



WATER IS THE BEST CURE

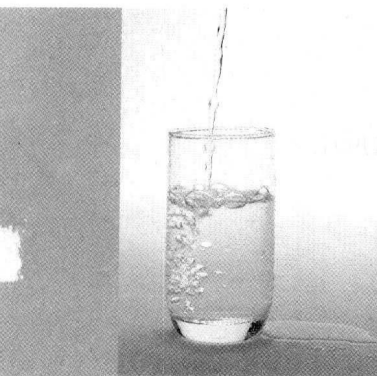
Drinking Water in a Healthy Way



水是最好的医药

——这样喝水最健康

陆敏◎著



WATER

IS THE BEST CURE

Drinking Water in a Healthy Way

水是最好的医药

——这样喝水最健康

陆 敏◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

水是最好的医药：这样喝水最健康/陆敏著. —北京：
朝华出版社，2007. 4

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1550 - 8

I. 水… II. 陆… III. 饮用水—关系—健康 IV. TU991.2
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031932 号

水是最好的医药

作 者 陆 敏

出 版 人 郭林祥

责任编辑 王 磊 马 艳

特约编辑 王 剑

责任印刷 赵 岭

封面设计 刘大毛

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044
电 话 (010) 68433188 (总编室) 68433141 (编辑部)
(010) 68413840 68433213 (发行部)

传 真 (010) 88415258 (发行部)

投稿信箱 zhhbook@126.com

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710×1040 毫米 1/16 字 数 150 千字

印 张 15

版 次 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1550 - 8

定 价 28.00 元

水是最好的医药——这样喝水最健康

概述

据统计，世界上每天有十多万人因为糖尿病、高血压、脑出血、脑中风等病抢救无效死亡；每小时有数十万人被送进医院；每一分钟有上万人被告知要终身治疗；甚至每一秒都有几万人因病痛复发而不得不重新住院。

我们总在治疗，但总在生病，可是能被彻底医好的病却很少。

人们宁可忍受腰酸背痛，抽筋颤抖，哮喘过敏；宁可打针、吃药，花费巨额医疗费，甚至接受死亡，也不想改变点什么。

其实我们被套进了传统医学“生病马上进医院”的误区。

本书告诉你：一切生命皆来源于水。水制造了生命，同时又溶于生命。人便成了水的载体。大多数死亡和疼痛昭示着：你没病，只是身体缺水了。只要每天准时按量饮水，避免一些辐射对身体内水结构的破坏，“进医院治疗”这一麻烦而疼痛的程序基本可以避免。

人体内 60% 以上都是水，就像气球要靠空气支撑一样水支撑

着我们的机体；

人体慢性脱水就像气球漏气，留给你的是短暂的人生、一系列病症或全身疼痛；

脱水使人体新陈代谢功能紊乱，体质下降，免疫力减弱；

脱水引起肾结石和泌尿道炎症，以及慢性中毒；

脱水使血容量降低，血黏稠度增加，引起动脉粥样硬化、高血压等一系列血管病变；

脱水引发癌症和糖尿病；

脱水可使胎儿死在母体中；

脱水可使天真的孩子猝死在睡梦中；

……

水像是母亲，时刻维护我们的健康；水又像个仇人，将我们推向万劫不复……

本书多章节像一扇扇“门”，揭开层层困惑你的问题：为什么水比食物还重要？为什么癌症跟水的硬度息息相关？为什么前一分钟还生龙活虎的人会突然发疯？为什么你一直在减肥但还是这么胖？为什么好端端地你的肌肉会萎缩？……

目 录

第 1 章 为什么喝水最健康	1
1. 人是水做的	2
2. 水的营养价值	4
3. 水的医疗价值	6
 第 2 章 现代医学的误区	 11
1. 脱水的唯一表现是口渴	12
2. 喝水没有营养	15
3. 人体会随时调节周身水分	16
4. 咖啡、茶、饮料胜过水	17
5. 果汁、牛奶更营养	19
6. 健康防患于未然	22
7. 重塑医疗理念	23
 第 3 章 人离不开水	 27
1. 水在人体内的特性和功能	28

