

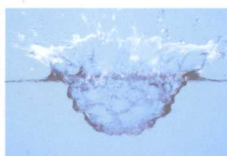
营养学博士审定并推荐

- 为什么《中国居民膳食指南》里提倡成年人每日至少饮水1200毫升？
- 为什么我们可以一整天不吃食物，却不能一整天不喝水？
- 看似无色无味的水到底在我们身体机能中扮演着什么角色？

健康， 从喝水开始

营养师 马 笃 著

营养学博士 杨乃彦 审定

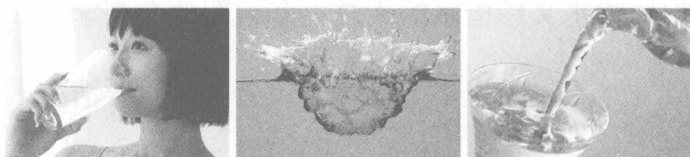


中国轻工业出版社

健康， 从喝水开始

营养师 马 笃 著

营养学博士 杨乃彦 审定



中国轻工业出版社



健康，从喝水开始

【审定推荐序】

水资讯，现代人须知的善知识

杨乃彦博士

出版社请我审校《健康，从喝水开始》并作序，心中窃喜，这些年来推广多喝好水的演讲与研究好像已受到了注意。我希望以快乐的心情写序，传播幸福的知识给读者，满足读者珍贵的求知欲。

大家每天喝水，但懂得水又珍惜水的人并不多，即使在高学历的教育界亦然。常听到“水不过是止渴而已”，或者“水只要洁净就好”这类的话，难怪现代人的病痛如此之多，最重要的生命物质都被如此轻视、忽视。

大家能接触到有关水的资讯并不丰富，即使是营养学或生理学的教科书，都只是一带而过而已。虽然水是生命之源，却未受到功利挂帅的人们应有的重视和尊重。

《健康，从喝水开始》是一本资讯丰富的好书，有关身体缺水时的生理和病理机能转化及变化部分都有相当深入的探讨，有助于现代人对水的了解，进而正确地喝水，减少缺水所造成的病痛。

现代人要有自己的养生主张，并做自己的健康主人，才可能享受高水准的生活和健康的尊严。如果生病了，应视为身体的警讯，找出病因，对症治疗。

每天饮水2升，20天后所饮的水量已几乎等同体内的含水量，体内的水分已换新。由于水是最佳溶剂，可将体内的水溶性废物和毒素排出，维持细胞和器官的洁净。现代人每年摄取的数升食品添加物、化学药、环境毒素，甚至每天多吃的盐（超过体内需要量的许多倍），都依赖水的协助排出。因此，必须饮用足够的水分，切莫斤斤计较，以致饮水不足，毒素在体内积存，易造成细胞和组织病变。

饮水的要求和食物类似，应以大自然为师，避免过度加工和科技干扰。世界各地的长寿村都有高品质的天然好水，皆具备如下的优点：没有污染；含有相当的钙、镁等矿物质（约为50~150毫克/千克）及微量元素；为小分子团水（约6~8个水分子）；为微碱性水（pH值近7.5）；表面张力低（渗透力强）；氧化还原电位低（约为+100~-100毫伏）；水中的容氧量为7.0~7.5毫克/千克；水的冰结晶为美丽的六角形；带有好的微波动能量和信息；口感佳等。



健康，从喝水开始

加工食品的泛滥是造成慢性病流行的的重要原因，现代人应该汲取教训，不宜再假借科技之名任意改变水，各种科技水各有优缺点，并不适合一般人长期饮用，常人也缺乏判别选择的能力，还是饮用自然净化的水最安全。

从小就要养成多喝水的好习惯，少喝成分不清楚的各种饮料。美国推行的水疗法，已证实现代人的病痛普遍与身体缺水有关，多喝好水之后健康状况即显著改善。

除了心脏病、肾脏病、排尿困难者外，一般人每天可饮用的水量（毫升）约为体重（千克）乘以30~35。

现代人很需要多吸收水与健康的知识，当你不舒适时喝杯水试一试，常有意想不到的效果。

(本文作者为美国华盛顿州立大学营养学博士，现为中国台湾中华技术学院食品科学系教授。专长为营养学、体重控制、全方位健康、能量养生保健、医学检验、生殖生理与激素、食物与慢性病的预防、氨基酸代谢、维生素功能、生机饮食与健康、食物与能量、水与健康等。)



健康，从喝水开始

【推荐序】

不要忽略了水对人的作用

范秀琴

让我们一起来练习敞开身上所有感官，感受无所不在的水气。
对赋予万物生命的水，抱着无比崇敬和仰慕的心意。

水尊重宇宙间所有生灵，把自己奉献给大地万物，不求报偿。
它滋养草木、鸟兽、鱼虾和人类。水很柔弱，但滴水却可穿石；它的适应力很强；它接受任何容器的形式；它可以热，可以冷，可以蒸发成水汽，可以转化为雨水……人类把它弄得混浊不堪，但人类一离开，它又立刻恢复澄净。

