

# 2023年饮水与健康论文(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 饮水与健康论文篇一

水对我们的生命起着重要的作用，它是生命的源泉，是人类赖以生存和发展的不可缺少的最重要的物质资源之一，人的生命离不开水。水对于我们来说是非常重要的，不管是人类、动物还是植物。

一天喝2000毫升左右的水比较合适。正常情况下，健康成人每天尿量大概在1500毫升左右，加上会通过皮肤呼吸道排出的水分，一共会消耗2000毫升。为了达到平衡的状态，通常情况下，每天至少需要喝2000毫升左右的水。在夏天的时候，温度比较高，导致水分流失会比较快，大量运动、感冒、发烧、肺炎都会造成水分大量缺失的情况，这时候饮水量要在3000-4000毫升左右。

如果饮用了含有重金属的水，以后可能会因为长时间的积累导致金属的中毒，出现神经系统以及肝脏等方面的疾病。因为重金属在水中不能被分解，人饮用后毒性放大，与水中的其他毒素结合生成毒性更大的'有害物质。重金属能引起人的头痛、头晕、失眠、关节痛、结石等；尤其对消化系统、泌尿系统的细胞、脏器、皮肤、骨骼、神经破坏极为严重，还会损伤细胞的基本成分，导致其他微量元素失去平衡。所以，如果饮用了含有重金属的水，一定要及时去医院，避免意外的发生。

喝水时人体的好处有很多，比如保护皮肤、预防便秘、促进病情恢复等。喝水可以滋养人体的各个组织器官，还可以促进肠胃蠕动，加快食物消化，有效的调节肠胃道菌群平衡。那平时如何养成健康喝水的好习惯呢？1. 主动饮水：我们在平日里养成主动饮水的好习惯，早起后喝水可以促进新陈代谢，通肠排便，增加食欲，睡前一小时可以补充夜晚机体所需水分，出汗后，运动后待机体恢复正常便可饮水，为机体补充流失水分。2. 多喝温开水：在平时我们喝水的时候要喝温开水，不宜喝冷水或者过烫的开水，这样易刺激肠胃和咽喉，当然，也不要喝生水，生水中含有大量细菌和有害物质，不宜饮用。3. 喝水要适量：喝水虽然对我们的身体有帮助，但是喝水不宜暴饮，少量多次饮水是正确的喝水方式，一次性大量的饮水会影响机体健康，肾功能不全者会导致体内水和电解质紊乱，甚至出现水中毒，所以一定要特别注意不要过量饮水。

## 饮水与健康论文篇二

第一段：引入话题，重要性和目的的阐述（总120字）

饮水是生命中最基本也是最重要的需求之一。它不仅维持我们的生命活力，还有助于许多健康问题的预防和治疗。而通过长期的饮水经验和观察，我们能够积累一些饮水健康心得。本文将分享我个人在饮水方面的体会与心得，旨在提醒人们，健康的饮水习惯对于我们的身体健康至关重要。

第二段：均衡摄入水分，合理安排时间（总250字）

对于每个人来说，合理的水分摄入量是根据个体的身体状况、活动水平和气候条件来变化的。在平时的生活中，我们应该保持每天喝够8杯水，这个量对于一般人来说是个很好的目标。此外，我们也应该合理安排喝水的时间，早晨起床后、午餐前后、下午茶时间、晚饭之前和睡前都是不错的喝水时间。适当地安排和均衡摄入水分，有助于维持我们的水平衡和身

体机能。

### 第三段：选择水质上乘的水源（总250字）

在饮用水的选择上，我们应该向往水质上乘的水源。生活中，瓶装水是一个不错的选择，尤其是在户外活动、旅行或者餐厅用餐时。同时，我们也可以考虑安装家用净水器，这样能够过滤掉许多有害物质，从而提供安全可靠的饮用水。此外，烧开水是最简单的净化水的方法之一，这样能够杀死细菌和病毒，保证水质的安全和卫生。

### 第四段：注意饮水方法和饮水习惯（总250字）

除了选择适宜的水源之外，我们还应该关注饮水的方法和饮水习惯。饮水时不要一次喝太多水，而应该分次小口地喝，从而有助于水分更好地被吸收。此外，不要一边吃饭一边喝水，这样会稀释胃液，影响消化。适量的饮水和适时饮水，有助于我们的身体健康和良好的消化吸收。

