

水致能病 水能泌病



秦 婧 戴力群 党智军 ■ 编著

中国三峡出版社

水致能病 水能治

秦 婧 戴力群 党智军

中国三峡出版社

2009.1 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

水能致病 水能治病 / 秦靖 戴力群 党志军编著. —北京: 中国三峡出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80223 - 329 - 4

I. 水… II. ①秦…②戴… III. 饮用水—关系—健康
IV. R123.5 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 001911 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

[http: //www. e - zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E - mail: sanxiaz@ sina. com

北京通达诚信印刷有限公司 新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 毫米 1/16 印张: 7.5 字数: 68 千

ISBN 978 - 7 - 80223 - 329 - 4

定价: 12.00 元



致读者朋友的一封信

亲爱的读者朋友：您一定知道，水是人类乃至万物赖以生存、生长的源泉。可是，您对离您最近，可以说近到零距离的水又了解多少呢？

人类的繁衍之所以生生不息，全有赖于水。

从母亲的身体孕育生命的那一刻起，人就由水陪伴一路走来！是水给了人类生命！因此，珍惜水就是珍惜生命，爱惜每一滴水就是爱每一个生命。

维系生命要靠水。但是，水是有好坏之分的。

好水，可以供给人们新鲜、富有活力的好“血”，不但维系了生命，而且可以使人们身心健康，充满活力。相反，如果每天都饮用不洁的水或是不健康的水，人就会感觉身体疲惫，好像吃错了药。久而久之就会身不由己地走进病房，进而走向死亡。

这好像在耸人听闻，在您看来，难以置信吧！

2005年世界水日之际，世界卫生组织指出：自来水中含有780多种有机化学污染原，其中致癌物有23种之多，人类80%的疾病源于不洁的饮用水。

二次工业革命使人类进入了“电气时代”。其发展模式是“大量生产、大量消费、大量废弃”。代之而来的是生态遭破

生态水

水能致病 水能治病
SHUI NENG ZHI BING SHUI NENG ZHI BING

坏，水环境遭污染，包括淡水在内的地球资源日趋减少。世界卫生组织还有一个统计数字：人类已有20亿人因水而死。至此，您还能无动于衷吗？

前不久，一位企业家朋友找到我，问我能不能出版一本关于饮用水知识方面的书。他还说：“我是一个商人，面对我的客户，有时我真的很无助，老百姓的水知识太匮乏了，希望你能帮助我。”我听懂了他的意思，他是想让更多的人从书中认识水，懂得水，借以辨认和选择市场上五花八门的水及水处理设备。哪种水最有益，哪种水处理设备最安全，哪种水处理设备最适合自己。听了他的一番话，我暗自欣喜，这不正是我多年来的一个心愿吗！

关于水，我有我的理解、体会和经验，我愿意把我所看到的、学到的以及得益于专家的指点统统奉献出来与大家分享。虽然编书的想法已经有几年了，但始终懒于动笔；这次下决心出书是因为有那位企业家朋友的鼓励。本书共分六个篇章，涉及地球上的水资源，水与人类的关系，饮用水的分类，健康有益的饮用水，人们关注的长寿水，诞生于今天的生态水以及生活饮水小常识等内容。因为时间仓促，书中难免存在疏漏和遗憾，恳请各位读到本书的朋友批评指正。

认识水，才能珍爱水；读懂水，才能选择水。阅读本书，会让您耳目一新，感知良多，答案尽在阅读中。

本书编著者



目 录

第1章 地球上的水资源 / 001

地球上的水资源 / 002

第2章 水与人类的关系 / 005

水与人类的关系 / 006

水对生命体的重要作用 / 009

水在人体中的分布 / 010

水是人体营养的传媒 / 010

水对人体的功效 / 011

何为pH值 / 013

水的pH值 / 013

水的pH值为什么重要 / 014

关注人体的pH值 / 015

pH值的应用 / 016

水中矿物质质量直接表现在饮用水的pH值上 / 017

正常人群每天的饮水量 / 017

酸性体质是怎样形成的? / 018
弱碱性水与人体健康的关系 / 021
小分子团水与人体健康的关系 / 022
为什么纯净水被称为不健康水 / 023

第3章 饮用水的相关标准 / 027

饮用水的相关标准 / 028
国外对饮用水指标的规定及建议 / 030
世界卫生组织关于好水的标准 / 031
饮用水的卫生标准比对 / 032

第4章 不要怕水得“病” / 039

水是什么? / 040
天然水体的物质组成 / 041
水的分子团 / 041
何为小分子团水 / 041
小分子团水能被人体迅速吸收 / 042
常用的水质指标 / 043
水的独特性格 / 043
水也会衰老 / 045
水的硬度 / 046
水的碱度 / 046