水绝对是生命中重要的环节。但是，科学家只重视水中的成分，如同只注重土壤中的成分，而忘记土壤是充满活力且具有生命的。所以，我们不能只分析水是什么成分。

传统的科学家研究水，只是加入各种化学成分来消毒，最后认为这样就可以产生干净的水，就是适合人类喝的水。同时也认为水只是氢氧的结合，其他什么都没有。

在世界各国传统的历史中，将地球的许多元素做了分类，例如中国人分成金、木、水、火、土，印度人分为水、火、风。但是，现在的科学家所说的水，绝非古代人传统上所了解的水。现在的科学家认为，水只是氢氧的结合，把它消毒干净即可（即使让它失去生命力也在所不惜）。

一年之中，地球的春、夏、秋、冬都是因为水的不同而有不同季节的呈现。一天之中，在白天的时候，早上有露珠，太阳升起，加上热的能量，水蒸发到天上（最高可以上升10千米）形成云，当云量大时，会下雨，回到地面上，这是水一天中经常有的循环。从以上的循环及呈现中，我们其实可以从另外一种观点来了解水，而不是只有氢氧的结合而已。

人呼吸，地球也呼吸。早上露水从土壤中蒸发到天空，就像地球在吐气；晚上地球吸气，土地便比较潮湿。我们一定要了解这种自然界的循环。光合作用需要大量的水参与，如此，这个世界才能由无机变有机，世界才能活起来。

水喜欢流动，有它喜好的方向，所以河流没有直的，都是蜿蜒曲折。洗澡放水时，水是旋转而下，银河系也是旋转的，想要借由



水得到生命的力量，一定要顺着水的喜爱。因为旋转可以带给水更大的能量。

如果以山泉水和湖水做比较，一定是山泉水比较可口。因为山泉水是动的。河流也是持续地流动，经过石头撞击，旋转再继续蜿蜒而下。水蒸气也是旋转而上，云也是旋转的，海潮中的暖流黑潮都是依水的天性在移动。

科学家模拟水在身体中流动的方式，结果，旋转一圈就可以带给水更大的能量。如果用旋转的水浇灌植物，种出来的植物会更茁壮，能量更高。鱼儿也喜欢这种水。

如果从外太空看地球，而且只能用一个字来形容，那就是“水”，因此地球又被称为“水行星”。在太阳系所有的行星、卫星和小行星中，只有地球有大量液态的水。地球上大约有14.58亿多万立方千米的水，其中95%以上的水存在于覆盖地表面积达71%的海洋中；另外有大约2.97%的水被封存在南北两极和高山的冰雪中。其余的水则分布在地下水、湖泊和河流、大气层，以及生物体内，这些水大约只占全世界水量的1%多一点点而已。我们取用方便的湖水和河水只占全世界水量的0.009%，再加上日益严重的污染问题，使

得我们可以使用的水已经越来越少。

水不仅是生命存在的基本条件，而且是生命结构的基本构成。人体可以说由水形成，生命活动甚至可说以水为中心而进行，一旦缺水，生命必然结束。“水是生命之源”，是每个人都会讲的口头禅，但真正懂得其含义的人大概不多；“水是生命的根本”，大概也是每个人都耳熟能详的常识，但真正能领悟水对生命、健康重要性的人，大概也不多。无怪乎有人称水是“被遗忘的营养素！”

水是以分子团的结构存在的，水分子间依靠氢键形成的分子团稳定存在时间只有10~12秒左右，是一种动态结合，既不断有水分子加入某个水分子团，又有水分子离开水分子团。而水分子团大小只是个平均数，常温下，一般水的分子团是30~40个水分子，随时会发生变化。研究者发现：水分子团越小，活性越大，这种水也越好喝；而分子团越大，活性越小，也不好喝。

饮用水最好是有5个或6个水分子的小分子团结构的水。经研究证明，冰雪水具有六环水的构造。由6个水分子组成，六角环形结构的水，环的中空部分具有最强的包容能力。与六环水接近的还有五环水，然而，这个结合不够稳定。据此认为，冰雪融化的水是优



质水。人们在改良水质，处理水时能得到六环水或五环水为宜。目前，国际上发达国家将水处理成活化水或磁化水，取得了许多成果，已显示出惊人的生理功能。时代已进入21世纪，水处理工作也将迅速向前发展。所以，我们呼吁：在呼唤全面提高人的身体健康水准的时候，请切记不要忽略了水对人的作用。

