

用最简单、廉价、有效的方法治好了
世界范围内的疑难疾病
跟她一起领略水盐平衡法的神奇
改变喝水习惯，改变命运

张宇莉 著

一位多发性硬化患者的自赎

SHUIY.

神奇的水盐平衡法

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

【编辑推荐】 最新、最权威、最实用的
肾内科临床指南

肾内科临床指南

【内容简介】 本书是《肾内科临床指南》系列丛书之一，主要介绍肾内科临床指南。

【作者简介】 作者为肾内科专家。

【编者】 肾内科专家

一位多发性硬化患者的自述

【编者】

水盐平衡法

【编者】 肾内科专家



张宇莉 著

一位多发性硬化患者的自赎

SHENGQIDE
SHUIYAN PINGHENGFA

神奇的水盐平衡法

中国中医药出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

一位多发性硬化患者的自赎：神奇的水盐平衡法/张宇莉著. —北京：中国中医药出版社，2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1306 - 6

I. ①—… II. ①张… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 003676 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河鑫金马印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 18.25 字数 276 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1306 - 6

*

定价 39.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

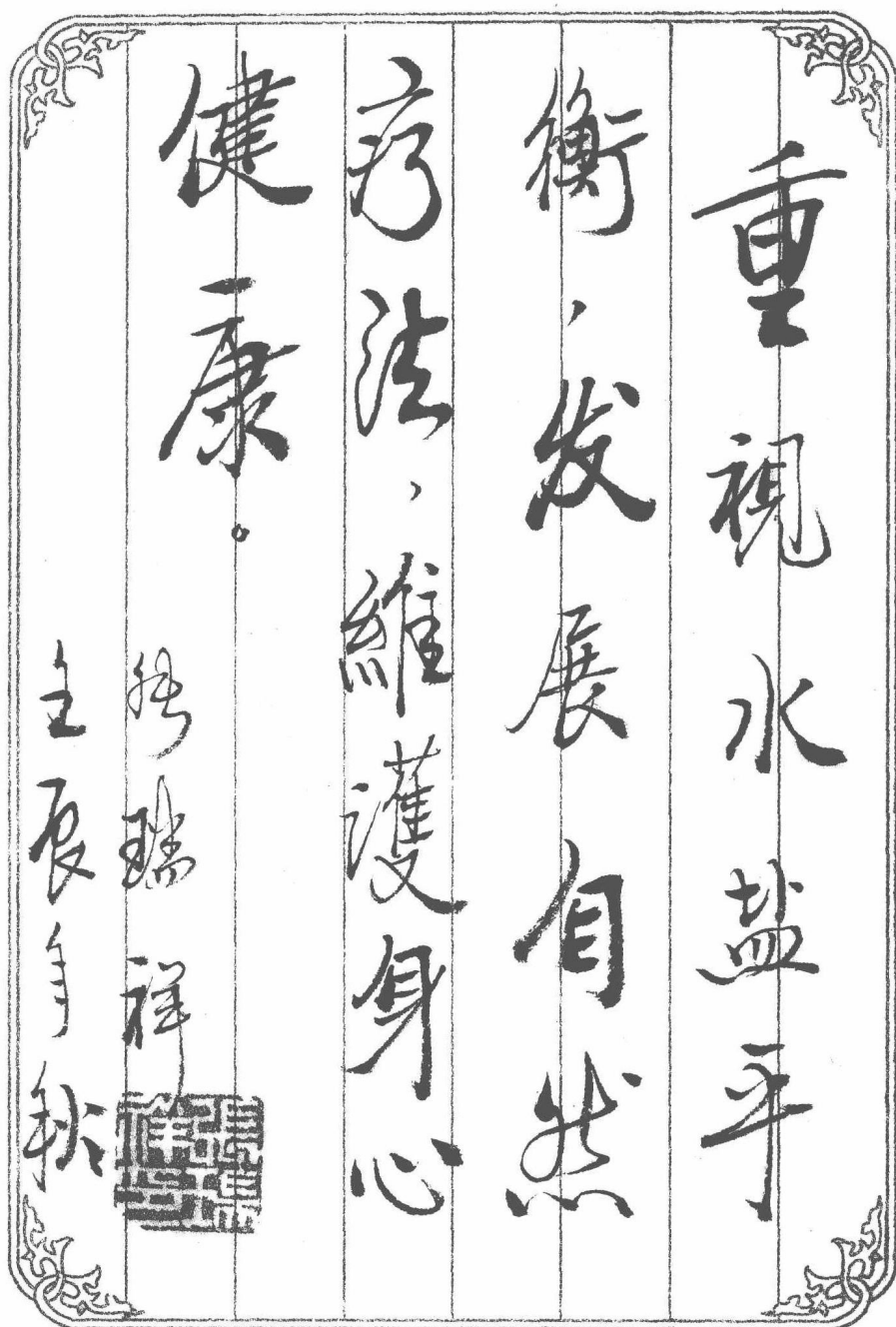
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>