### 第五段：树立饮水健康意识，养成良好饮水习惯（总250字）

最后，为了保持良好的饮水习惯，我们应该树立饮水健康意识。我们可以每隔一段时间提醒自己喝水，使用一些手机应用程序帮助我们记录饮水量，养成定期补充水分的好习惯。此外，我们可以鼓励身边的朋友和家人一起养成健康的饮水习惯，这样不仅能够照顾到自己的健康，也有助于身边人的身体健康。

结尾段：总结全文，再次强调饮水的重要性和应该坚持的原则。（总120字）

总之，饮水是维持我们生命和身体健康的基础需求。通过合理安排和均衡摄入水分，选择优质水源，注意饮水方法和养成良好的饮水习惯，我们能够保持身体的水平衡和健康。因

此，在我们的生活中，应该树立饮水健康意识，始终坚持良好的饮水习惯，为我们的身体健康投资。

## 饮水与健康论文篇三

随着人们对健康生活的追求与重视，越来越多的父母开始关注幼儿的饮水健康。为了确保幼儿的身体健康和成长发育，专家们给出了一份幼儿健康饮水指南。通过对这份指南的学习与思考，我从中获得了很多有益的启示。下面我将从选择水源、水的温度、饮水量、饮水时间、饮水习惯等五个方面，分享我对幼儿健康饮水指南的心得体会。

首先，选择水源是幼儿健康饮水的重要一步。指南中明确指出，应选择符合国家安全标准和标签明示的瓶装水为幼儿的饮水来源。以往，我常常将自来水直接煮沸后给孩子喝，但指南提醒我，自来水中可能含有一定的重金属和残留物，对幼儿的健康可能有潜在的风险。现在，我会定期购买符合安全标准的瓶装水，并仔细阅读标签上的成分，确保给孩子提供健康安全的饮水。

其次，水的温度也是饮水指南中需要关注的要点之一。根据指南的建议，幼儿的饮水温度最好是温热水。以前，我倾向于给孩子喝稍微凉一点的水，觉得对他们的胃肠道有利。但随着对饮水指南的学习，我意识到幼儿的消化系统尚不完全发育，给他们喝过凉的水可能会对胃肠道造成刺激，影响健康。现在，我会事先将瓶装水温热一些，使其适合幼儿的消化吸收。

第三，饮水量是幼儿健康饮水的重要考虑因素。指南中指出，根据幼儿的年龄和体重，每天的饮水量应在一定的范围内。以前，我没有意识到幼儿对水分需求有所不同。现在，为了让孩子们养成良好的饮水习惯，我会根据指南中提供的参考量，合理安排孩子每天的饮水量，让他们适应合理的饮水习惯。

第四，饮水时间也需要合理安排。指南中提到，饭前饭后都可以给幼儿饮水，但要适度控制，不要让饮水过多影响正餐的消化。当前家长难以给孩子规律饮水的情况普遍存在，我也曾多次给孩子喂水的时候超过了适宜的量。然而，通过指南的指导，我认识到超量喂水可能对幼儿的正餐消化不利。现在，我会合理安排孩子饮水的时间，让他们养成良好的饮水习惯。

最后，饮水习惯是幼儿健康饮水中需要培养的重要方面。指南中提到，要给幼儿养成良好的饮水习惯，可以通过定时提醒、安排合理间隔等方式来实现。在我学习指南之前，孩子们常常饿了才喝水，或者反复拒绝喝水。现在，我会根据指南的建议，定时提醒孩子喝水，并创造良好的饮水环境，让他们主动乐意地喝水，更好地保持身体健康。

通过对幼儿健康饮水指南的学习和思考，我深刻体会到正确的饮水习惯对幼儿的健康至关重要。选择合适的水源、温热的水、适量的饮水量、合理的饮水时间以及良好的饮水习惯，都是保持幼儿健康成长的关键。我将继续遵循这份指南，不断改进自己的饮水管理，让孩子们拥有更好的健康。同时，也希望更多的父母能够关注幼儿的饮水健康，共同为孩子们创造一个良好的健康环境。

## 饮水与健康论文篇四

如今的时代越来越繁华富裕，人们的生活质量在不断提高，素质教养也在不断提升。但是我们即将面临水能源危机，现在虽然有许多人已经意识到这个问题的严重性，但却并没有完全放在心上。