本书作者在分析水的优劣上，说明得非常详细，值得读者仔细研读，越是增加对水的认识，越是能了解自己（因为每人身上都有三分之二以上的水），对自己健康有极大帮助。

(本文作者为美国自然医学会医师，现为藕根香连锁企业有限公司负责人、中国台湾中华有机产销协会有机推广专业人员暨有机师资班专任讲师。)





健康，从喝水开始

【推荐序】

有生命的万物都要靠水滋生

李德初 医师

“神说，水要多多滋生有生命的物……和水中所滋生各样有生命的动物，各从其类……神就赐福给这一切。滋生繁多，充满海中的水……。”

先圣先贤早就告诉了我们水的重要性！水是滋生生命必要的、重要的元素，有些生物没有空气尚可生存，但任何生命万万不能没有“水”！有人断食三、四十天，靠水，还可以存活下去，但只要三、五天没水，就可能连生命也结束了！婴幼儿的体内75%以上是水分，成人体内水分亦有65%左右，如果把我们体内的水分都榨干，婴幼儿可能只有几十克重，成人亦不过十几不超过二十千克而已！

我常在演讲或看诊时问大家：“你每天喝多少水？”大部分的人一天内喝水都不到1500毫升。我真替他们担心，一个成人假如每天的小便排出量不到1000毫升，他的各个器官可能不久就会出

问题了！

这本书写得非常专业，里面告诉大家为什么要每天喝一定比例的水？我们身体各部分每天流失的水分有多少？你不怕慢性脱水吗？不怕干皱吗？不怕毒素排不出去吗？还有新陈代谢的问题等。知道了这比例，就要补足水分，让生理能正常、健康地运作。

那又要如何喝水？喝哪种水才是好水？当然不是加工的碳酸或有糖饮料，一定都是指清水！但清水指的是矿泉水、蒸馏水、冰川水，还是天然水或深海水？甚至电解水、磁化水，这些多是小分子水，到底哪一种才是适和我们的好水，是你该常喝的好水呢？

水又会带着哪些资讯？对我们是会有好或坏的影响？又常说有好山好水的地方就人杰地灵，出优秀的人才，又出佳人美女！看得出，不同的地方，水是不一样的！其中也有着不同的能量！那“能量水”又是什么？其实，这是可以用生物能资讯科学解释的，有着不同的功能效果。别忘了，原子、核子能的这种辐射性能也是一种能量啊！也就是说，能量对人有好也有坏——杀人的能量也是能量，治疗救人的能量也是能量。哪种能量才适合你个人呢？每个人都需要水，但不一定需要同一个能量，对他好的、有用的科学“能



量水”，对你可不一定好！这是要切记的。

喝不到自然的好水，只好喝科学的“能量水”。这其中必须要小心并了解是哪一种能量，尤其是负磁（N-polar北磁极）化的水。自然的好水已经不好找了！20世纪80年代，德国人用一种“BETA”生物电泳电位分析仪，检查了全欧、美的矿泉水及深海粹炼水，发现自然好水不到10个，20世纪90年代更只剩下5~6个，其他的不是被化学，就是被重金属或生物污染了！那几个做分析的科学、医学家就在这几个好的矿泉周围附近买下大片的土地，把那个矿泉水区域包围起来做了最严密的保护，并且不对外公布地点，就是怕好的自然水越来越少。

我们虽身处在不同的国土上，但却在同一个地球上，用着越来越有限的可饮用水资源，这是因为各种污染铺天盖地的出现。从空气到水中，从污河到海洋中，东流西流，过了五湖七海，最后还是回到源头来，再被你喝下去！所以，在你的体内流动的是什么水？是带着健康的资讯？还是悲叹痛伤的信息？

大自然的环保要从我们自身开始，从唤醒我们心灵深处开始！

(本文作者为美国自然医学会远东区教授、外科、急医学科及重症医学专科医师、教育部定大专以上学历教师，现任中国台湾宏恩医院主治医师。)





【前言】

喝水是一门大学问

水，乃生命之源，亦生命之本。

对于水，我们似乎已经非常了解，然而科技进步似乎并没有完全解答我们心中的疑问：我们每天喝的水足够了吗？哪些疾病是由于喝水不当所致？我们的饮用水是安全的吗？现在，水生态环境受到越来越严重的破坏和污染，而市面上的饮用水五花八门，怎样喝到健康水是一门大学问。

或许，有人对喝水是一门学问的说法不以为然：“渴了就喝，想喝就喝，还不简单？”喝水看似简单，其实很不简单。你知道每天应喝多少水吗？你知道为什么喝水不当会致癌吗？喝矿泉水好，还是茶水、蔬果汁更好？……如果你真正了解这些知识，才算得上是一个会喝水的人！喝水贵在喝出健康和生活品质，关键在于“喝好水，会喝好水”。

什么水才是好水呢？对别人来说是好水，对自己也是好水吗？怎样喝水才能喝出健康和美丽？或许，许多人都会产生类似的疑