张瑞祥教授（原中国中医科学院副院长）为本书题词



序

近 30 多年来，人们的生活好了，卫生医疗条件改善了，传染病的发病明显减少，但自身免疫性疾病、过敏性疾病、代谢性疾病、抑郁症等慢性非传染性疾病的发病率却增加了。对于这些疾病的发生发展，独辟蹊径的美国学者 F. 巴特曼博士认为，可能都跟身体缺水和不恰当食盐有关。此观点正确与否，最好的评判方法是实践。

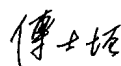
本书作者原是一位多发性硬化（multiple sclerosis, MS）患者。多发性硬化是一种中枢神经系统脱髓鞘疾病，属自身免疫性疾患，主要临床特征为反复发作－缓解的脑、脊髓和/或视神经受损，多在青壮年时期发病，西北欧、北美洲发病率高达（50～100）/10 万，亚洲约为（1～6）/10 万。长久以来，有观点认为，黄种人发病率较低，但根据北京医院多发性硬化诊疗中心的统计，此病临床并不少见，且随着诊疗技术的普及，越来越多的未明确诊断的患者被确诊为此病。其病因尚不清楚，感染可能是诱发因素，至今无特效疗法，可的松类固醇或能缩短发作的时间和缓解症状，但不能制止反复发作，诸多免疫调节剂的应用或可减少不可逆的神经轴突损害，但疗效不够确切，至今病残率依然较高。

张宇莉工程师在 2009 年之前的 10 年间，辗转于医院之间，疾病发作日趋频繁，病情日益严重，但是在学习、实践及结合自身实际发展了巴特曼博士的“水盐平衡法”之后，病情发生了奇迹般的变化，已经由瘫痪转为自立，由反复发作转为临床彻底缓解，现在能够游泳 1500 米，并且恢复了一般性的工作。本书就是作者与病魔作斗争的写实，也是她善于学习、勇于探索，使病情大逆转的写证。可以期望，经过医患的大胆探索和研究，多发性硬化有可能成为可防可治的疾病。

本书有以下几个特点：第一，从践行者的角度，重申了水和食盐是保

持机体内环境稳态不可或缺的基本物质，水、电解质和酸碱平衡是内环境稳定的基础。第二，为了保障人体内环境的稳定，在常规控制水和食盐摄入量的基础上，要因时、因地、因人、因病制宜，一切从实际出发，掌握合理的增减幅度。即除去心、肾功能不全者外，一般情况下，体内要有足够的水分，才能减少、减轻或阻止一些疾病如多发性硬化的发生发展。第三，在日常生活中，人们都很重视膳食营养和口味要清淡，却常常忽略了“饮”字，对喝什么水、喝多少水、吃什么盐的问题不够重视，殊不知，正是因为这样的疏忽就可能形成对身体健康不利的因素。本书对如何选择饮用水和食用盐的种类、计量都做了仔细分析，对于水盐平衡法的具体实施方法和适应人群做了详细介绍。第四，为了增强水盐平衡法的效果，作者对膳食营养、适度运动、恬愉自得的精神调理等健康生活方式，也从践行者的角度，发表了卓有见识的意见。

水盐平衡法安全性良好，具有简、便、廉、验的特点。多发性硬化等自身免疫性疾病、过敏性疾病、代谢性疾病、抑郁症等患者可作为养生康复的参考，医科学员、医务工作者也可将其作为丰富养生保健方法的参考资料。



