



医药学院 610 2 12033743

水 就是 醫生

药疗不如食疗 食疗不如水疗——《本草纲目》



主编 唐晨光 楼云立 熊金福



深圳出版发行集团
海天出版社



医药学院 610 2 12033743

水 就 是 醫 生

药疗不如食疗 食疗不如水疗 ——《本草纲目》



主编 唐晨光 楼云立 熊金福



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水就是医生 / 唐晨光 楼立云 熊金福编著. — 深圳: 海天出版社
2010.5

ISBN 978-7-80747-863-8

I. ①水… II. ①唐… ②楼… ③熊… III. ①饮用水—关系—健康
IV. ①R123.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第065209号

水就是医生

SHUI JIUSHI YISHENG

出品人: 陈锦涛
出版策划: 毛世屏
责任编辑: 徐丹娜
廖 译
责任技编: 蔡梅琴
封面设计: 李 娟

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
排版制作 深圳市斯迈德设计企划有限公司 (0755-83144278)
印 刷 深圳市美嘉美印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/32
印 张 6
字 数 80千
版 次 2010年5月第1版
印 次 2010年5月第1次
印 数 5000册
定 价 39.00元

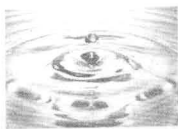
海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印刷质量问题, 请随时向承印厂调换。

序

作为与食品、保健品长期打交道的我，自然十分关注水的饮用问题，为此也看过不少研究水的著作。当《水就是医生》这本书稿摆到面前时，我首先被书名吸引住了。现在，水是药是很多人都知道的，“水就是医生”的命题则显然更进了一步，它摆正了水作为“药”和人用水这种药来“医”病的关系，强调了人作为主体在科学正确饮水方面的能动性。尤其可喜的是，作者言犹未尽，后面引申出《饮水随想》一篇，将水上升到一个精神层面，用诗一般的散文语言，描述出了一幅水世界广泛而深刻的内涵，从另一个视角阐述了水陶冶情操的医疗效果。可见，书的作者对饮用水研究的功底之深厚、透彻。

有人可能会问，你是研究食品、保健品的，怎么来比较作为饮品的饮用水的价值？我的回答



水盲，使大多数人忽视了最简单、最经济、最方便和最有效的养生保健品——水！

是，水不仅是饮品，水而且是食品，是第一食品，还是最好的保健品。为什么？因为水概括了所有食品的功能和作用。水对人来说，能解渴，能分解食物，能输送能量，能补充养料，能排泄废物，能洗浴理疗，能医疗疾病……可以说，世界上没有一种食品、保健品像水这样，有这么多的综合作用。

对于生命和健康来说，最重要的三样东西：阳光、空气和水。东汉著名医学家张仲景说：“水入于经，其血乃成；谷入于胃，脉道乃成；水之于人，不亦重乎？故人之形体有厚薄，年寿有长短，多系于水土禀受滋养之不同。”水对身体的所有功能都很重要，水是生命的根源，饮水的好坏，直接影响到人的身体健康程度。

饮水是人类必需的生理需求，但是最重要的往往也是最容易被忽视的，人类健康十大危机中不洁饮水就位列其中。世界卫生组织的调查显示：全世界80%的疾病由饮水污染造成；全世界有12亿人口因饮水污染而患上多种疾病。解决好饮用水问题，关系到人民群众的身体健康和生活质量，关系到我国经济社会平稳可持续发展的大局，关系到中华民族的生存和发展。

目前市场上饮用水门类繁多、品牌各异。究竟喝什么水好？我看，每个水种各具特色，消



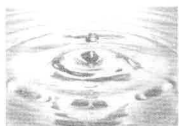
费者无妨因水制宜，各取所需，不必一致，关键在于选购符合标准要求、有一定品牌知名度、售后服务好的产品。根据性能、水源、生产工艺和功效的不同，饮用水有不同的种类，各类水型各具特色，性质各异，对人体生理功能作用显示不同、适用范围不一、保健程度也有大小的区别。每一类型的饮用水也绝不是尽善尽美的，消费者应辩证地看待，不必要求十全十美。同时，如同食品多样化一样，饮用水也应多样化为好。

