

心臟科醫師聲明，收到這電子郵件，送給 10 個人，  
大概會有一個人的生命能被保存

### 水 這個你必須知道

睡前、洗澡時候，水分流失量大，已經養成睡前不吃東西  
不喝水習慣的人，容易造成血液中水分不足，而引起腦  
梗塞或心肌梗塞的危險。人在睡眠中仍會消耗一至兩杯左右  
的水分，從晚餐後到第二天早上起床前，如果都不補充水分，  
第二天早上起床或快天亮的時候，最容易發生血栓，使血管堵  
住，引發心臟病及腦部疾病。國人在習慣上喜歡睡前沐浴，洗  
個乾乾淨淨的澡再上床，但洗澡的時候最容易流失水份，  
所以醫生建議，洗澡後應該要馬上補水分。

如果有泡澡習慣的人，則應該在洗澡前先喝一大杯水，

以免在浴室停留太久，流失過多的水分，

輕者也會發生呼吸困難、休克的現象。

夏天開冷氣睡覺能睡得好一點，不過冷氣有防溼乾燥的作用，  
更是會流失水分，因此有開冷氣睡覺習慣的人更應該睡前喝水，

但是不要喝茶，因為醫生說，茶有利尿作用，

反而會排出比喝下去更多的水分，造成反效果，

就算不會有咖啡因提神作用的人，也不適合在睡前喝茶。

### 省錢又衛生的公開秘密

相信你不知道水公司一度水到底等於多少的水吧!?

一度水 = 一公噸 (= 一立方公尺 = 1,000 公升 = 1,000 公斤 )

換句話說, 一度水可裝 53 加侖 = 汽油桶 5 大桶或

= 啤酒瓶 1667 瓶 你知道嗎?

買一瓶礦泉水的價錢 20 元 = 相當於 2424 瓶的自來水!

所以 20 元很大, 奉勸各位儘量減低買礦泉水的欲望!

多多喝喝自來水, 既省錢又衛生!!

醫學界發現用口對口的方式喝礦泉水, 要是剛好口腔中有少量  
不足以致病的綠膿桿菌進入瓶內,

這個瓶子就會變成 agar, 12 小時後, 菌數就足以引起喉嚨痛!

因為怕公佈後, 礦泉水會滯銷, 所以廠商不敢公佈,

但是醫學界教授還是勸大家 喝礦泉水時, 不要接觸瓶口!

看完後; 請不要吝嗇的轉寄給您的親朋好友吧