原中国中医科学院院长

2012 年 11 月于北京



前言

写此书的目的其实很简单，因为这是很有意义的一件事，不管是对我自己，还是对别人。

我曾有过这样的经历：突然在某一天，我不再是我，只有一种称呼叫“病人”，我的职业是生病，所有的生活都是围绕着疾病展开的，勉强挣扎度日。所有人对我都不抱希望（包括我自己），生活在无边无际的黑暗中。又突然有一天，天空中露出一丝光亮，奇迹从天而降，事情发生了改变，我的人生有了转机，从原本濒临死亡的境地又活了过来。在历经千辛万苦，受尽苦痛折磨之后，让我活过来的方法是如此的简单，甚至从来没有想到过。值得庆幸的是，我抓住了这次与真理擦肩的唯一机会，事情就是这样简单。我经历了这奇迹般的历程，而让我起死回生的方法，叫做“水盐平衡法”。

10年的病痛折磨，以为这辈子就这样完了，因为我是切身感受到自己的病情一步步变得越来越坏，一次次犯病，越来越多的症状和功能丧失，发展到瘫痪，再到抑郁症，以至于我对生活彻底绝望。不但不能够再工作，连生活都不能自理，生活质量更是无法提及。时常被恐慌的感觉所包围：为突然的力量丧失导致不能行走而恐慌，为不能承受的疼痛而恐慌，为日渐不清的口齿而恐慌，为无法抑制的肌肉颤抖而恐慌，为日渐加重的疲劳感而恐慌，为无休无止的犯病而恐慌，为听到瘫痪在床连哭笑都不能控制的病友的消息而恐慌……已记不得自己犯了多少次病，住了多少次院，只感觉自己的气息越来越微弱，微弱得都要低到泥土里去了。那时的我，根本不敢想象未来的模样，没有未来似乎比可以预见未来感觉还要好一些。但今天的我不但生活完全自理，可以正常行走，能不间断地游泳1500米，还能做简单的工作。我依然微笑，依然能从点滴里感受生活的美

好，体重也从170多斤减到了110斤，腰围从3尺1降到2尺1。这样的变化我没有想到，也不在意料之中，对于多发性硬化发展到我这个阶段的人来说更是一个奇迹，真正的奇迹！

现在来回顾以前的病情，心里还是会阴云密布，因为那段往事实在是不轻松，并且我认为那是我生命中最不堪的10年。这个病名以前从没听说过，对它完全不了解，而且那时在意识上根本没有想到，此病的发展程度会是如此的严重。我在北京的很多大医院都看过，如协和医院、中日友好医院、东直门医院、北医三院、西苑医院，更是吃过不计其数的西药、中药。为了治疗多发性硬化，我试过甲基强的松龙的大剂量冲击疗法、口服激素冲击疗法、口服免疫抑制剂依木兰（硫唑嘌呤）疗法、静脉点滴丙种球蛋白冲击疗法、营养疗法、中药疗法以及在国际上广泛使用的最有效的，能延长发病间隔的 β -干扰素。可这些方法在我身上似乎都没有作用，还是马不停蹄地犯病，没完没了的折磨。在很长的时间里，我也认为，此病没有治愈的可能，也不知道发病原因，症状可能会越来越多，情况会越来越糟，直到四肢瘫痪，自己不能控制哭和笑。从1999年最初的视野缺损症状，逐步发展到2009年的抑郁症，在我眼中能看到的只有宿命的惊叹号和生命的休止符。

在拐弯处你能遇见什么？我在拐弯处遇到了奇迹。

2009年8月，在一个偶然的机会上，我接触到了美国F. 巴特曼博士的理论——水盐平衡法。我严格按博士的要求去做，差不多1个月的时间，在我身上却发生了惊人的变化，而且奇迹还在继续。原本被医生宣判没希望的多发性硬化症，在博士的理论中不过被认为是长期慢性缺水导致的结果，只要补充充足的水分和因此而造成的其他养分的缺失就行了。

这样的理论你听说过吗？你敢相信吗？可我相信了，而且是在很短的时间内相信的。因为在我的病症表现中有一项神经传导障碍，就是那种比正常状态慢一些的神经传导，表现为传导速度延迟、无触感（即使用针扎也不感觉疼的症状）。从解剖学中可知，在神经纤维中有很多执行传导功能的微管，里面是低黏度液体环境，如果没有这些液体或者液体不充足，当然不会有良好的传递速度，我一下子就明白了症状的问题所在——是水的问题。我接受了博士的非常简单却是真理的理论。