水的浑浊度 / 047

水中杂质的分类 / 047

天然水中的杂质对水质的影响 / 048

什么是水的电导率? / 049

电导率与水的硬度 / 050

什么是托玛琳 / 051

托玛琳——治疗水疾病的良药 / 053

麦饭石——细胞洗涤剂 / 054

第5章 饮用水的种类 / 057

饮用水的种类 / 058

自来水——离人们最近的饮用水 / 059

矿泉水——安全的水 / 060

纯净水——不健康的水 / 061

矿化水——人工添加矿物质的水 / 063

富氧水——属于一种医学研究用水 / 064

电解水（离子水）——须在医生指导下饮用的水 / 064

磁化水——模拟地球磁场剧变而提高水的能态制成的水 / 065

生态水——人类健康的饮用水 / 068

第6章 关于健康科学地饮水，你知道多少? / 075

科学饮水时间表 / 076

- 科学饮水8法则 / 077
- 直饮生态水（高磁化水） / 078
- 走出水的误区 / 079
- 有六种不可以饮用的水，你知道吗？ / 082
- 好水才是最好的“药” / 084
- 血液也呈弱碱性 / 085
- 中医对水的认识 / 086
- 西医对水的认识 / 086
- 为何要晨起喝水 / 087
- 空腹饮水 / 088
- 饮暖水 / 088
- 一口气喝完一杯水 / 089
- 不要以常去厕所为由拒绝喝水 / 089
- 慢性缺水危害大 / 090
- 喝水不足的反应 / 090
- 多喝水抗疲惫 / 091
- 需要喝水的特别时刻 / 091
- 饮料当水喝引起慢性苯中毒 / 092
- 不能喝的生水 / 093
- 健康杀手水龙头 / 093
- 反复加热桶装水可致癌 / 094
- 长饮纯净水的危害 / 095

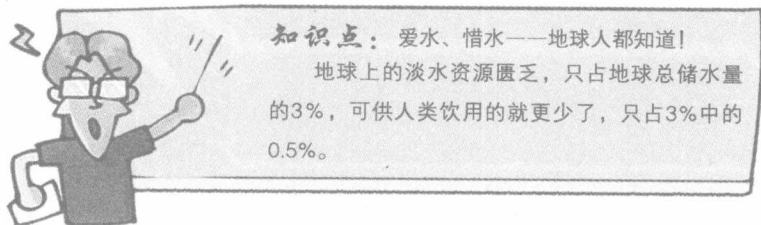


蒸馏水不提倡喝 / 096
医疗用水不可以当饮用水 / 096
过硬的水不能喝 / 097
煮开的自来水是死水、毒水和破坏营养的水 / 097
开水中放一点食盐 / 098
腹泻与饮水 / 099
癌症与饮水 / 100
发热和补水 / 101
便秘和补水 / 102
泌尿系统炎症应多喝水 / 102
水也能美容 / 102
生态水能治病 / 103
饮用生态水的初期反应 / 104
生态水的排毒解毒作用 / 105
生态水的杀菌消毒作用 / 105
生态水的“化石”效应 / 106
生态水的醒酒作用 / 107
生态水与美容 / 107
长寿解读：水 / 108

第 9 章

地球上的水资源





地球上的水资源

我们曾经从中学课本里知道，海洋的面积占地球表面的71%，如果将海洋中所有的水均匀地铺盖在地球表面，地球表面就会形成一个厚度2700米的水圈。所以有人说地球的名字起错了，应该叫做“水球”。

有一个较为准确的统计表明：地球上的总储水量达到1400多亿立方米。单单从这个简单数字我们并不能真正认识地球上的水资源。相反，它却时常迷惑着大多数人。以这个数字来看，地球上的水资源够丰富了，但殊不知那大都是海洋水，是咸水，它占到了地球总储水量的97%。要把丰富的海洋水变成人类可以享用的淡水，却不是一件容易的事情。而我们通常所说的水资源，指的是地球上的淡水资源，它只占地球储水总量的3%；在这3%的淡水中，可供人类直接饮用的只有0.5%。所以我们说，水是人类的宝贵资源，是生命之泉。

从上面的描述不难看出，其实可供人类享用的淡水资源少之又少，所以惜水、爱水成为了人类的共同话题。目前，世



界上包括中国在内有100多个国家和地区缺水，其中有近30个地区严重缺水。据美国世界资源研究所的资料显示：地球上每天消耗的淡水量已超出了地球的供给能力，不久的将来，人类将面临缺水困境！那时，我们会看到动物灭种，植物枯死，江河干涸……生态系统遭到严重破坏，人类还能快乐了吗！

