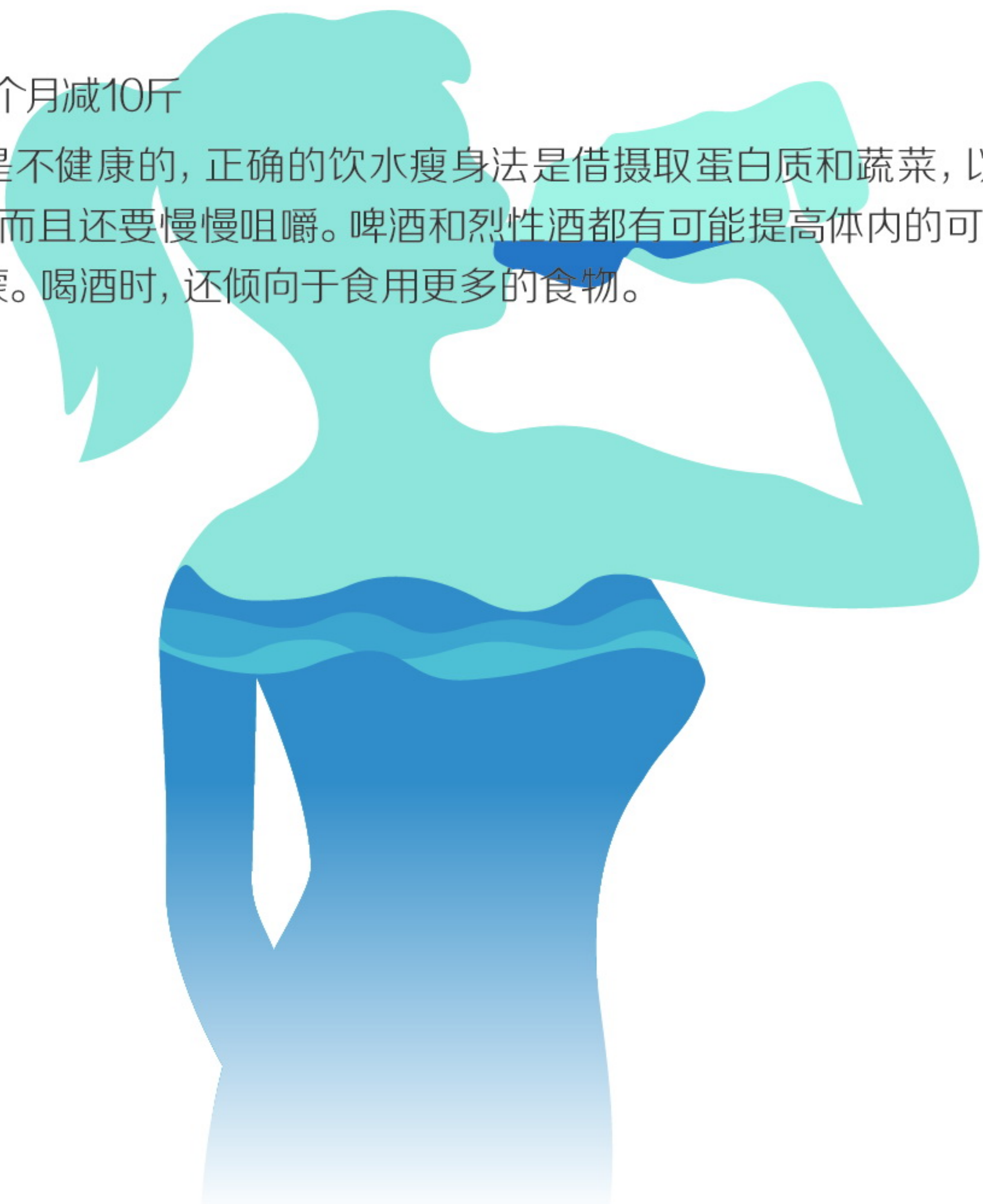
午饭时段：餐前饮水减食量尝试每餐前尽量饮一杯清水，一来可以填饱咕噜咕噜响的五脏庙，降低饮食分量；二来补充身体所需的水分，加速新陈代谢。怕被人发现你以饮水减肥而尴尬的话，可以一边吃饭一边喝水，分散人的注意力，而且可以拖慢进食速度，令饱意更快出现。