我能证明的就是，以前吃了无数的中药、西药，经历了各种各样的中西医结合疗法，但对于我的病症的改善都十分微弱。而进行水盐平衡法才1个月，翻天覆地的变化却接踵而来，说明是对症了。对我来说，这个方法意义非凡，效果十分显著。水和盐都不是药，而且那么的微不足道，但正是它们恢复了我身体的内环境和细胞平衡，使原先遭到破坏的代谢和生化反应拨转正常，从而发挥了人体的自我康复能力，使我的重疾得到根本性的扭转——摆脱了药物，而且犯病频率大大降低。在使用水盐平衡法的3年里，只有开始的那年犯过1次，这两年都没有再犯，跟以前频繁犯病的情况相比，这完全是奇迹。这个方法操作起来十分安全、方便、简单，对我来说不存在任何繁琐事项。更令人欣喜的是，它花费很少，跟药费相比，远远不如其零头。对于很多疾病（包括多发性硬化）来说，水盐平衡法才是真正的标本兼治。

中国改革开放30年来，人们的生活水平有了很大的提高，饮食习惯、生活方式等也有了巨大的改变。一提“三高”等疾病，往往首先想到的就是“吃”引起的，如果吃是主要原因，那么在改变膳食的情况下，病情应该好转，可事实并非如此，这难道不该引起我们深思吗？又有多少人会关注“喝”的习惯的改变呢？现在，有越来越多的人患上“过敏”，基本认为是环境污染所致。一起床就莫名其妙地打喷嚏，对花粉过敏、对海鲜过敏，连晒个太阳也过敏，难道真的只是环境问题吗？

有时疾病像多米诺骨牌似地，由于最初的那张牌倒下，从而引发了一连串的连锁反应，只是我们不知道其中的关联，而是一般会把每个病症都作为单独的疾病来对待罢了。在一个人身上会有好几种看似不相干的症状，也许它们之间有着密不可分的关系呢。比如多发性硬化和血脂异常、过敏；或者是高血压和痛风；或者是便秘、中风和糖尿病；抑或饭后胃疼和极度疲劳等。由于个人的体质不同，这些组合也可能呈现多样化。

巴特曼博士认为，一些疾病的发生、发展可能与缺少水盐有莫大关系，进行水盐平衡法后出现了令人惊喜的效果！这些疾病可能是：原发性高血压、高脂血症、2型糖尿病、痛风、单纯性肥胖、冠心病心绞痛、中风、变态反应（过敏、哮喘等）、自身免疫性疾病（如多发性硬化）、抑郁症、运动系统的一些疼痛和消化不良疼痛、食道裂孔疝、肾结石、便

秘等。

我不是医生，身边也没有那么多的病例，更不可能大范围地做实验。但我愿意做博士理论和人们健康的桥梁。在我身上出现的许多症状也是其他疾病所共有的症状，尽可能用我奇迹般的经历告诉别人，让人们看到在我身上发生的巨大变化，进一步了解水盐平衡法的神奇效果。这个方法对很多种慢性病、常见病都适用，而且对人们的亚健康状态、慢性疲劳综合征等都有很好的效果。个人体质不同，表现出不同的病症，但归根结底是由身体缺水造成的。对于正常人来说，它是最简单、有效的保健方法。

我也终于弄明白了以前对有些问题的困惑。我住过很多次院，一般都是住在神经内科，同屋的病友多为中风和神经系统疾病，聊天时我能注意到这些病的患者都普遍存在便秘问题，有的甚至很严重。他们大多不爱喝水，更提不上规律性喝水，或是只喝大量的浓茶，有的男病友还有嗜酒的习惯等。现在我对这些问题终于豁然开朗了。

需要提醒大家的是，水盐平衡法其实是改变原来不健康的生活方式和习惯，需要坚持，也需要适度的环境，比如要劳逸结合，不能太劳累，要学会调节各种压力等。要想有新生和改变，就不能走老路。

我知道得了病的人都十分痛苦，亲属也不轻松，不管是经济还是精神方面的付出都是巨大的。既然是同病相怜的人，我想告诉大家这个秘密，希望大家能跟我一样重新获得健康，重新拥有正常人的生活。水盐平衡疗法是鼓舞人心的，它对于那些病因不详的疾病有很显著的效果。我希望通过自己的切身经历，以及此种方法跟中西医的治疗效果对比，给大家一个参考，即从发病到重疾再到康复的完全历程、注意事项和辅助疗法以及对发病原因的探讨与反思。使更多的人能受益于此方法，这的确是一件有意义的事情。

通过这次奇迹般的康复过程和对生命的再认识，我逐步总结出一套水盐平衡养生之道，正指引着我的健康之路。以前我认为能健康地长寿完全是可遇不可求的事情，可事实教育了我，让我改变了观念，水盐平衡养生法让普通人健康地长寿可能不再是那么遥不可及的事了。