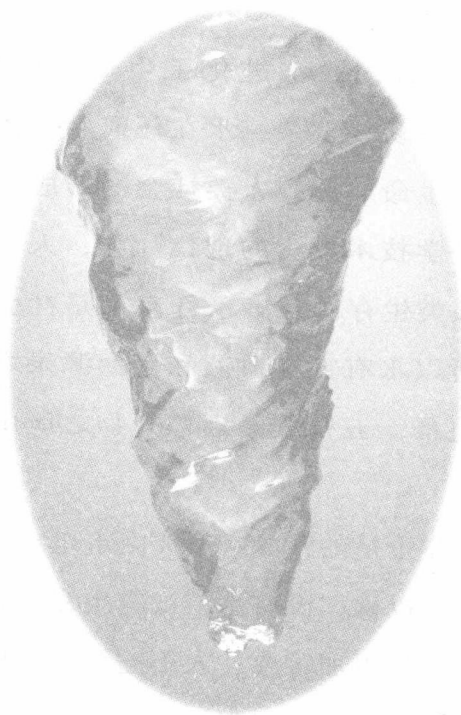
2003年世界水日之际，联合国环境规划署发表报告指出：世界面临水危机。滥伐森林导致水土流失、河道和水库淤塞、水源短缺和旱灾频繁，地球的生态系统遭到严重破坏，因环境污染造成水质不断下降，严重地威胁着人类的生存。并有数字显示，每年全世界有12亿人因饮用污染水而患上各种疾病，严重者致死。

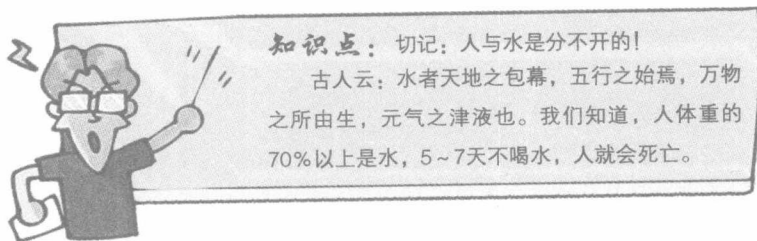
2004年3月，中国首次举办了“爱一滴水就是爱全世界”的公益活动。其核心：水是生命之源，世界面临水资源的浪费和匮乏，水问题促使我们携起手来。无论何种肤色、无论居住何方，用你所拥有的力量，用你喜欢的方式，去爱你身边的每一滴水，并向每一个人传递同一个信念，因为有了水才使这个世界变得美好！



第2章

水与人类的关系





水与人类的关系

海洋孕育了生命，淡水进化了生命，陆地成长了生命。不管生命的形态多么复杂，水在任何生命体中所起的作用都是一样的。从生命起源到人类社会的形成，从生产力低下的原始社会到科学技术发达的现代社会，人与水结下了不解之缘。水既是人类生存的基本条件，又是社会生产必不可少的物质资源。所以水有宇宙血液和生命源泉之称。古人认为：水者天地之包幕，五行之始焉，万物之所由生，元气之津液也。

我们知道，人体重量的70%~75%由水组成，儿童体内的水分更高达80%。可以说，没有水就没有生命。在维持人类生命的作用上，水比食物更加重要，人不吃食物可以存活几个星期甚至几个月；但是如果没有水喝，不超过一星期，人就会死亡。人体各种器官中的水含量从血液的83%到脂肪组织的10%不等。（如下表）



人体各组织器官的水分含量(以重量计)

组织器官	水分含量(%)	组织器官	水分含量(%)
血液	83.0	脑	74.8
肾脏	82.7	肠	74.5
心脏	79.2	皮肤	72.0
肺脏	79.0	肝脏	68.3
脾脏	75.8	骨骼	22.0
肌肉	75.6	脂肪组织	10.0

正常情况下,成人每天平均需水量为2~3L,一生饮水可达170~200t。当人体处于水分平衡状态,即从体外吸收的水量与排出体外的水量相等时,才能称之为健康。当一个人吸收的水量比维持平衡的水量减少1%~2%(0.5~1L)时,就会感到口渴;当减少5%(2~2.5L)时,就会发生皮肤皱褶、神志不清;当减少14%~15%(7~8L)时,就会死亡。因而,我们说水是维持人体健康的重要营养物质。

水同时还能帮助体内各种物质进行化学反应、物质转运及能量交换。其生理功能多样,主要有:

代谢作用:水不仅是体内营养和代谢产物的溶剂,同时也将各种物质通过循环带到目的地,水参与体内一切物质的新陈代谢。没有水新陈代谢将无法进行。

运输作用:人体血液中80%以上是水,血液奔流不息,能量交换和物质转运才得以进行。血液所以能循环,要靠水的载体作用和流通作用。