

# 居家生活爱上“山泉水养生”



## 儿时记忆的山泉水 如今回归城市人家

越来越多的家庭钟意用山泉水泡茶、做饭……

□ 时报记者 黄丽嫦

水是生命之源，亦是生命之鉴。在儿童期，水占人体总量的75%，随着年龄的增长，人体的含水量逐渐下降。在中国博大精深医学中，水更被赋予“养生”的作用。中医学指出，水对于维护人体健康有非常重要的作用，尤其是喝天然纯净、富含微量元素的矿泉水，更是养生的一大关键。

越来越多人家，用山泉水泡茶、做饭、煲汤……，山泉水已逐渐成为人们居家生活一个不可或缺的部分，一股“山泉水养生”风也在悄然蔓延。

### 调身体阴阳山泉水最佳

中医强调人与自然的和谐统一。正如《黄帝内经》的《灵枢·本神》篇所言：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑；和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”“必顺四时而适寒暑”，用现代通俗的话来说就是：人要顺应大自然的变化，要让自身与大自然和谐统一。具体到饮水方面，应尽量多喝天然纯净的山泉水，且来自无污染深山密林之山泉水为最佳。

### 健康好水还可“治未病”

广东省中医院的著名中医学家指出，养生是中医“治未病”的重要措施。所谓“治未病”，包括两层含义，一是在还没有疾病的时候就预防疾病的发生；二是说已经有了疾病要防治疾病出现新的并发症或病情进一步恶化。

可能很多人都会好奇：喝水中医养生或对于疾病的产生及防治有什么联系？

中医认为喝天然好水对于维护人体健康有非常重要的作用。食物中的“水”进入人体后经脾、肺、肾、膀胱等脏腑的代谢，生成营养物质，润滑脏器或营养全身，其代谢的废物通过尿液、汗液等方式排出体外。

“儿时居住的小山庄，那清清的泉水从山上流下，在小溪边玩耍时，渴了就捧一把泉水送进口中，那甘甜清冽的味道至今无法忘怀……”

这句话说出了许多生活在都市里的现代人的心声，在这个高楼密布的混凝土城市，我们多向往能再喝上一捧儿时山上的清泉水。当我们在都市里能喝到来自鼎湖山上的泉水时，这种浓烈的思水情节，便一刹那地得到了释放。

是的，在众多古代典籍的记载中，山泉水都被奉为上等饮用水，而山泉水更可能是历史记载的最早的被安全饮用、有益健康的水种之一。今天，在我们的生活里，又重新找回了那久违的记忆，记者了解到，在鼎湖山泉桶装水的带领下，山泉水这个健康的明星水种这些年备受追捧。越来越

多家庭，用山泉水泡茶、做饭……山泉水已逐渐成为人们居家生活一个不可或缺的部分。

走进岭南四大名山之首——鼎湖山，走进华南山泉水第一品牌肇庆市飘雪鼎湖山泉有限公司，记者找到了现在山泉水在居家生活中大热的原因——好的山泉水不仅仅是天然好水的代名词，更是严格质量把关的信心保证。

### 先天优势：

#### 清幽自然孕育好水

如果从字面意思理解“山泉水”，即源于清幽大山中甘冽泉流。有人说，山泉水是山之精、山之魂。此话一点不假，有好山的地方有好水。鼎湖山甘冽、清甜的山泉水已经成为鼎湖山的一大“特产”，据说早在宋代，人们就开始饮用鼎湖山的山泉水。但好水的形成需要经过自然环境千百年的“孕育”。

鼎湖山的一奇就是，在世界同一纬度的许多地方都是荒凉大沙漠的时候，鼎湖山却得天独厚，山清水秀且林木茂盛。据鼎湖山管理处的工作人员介绍，鼎湖景区树木葱茏，原始森林面积达4000多公顷，生长着2000多种野生植物及300多种栽培植物，此外还生活着170多种鸟类、30多种兽类及其他珍稀动物，生物资源极其丰富。

而早在1956年它就被划为我国第一批自然保护区；1979年鼎湖山被联合国教科文组织列为世界自然保护区，成为联合国“人和生物圈”生态系统定位研究站，从此鼎湖山便有了“活的自然博物