“世界多发性硬化日的成立，使得公众得以了解这个每天都在改变患者生活的疾病。同时它也是一个鼓舞人们团结起来的契机，使我们最终可

以找到解答 MS 疑云的钥匙，并且为最终彻底结束 MS 找到答案。”

——David “Squiggy” Lander 美国演员、作家和 MS 活动家，1984 年确诊 MS

我想我也许真的能为他们做些什么！

如果你想改变现在的状态，拥有健康和长寿的人生，那就跟我一起来吧，看看奇迹到底是怎样发生的……

张宇莉
2012 年 10 月于北京

目录 CONTENTS

1	第 1 章	
	病魔缠身的岁月	
	最初的症状和确诊	3
	病情的进一步发展	6
	我瘫痪了	14
	不停歇地犯病	19
	不断加重的病情	22
	彻底绝望	25
27	第 2 章	
	命运大反转——经历奇迹	
	蝴蝶效应	29
	病因让我完全震惊	30
	一个月内经历的神奇变化	32
	神奇在继续	46
65	第 3 章	
	亲历药物治疗的利与弊	
	贯穿全程的激素疗法	67
	免疫抑制剂	70
	注射丙种球蛋白	71
	干扰素治疗	72
	对症治疗及其副作用	74
	中医治疗	74

第4章

对水的重新认识

水之特性	79
人离不开水	80
人体的储水系统和干渴管理机制	81
水代谢过程	81
水对于维持细胞的正常功能十分重要	82
中医对津液的认识	85
重新认识水的重要作用	87
了解各种饮用水	89
成为好水的条件	95
用简单的方法改善水质	99
水盐平衡法使用的水	103
关于水的疑问	104

第5章

重新认识盐

水盐平衡法使用的盐	109
食用盐的种类	110
市场中常见的食用盐品种	113
精制盐与天然粗盐的差别	118
粗盐的本质	121
粗盐中的矿物质	123
矿物质在人体中的重要功能	124
粗盐中主要矿物质元素在人体中的作用 及对健康的影响	127
矿物质与维生素的关系	133
矿物质之间及与其他营养素间的关系	134
矿物质的摄取和吸收	135

	盐与高血压	136
	盐与腌渍食品	139
	正确使用盐	141
	重新认识盐的重要作用	141
143	第 6 章	
	水盐平衡法	
	水盐平衡法的具体方法	145
	水盐平衡法可能的适应证	146
	水盐平衡法中水的计量	147
	不同的人对水的需求不同	148
	水盐平衡法中盐的用量	159
	水盐平衡法的疗程	159
	水盐平衡法的注意事项	160
	水盐平衡法与中、西医理论	161
163	第 7 章	
	对茶、咖啡和酒等饮品的重新认识	
	与茶的缘分	165
	全面了解茶和咖啡	166
	对酒多一点认识	170
	一点点推测	173
177	第 8 章	
	水盐平衡法对多种疾病的效果	
	原发性高血压病	180
	高脂血症	182
	糖尿病	183
	痛风	184
	单纯性肥胖	186

	冠心病心绞痛	187
	中风	188
	变态反应性疾病	190
	自身免疫性疾病	192
	抑郁症	193
	疼痛	193
	肾结石	196
	便秘	197
199	第 9 章	
	辅助水盐平衡法的合理膳食	
	我的食谱	201
	膳食的重要性	203
	人类的杂食特性	204
	人体需要的营养物质	205
	多发性硬化患者的饮食	229
231	第 10 章	
	我的锻炼康复之路	
	窘迫的老鼠	233
	要康复先要自理	237
	适合自己的运动方案是走上康复之路的正途	239
	好处多多的肌肉锻炼	239
	制订适合自己的运动方案	243
	重返游泳池	244
	挑战自由泳	245
	体育锻炼让我变得充实和快乐	248

第 11 章

我算是减肥成功吗?

减肥就要抓住关键	254
中年肥胖的原因	254
增加肌肉量的好处	255
减肥的另一个有效手段	256
增肥是吃肥肉的结果?	257
减肥不可忽视的细节	259
有关节食减肥	259
专注是种力量	261

第 12 章

水盐平衡态的养生之道

何为平衡态?	265
水盐平衡态养生法	267
健康地长寿也许不是梦	268

后 记	272
-----------	-----