水是生命之源，饮用水的卫生是保证安全饮水的重要前提。我们一般都是喝家里烧开的自来水，少数人会喝购买的纯净水或矿泉水，有的可能会直接喝打开放了一宿的水，甚至直接喝自来水。但资料显示，自来水：含细菌，含余氯，微颗

粒，被市政管道二次污染，不洁净，大多数呈微弱碱性。纯净水：洁净，无微量元素与矿物质，呈酸性，开封后细菌繁殖。矿泉水：洁净，有微量元素与矿物质，多数呈弱碱性，开封后细菌繁殖。但是长期喝自来水或纯净水也是不可取的。

另外，工农业生产中也不能离开水，水是工农业生产的重要原料。所以工厂中不但需要水，也需要将多余的废弃物排入水中。如果一个人长期乱喝不卫生的水，可能会生病，身体还会重金属超标。要是重金属超标，那后果可不小哩！通常我们所说的重金属主要指：汞、镉、铅、铬、以及准金属砷等毒性显著的重金属。这些重金属在水中不能被分解，人饮用后毒性会放大，与水中的其他毒素结合生成更大的有害物质。尤其对消化系统、泌尿系统的细胞、脏器、皮肤、骨骼、神经破坏极为严重。这会对我们人体造成不可挽回的伤害。

现在大家认识到了健康饮水的重要性，那我们应该如何养成良好的'用水习惯呢？第一、人体每天应该饮用20xx到2500ml的水（在条件允许的情况下最好每隔两小时就喝一次水，不能等口渴了再去喝水）。第二、烧开之后的水不能反复地烧。第三、放置时间太久的水不能再喝。第四、桶装水或矿泉水开封后，应尽快饮用（并且过夜的凉水尽量不喝）。第五、节约用水。

据资料显示，目前我国已经是世界上第13个贫水国，人均用水量是世界人均用水量的30%左右。如果我们用水量越来越大，污染也将会越来越严重，那么清澈的水将会变得很少。不光我们会很难喝到健康的饮用水，大自然还会因为缺少水而枯竭。所以这不仅仅是为了能够喝到健康的水，也同样是为了大自然和环境变得越来越美！

因此在这里我呼吁大家“节约用水，造福人类！功在当代，利在千秋！”

## 饮水与健康论文篇五

一个健康的身体是每个人都想要的。但我发现周围越来越多的人，甚至是年轻人都得了疾病，大多数是糖尿病、高血压等。造成他们得疾病的原因差不多都是不爱喝水，喜欢喝饮料。所以我们要想有一个好身体，就应该每天摄入适量的水。

水是维持生命体内新陈代谢的基本物质，约占人体体重的60%-70%，水是人体的生命之源。喝水的好处有很多，不仅可以让身体充满活力，还可以增强免疫力、预防疾病等。如今，人们意识到喝水的重要性，纷纷盲目喝水，但也有人喝到的不是纯净水，喝到的是有污染的水，不仅会生病，也不能保证身体健康，世界上每天有25000人都应喝到有污染的水而得病，所以不是喝水就能健康，是要喝纯净水才能健康。能够提供健康所必需的水分，以及能够提供健康所需要的元素，那就是最好的饮用水。

许多家庭也开始使用净水器满足平时喝水的需求，净水器也是目前人们使用最广泛来过滤水中杂质的机器，净水器是经过多样的净水技术，将普通水过滤净化，有效净化水质，满足人体对水的需求。

但净水器净化水也是有缺点的，净水器只能过滤大部分杂质，无法去除水中的重金属、抗生素等有害物质，即便是最高性能的净水器也无法做到完美的净水效果。

保证饮用水的安全性和卫生性是个极大问题，如今，社会上已经出现了许多高科技净水装备，如反渗透净水机、活性炭净水机等，有效将污染物过滤净化，符合人类健康需要的水，同时也要注意加强净水装备的维护，定时更换滤芯，确保净水机正常工作。

当前，政府也采取措施改善水的质量，保证公众饮用安全的水源，同时也采取科学的饮水方案，以保障人们身体健康，

更好的生活。

以上内容不仅可以看出健康饮水的好处，也可以看出人们喝到有污染水的后果，让人们理解到珍惜水资源的重要性。