馆”和“绿色宝库”的美誉。

在此生态保护区，越往自然保护区里面走，个人对自然的“感悟”也越来越深。据说，鼎湖山天溪景区空气中的负离子，最佳处每立方厘米可达10万余个，是岭南享受森林浴的一等地方。而千百年来居住在这里的肇庆老百姓们也像保护自己的孩子一样爱护着鼎湖山生态中的每一点一滴，这也使得鼎湖山保留着很多原始的“天然”。

经过“绿色宝库”的层层过滤，据说这里水源极为丰富，即使在冬天，这里的溪水也是“长流不息”。只要沿着山间蜿蜒的小路徐行向上，总能在身边看到各种各样的小瀑布和小溪流，而经过大自然的层层过滤的山泉水极清，甚至连水中久经溪水冲刷的石头颜色和纹路都清晰可见。

而鼎湖山内水质非常好，其26项指标均符合国家地面水一类水质标准。鼎湖山雨量充沛，降水形式多种多样，气旋雨、对流雨、台风雨及地形雨无一不具备，使得鼎湖山脉的溪水四季不断，深潭瀑布遍布，其水自天而来，晶莹剔透，清可见底，纯洁无染，造就鼎湖区内水系的天然地表水。

### 后天把关：

#### 高品质企业精雕细琢

对于山泉水而言，除了水源来自于清幽的大自然这个先天的优势外，山泉水要成功“登堂入室”成为今夏消费者的必然选择，还有一个重要的因素就是企业后天对山泉水这块天然的“璞玉”的精雕细琢。

鼎湖山泉公司品控部的人员

向记者透露了对山泉水最终高品质形成所付出的种种努力。2002年，鼎湖山泉占地80多亩，现代化厂房建筑面积达2万平方米的全国最大的山泉水生产基地正式投产，生产车间从设计到建设、生产工艺条件的制定都经过国内水处理专家、教授的反复论证；整个生产车间均按照GMP（良好生产规范）的要求设计，做到人、物分流。

此外，鼎湖山泉还有自己的一个独门绝活来稳定水质。据鼎湖山泉公司品控部的人员介绍，山泉水从山体自然流出，属于自然状态下的水，水质会随着气候季节变化。如下雨天与非下雨天、丰水期与枯水期，水的成分和口感都会有稍微变化，因此想喝一杯既干净又保留自然状态的山泉水并不容易。

但鼎湖山泉就能通过技术攻关保持现在鼎湖山泉纯正的口味。据了解，鼎湖山泉董事长吴木生和他的技术团队就研制出了“自然密滤”技术，让一年四季的山泉水，都能成为稳定的符合国家要求的天然山泉水。而这套处理技术为国内首创，其专受国家保护。据透露，这套独特的工艺技术能对水质进行控制，剔除水中的有害物质，保留对人体健康有益的矿物质和微量元素。该套处理技术填补了我国饮用水行业天然山泉水深加工方面的技术空白。

经专业机构检测证明，鼎湖山泉牌天然山泉水的水质完全达到“人体长期饮用安全”的标准，保留了山泉水中有益的矿物质和微量元素，山泉水水体特性成分的波动控制在10%上下，符合不超过20%的标准要求。



好水的形成，要经过自然环境千百年的“孕育”。（资料图片）

### 相关链接

## 科学补水以养生

在成人，男性和女性的含水量约占55%~60%；进入老年，即60岁以后，体内的含水量男性为51.5%~52%，女性为42%~45.5%，女性比男性更低。中医认为水液的代谢与五脏六腑均可相关，最相关的二脏为肾和脾，肾阳和脾阳是水液代谢的原动力，当肾不能主水，脾不能运化水湿时，

体内就会出现水液滞留，导致水肿等疾病的发生。

水在人体内属阴，当体内缺水时，会表现出阴虚证，出现潮热、盗汗、手足心热、目干涩、口干、便干、心悸、烦躁、腰膝酸软等症。适量地补充水可以补充体内的“津液”，通过肾脏化为“精血”。历代中医养生的大

家无不重视养“精”。养生者必重视养“精”，养“精”一定会适时适量地补充阴液，即水。

中医学专家指出，在夏季，气温较高，人体出汗多，就要多喝水。对于中老年人，中医认为，“四十而阴气自半”，常出现阴虚内热的症状，所以也应增加饮水量。