2. 人生三个阶段的水调节	31
3. 水让宝宝更健康	35
4. 成年女性对水的需求	37
5. 成年男性对水的需求	39
6. 老年人对水的需求	41

第 4 章 脑中风与心脏病：水能预防心脏病和

脑血管阻塞	43
1. 大脑因水而转	44
2. 脑损伤责任在脱水	46
3. 脱水引发脑中风	47
4. 心脏病的起因	50
5. 水能预防心脏病	52

第 5 章 肥胖：水能预防肥胖并能减肥

1. 为什么你总那么胖	58
2. 肥胖让你病	60
3. 最安全的喝水减肥	63

第 6 章 各种结石：水能防止尿中多种晶体

盐类沉积	67
1. 尿路结石与水	68
2. 喝水少易生尿路结石	72
3. 肾健康全靠 8 杯水	74
4. 同为肾结石为何饮水量不同	75

第 7 章 癌症：水具有杀菌排毒功效，能减少

癌症发生率	79
1. 癌症	80
2. 水与癌症	82
3. 水疗抗癌	84
4. 大肠癌与水的关系	86
5. 其他癌症与水的关系	88

第 8 章 免疫系统疾病：水能提高免疫细胞功率，

增强人体免疫力	91
1. 为什么生病的总是你	92
2. 5 种迹象暴露免疫力下降	94
3. 儿童免疫力下降不容小觑	97

第 9 章 能量缺失与抑郁：水能补足血清素的

库存，减少忧郁	103
1. 抑郁与慢性疲劳综合征	104
2. 治愈抑郁重在加强身体水	108

第 10 章 失眠：水是制造天然睡眠的调节剂

1. 为何你总要借助安眠药才能入睡	112
2. 攻克失眠责任由“水”挑	115

第 11 章 便秘及并发症：水是最好的润滑剂，	
利于通便	119
1. 便秘的危害性及并发症	120
2. 给排便一个健康的氛围	125
3. 对付便秘：水、运动、杂粮	128

第 12 章 糖尿病：水能加强胰岛素的分泌	131
1. 糖尿病及其并发症	132
2. 胰脏对水分配的影响	135
3. 糖尿病患者请勿“限水”	136
4. 儿童糖尿病	139

第 13 章 风湿性关节炎：水防止关节僵直，	
恢复肌肉功能	143
1. 为什么你的关节总疼痛	144
2. 下背痛	147
3. 颈椎痛	149
4. 头痛	152
5. 腰痛	155
6. 骨关节疼痛	157

第 14 章 其他病症：身体缺水引发各种疼痛	
和病变	161
1. 哮喘和过敏	162
2. 高胆固醇血症	164

3. 阑尾炎与假性阑尾炎	167
4. 肠炎	169
第 15 章 脱水触发死亡警戒	173
1. 认识脱水	174
2. 身体脱水表现出来的症状	175
3. 脱水对神经传导物质的影响	178
4. 血压与脱水的关系	179
5. 小结	181
第 16 章 身体健康的秘诀	183
1. 盐	184
2. 体能发电机：蛋白质	187
3. 舒缓压力：氨基酸	191
4. 苗条与脂肪无关	192
5. 碳水化合物	194
第 17 章 这样喝水最健康	197
1. 水疗法	198
2. 喝水也讲求健康时段	200
3. 这段时间喝水最美容	201
4. 喝水当心中毒	203
第 18 章 水保健康小故事	207
1. 冬泳抗癌记	208

2. 阿拉斯加人的冰水生活	211
3. 灵魂与水交融的城市——威尼斯	215
结束语	219

第1章

为什么喝水最健康

1. 人是水做的
2. 水的营养价值
3. 水的医疗价值

1. 人是水做的

古希腊哲学家泰勒斯曾指出：“水是形成万物始因。一切均由水产生，最后还原于水。”

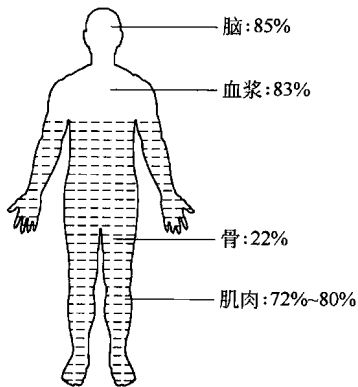
明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首。“药补不如食补，食补不如水补”、“好水是百药之王”、“好水是长寿之源”。保证健康水的足量摄入，能从根本上增强人体的免疫功能，帮助患者早日康复。

科学家研究证明，没有食物的状态下，人的生命可以维持 40 多天，但人类如果 3 天不进水，生命将无力回天。

人体内的水，也即体液，按其分布可分为细胞内液和细胞外液，细胞外液包括组织液、血浆、淋巴液和脑脊液等。细胞外液渗透浓

度的相对恒定，有赖于水的摄入量和排出量经常保持动态平衡。

成人体液总量占体重的 60%，
其中细胞内液约占体重的 40%，
细胞外液占体重的 20%，
细胞外液中的血浆约占体重的 5%，
其余 15% 为组织间液。
水在骨骼中占 22%，
水在心脏中占 80%，
水在肾中占 83%，
水在脑中占 85%，
水在血液中占 83%。



水在人体内的分布

正常人每日水的摄入和排出量维持在 2 000~2 500 毫升，具体如表所示。

从数据可以看出，人是水做的，人的生命、灵智、灵魂、健康更是由人体内无数根水柱托起。人体每天饮 8~10 杯水，可以保持身体健康，精力充沛，大脑活跃。因为水参与体内所有化学反应的进行：食物的消化、吸收及营养物质的运输，体内新陈代谢及代谢

表 1 正常人每日水的摄入和排出量

摄入 (ml)	排出 (ml)
饮水 1 000~1 300	尿量 1 000~1 500
食物水 700~900	皮肤蒸发 500
代谢水 300	呼吸蒸发 350
	粪便水 150
合计 2 000~2 500	合计 2 000~2 500