● 下午茶时段：闻花香戒零食

一到TeaTime，食欲又发作，拿出随身零食，薯片、曲奇、汽水等都是致肥美食，一个下午茶的热量高过一顿午餐啊！自问自制力不够的姐妹们，不妨在办公座位周围喷点花香喷雾，闻着可以抑制食欲。

● 晚餐时段：喝水瘦身一个月减10斤

只喝水的节食瘦身法是不健康的，正确的饮水瘦身法是借摄取蛋白质和蔬菜，以降低对碳水化合物和糖分的摄取量，而且还要慢慢咀嚼。啤酒和烈性酒都有可能提高体内的可的松，一种将脂肪转移至腹部的荷尔蒙。喝酒时，还倾向于食用更多的食物。



每天
10000
毫升

孕妇饮水问题

孕妇喝对水，胎儿更健康

孕期缺水，容易造成孕妈身体内分泌失调，皮肤干燥、便秘等现象也就随之而来。很多孕妈们其实是等到口渴的时候才喝水，殊不知，这个时候已经是孕妈的缺水状态了。为了避免缺水的情况发生，孕妈们必须坚持做到定时定量补水。同时，因为孕妇消耗大，营养需要量大，靠吃饭补充的微量元素、矿物质已经满足不了身体需要。而矿泉水含有丰富的矿物质、微量元素，是人体新陈代谢的好媒体。

怀孕期间，孕妈们要养成健康的生活方式，合理安排生活节奏，每天保证不少于六杯水，分别在早上起床后、上午10时、午餐后1小时、下午4时、晚餐后1小时、睡前1小时进行补水，严格执行下去必然能够让你当个水润孕妈。

当然，孕妈的饮水量还要根据自身的身体状况、季节以及气候等多方面因素来进行补水。在怀孕7个月之后，如果孕妈们发现自己已经发生肿胀，那么就应该注意控制饮水量，每天在1000毫升以内为宜，以免加重妊娠水肿。

酒后补充水分要及时

酒后常常会产生恶心反胃头疼晕眩的感觉，这时候可以用苏打水泡柠檬，原因在于柠檬中含有丰富的柠檬酸和维生素，能与酒精结合，可以降低血液中酒精的浓度，取柠檬切片泡水制成柠檬水，有解酒的功效。并且柠檬水酸酸的味道，对于酒后恶心呕吐的症状有一定的缓解作用。除了柠檬水，还可以饮用蜂蜜水，因为酒精的有效成分乙醇，在进入人体后，会氧化为二氧化碳、水，并最终进入糖代谢的过程。蜂蜜有一定的利尿作用，能帮助代谢过程，并且蜂蜜的成分对醉酒者的口感有一定的改善作用。



儿童饮水注意量

其中婴幼儿应该以体重计算，通常1岁以内婴儿的饮水量应是每日每千克体重120—160毫升；而2—3岁饮水量为每日每千克体重100—140毫升。

120 毫升
每日每千克体重 1岁以内

100 毫升
每日每千克体重 2-3岁

老人饮水防疾病

老人热平衡与抗热能力差，需靠水来平衡

饮水可防止血液浓度增大，避免诱发高血压、脑血栓、心肌梗塞等严重病症。很多老年人不爱喝水，一方面因为随着年龄的增大，尿浓缩功能逐渐减退，造成小便次数增多，所以为了减少排尿次数而少喝水，另一方面因为老年人口渴中枢反应慢，当感到口渴时体内已经缺水了。身体失水后，机体代谢产物不能及时排出，血粘度增高，有害物质在体内积聚，对身体会造成很大的危害。老年人早晨醒来不要急着起床，先在床上伸个懒腰，再慢慢坐起穿衣下床，切忌一醒来就立即下床活动。起床后，可空腹喝一杯水，因为睡眠时我们的隐形出汗和尿液分泌，损失了很多水分，起床后即使不感觉口渴，但体内仍会因为水分缺乏而导致血液粘稠。因此，起床后一定要尽快小口慢慢补充水分。

与其他年龄段人群不同的是，老年人应该在睡前补充一些水分，据专家研究，老年人晚间睡前不饮水，可导致血浆浓缩、血液粘稠度升高和血小板凝聚能力亢进，从而可促进体内血栓形成。对于老年人或患心脑血管缺血性疾病的人，晚间睡前饮杯水，可以预防致死性梗塞。不少老年人不习惯睡前饮水，怕夜间起床排尿。其实老年人膀胱萎缩，容量减少，不饮水照样要起床排尿。因此，晚上睡觉前1—2小时喝一杯水，也可防止夜间血液粘稠。