产物的排泄，辅助体温的稳定，保护且促进体内器官、关节、韧带、肌腱等的润滑，甚至水分子可以和每个细胞遗传物质 DNA 的双螺旋结构中任何部位相互作用。

可见人和水是一个统一的结合体。但是水又是如此的普遍，以致于人们忽略了它的重要性，误以为“口渴是脱水的唯一征兆”，致使每年数万名孩子猝死在睡梦里，无数年轻人被幼年型糖尿病袭击，老年痴呆、高血压、糖尿病患者更是直线飚升……

2. 水的营养价值

2005 年 2 月《北京晨报》关于“海啸 45 天一少女奇迹生还仅靠椰子和水维持生命”、“在印度洋漂流 8 天才获救的印尼亚齐省青年瑞札尔，在海上漂流靠雨水过活”等南亚海啸的报道轰动了整个社会。所有的研究一下转向了这些生还者的身上，无论以怎样的方式去探讨他们的生还，但有结论是统一的，那就是，这些人的命是靠水救济和维持的。由此可见，水在人体中的营养价值无可替代。

有科学研究证明，一个人如果一星期不吃饭，他还可以维持生命；而如果一个人三天不喝水，他的生命就会垂危。所以水是维持

我们生命的原动力。水是一切生命过程得以正常运行的生理要素，一切生物化学过程必须在水中进行。因为营养物质和异化作用的产物主要以水溶状态输送。同时水中含有钠、钙、镁、钾等无机盐类，是大多数动植物不可缺少的物质来源，而且水的摄入与排泄还有助于动植物调节体温。可见水，尤其我们平时饮用的水，不仅对洁净、卫生、安全至关重要，而且还对人体的健康有着重要的作用。这种作用我们可以通过表2来列举：

表2 饮用水中的矿物质和功效分析

饮用水中的矿物质	功 效 分 析
水所含的矿物质元素能有效地补充人体的矿物质营养，调节代谢平衡，促进人体健康成长。	人体最容易吸收的矿物质元素，是溶解在水中的游离态矿物质元素。科学研究证明，所有的营养素都是靠分解、转换、渗透作用进入细胞，而不同的矿物质元素分别掌控不同营养素的转换及吸收。没有矿物质元素，所有食物都无法转换成人体必需的各种营养成分；而如果矿物质元素种类不周全、不均衡，人体就无法吸收到全面、均衡的营养。
有些生活饮用水中含有锌、锰、铜、铁、钼、钴、镍、铬、钡等9种生命动力元素。	它们是人体内各种生物酶的组成成分； 它们对生命的化学过程起着最深层的催化、激活、动力作用。
生活饮用水中含有锌、硒、锗等元素。	对增强人体免疫力、抗癌等方面具有显著的作用。
生活饮用水中还含有丰富的生态氧。	生态氧促进人体的新陈代谢和正常的生命活动； 能抑制或杀死厌氧型病菌和癌细胞，对人体健康极为重要； 可加速葡萄糖转化为能量，可帮助糖尿病患者缓解症状； 能促进胆固醇及脂类分解，减少沉积。
生活饮用水有渗透能力强、吸收功效好的“小分子团水”。	水分子担负着人体内养分输送的重要任务； 具有清扫血管的作用，能运走各种体内废物，打散各种凝胶块。
生活饮用水中含有具有微磁矩的金属离子和水的结合体。	它们能使红细胞和血小板的表面电荷增大，增加了相同电荷的排斥力，减少红细胞、血小板的聚集力，大幅度降低血液黏度，提高单位时间内血液的流动和循环能力； 对高血压和心血管病有一定的疗效。

水是生命的源泉。水中有许多有利于我们健康的物质，这些物质是我们所食用的其他物质中没有的，就算有也必须在水的作用下才能被身体吸收利用。可见人体健康和营养输送直接与水有关。

健康水除了跟人体内部的营养输送吸收有关外，还参与人体细胞的修复和创伤的愈合。

合理的饮水，可以有效地治疗皮肤的各种炎症，增强表皮细胞的增殖能力，防止皮肤黑色素沉积，促进新陈代谢，使皮肤富有弹性，光洁亮丽。对于爱美的女性来说健康的肌肤必须保持水分的平衡，一条皱纹的出现仅仅是肌肤失水百分之零点的表现，假如我们不去重视，肌肤失去更多的水分，哪怕 1% 会是什么样子的呢？所以人在一天中应该喝够足量的水，至少也要饮用 8 杯，而且饮用的时间要正确，尽量做到少量多次。

3. 水的医疗价值

古人有云：水为万物之源，土为万物之母，饮资于水，食资于土，饮食者，人之命脉也，而营为赖之。世界上许多物质都可以找到它的替代品，但迄今为止，却没有一种物质可以取代水。

通过前面的分析，我们可以看出，人的各种生理活动都需要水，如水可溶解各种营养物质，脂肪和蛋白质等要成为悬浮于水中的胶体状态才能被吸收；水在血管、细胞之间川流不息，把氧气和营养物质运送到组织细胞，再把代谢废物排出体外，总之，人的各种代谢和生理活动都离不开水。

干旱的夏季，我们喝了十几瓶饮料，却依旧难挡口渴。这时候