水的重要性和我们对其了解程度并不成正比，我们当代人对于水的认知还太肤浅。此书的出版发行，无疑将会给读者增加对水的深刻认识，在日常生活中更自觉地运用好水的医疗保健作用，使之成为身边的贴身保健医生。

徐华锋

中国保健协会秘书长

二〇〇九年十二月于北京



水盲，使大多数人忽视了最简单、最经济、最方便和最有效的养生保健品——水！

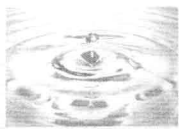
前言

我家有个“喝水医生”

我们每天都要喝水，喝水看起来是一件再简单不过的事情了。

但是，你会喝水吗？提出这个问题，你一定觉得这是一个可笑的甚至是让人恼火的问题。不过，你还是先不要恼火。我来问你：喝什么水好？喝多少合适？怎么喝有利健康？什么时候喝更科学？这些问题，你能知道多少。可以说，如今重视喝水的人，越来越多了，但真正会喝的人，却为数不多。

或许是因为生活的节奏太紧张了，或许是因为喝水这样的问题实在是太小了，我们的生活总是被大而化之地度过。有许多的人不“认识”水，也“不会”喝水。例如，很多人对喝水的理



水盲，使大多数人忽视了最简单、最经济、最方便和最有效的养生保健品——水！

解仅仅限于解渴，而忽视了水的营养保健作用。还有，不挑时间地喝、不计较内容地喝、不动脑筋地喝……都只能证明你只是喝水，却不一定是喝对了水。可见，在这个爱惜身体成为一种流行的年代，曾经被认为最简单的喝水，也不得不成了一门高深的学问。水盲则是疾病死亡的代名词。

水是生命之源，人体一切的生命活动都离不开水。《本草纲目》中记载：药疗不如食疗，食疗不如水疗，水是百药之王。李时珍说：“饮食者，人之命脉也”，“水去则营竭”。水，在国际上还被列为“膳食宝塔”的基座。

在起这本书的书名时，一位“知音”网友给了我们启发。这位网友是这样说的：

我父亲是一名医生，但在家里永远是个“喝水医生”，除了让生病的家人喝水外，基本不提供任何药物，并且作为医生的家庭，我们家也没什么药品。

“喝水医生”的绰号是母亲给父亲起的。家里人知道，父亲的好朋友也知道。父亲作为医生，每天跟医药打交道，却是最痛恨医药。他跟我们说：任何药都有副作用，都会破坏身体的平衡，最重要的是多喝水，让水来清理身体，达到

让身体自然恢复的状态。在这种喝水理论的指导下，每每我们生病的时候，他就会煮很多水放在我们面前，让我们一杯接一杯地喝下去。喝得我们不光生气，而且同意母亲骂他的气话“喝水医生。”

有一次母亲不知得了什么病，病得一点力气都没有，父亲还是提出让母亲喝水，母亲气得在回家的楼梯上坐在楼梯上痛哭。从那以后我发誓一辈子不做医生，也不跟医生结婚。有一次我发烧烧得昏昏沉沉，我喝水喝得肚子快胀破了，他还要让我喝水的时候，母亲把我带到医院，吃了消炎药后就逐渐转好了。

此时，我不得不认可“喝水医生”的“喝水可以退烧”的观点，因为我明白那一点消炎药是无法让我这么快就退烧的。

好一个“喝水医生”，一语道出真谛。喝水是生命医生，人的生命来自水的孕育滋养；喝水是生存医生，没有水人就不能生存；喝水是保健医生，水使人健康美丽；喝水是治疗医生，水是药可治病。《中国水论坛专家宣言》这样说：

“水也可能会把人送进病房，甚至通向死亡……如果人们能够健康饮用，将有一半的人不会走进病房！”但愿水流过的地方，就有生命；而不是水流过的地方，就有疾病。



水盲，使大多数人忽视了最简单、最经济、最方便和最有效的养生保健品——水！

水就是医生

水掌管人体的健康，水即生命。知水、惜水、懂水和爱水与不知水、不惜水、不懂水和不爱水的两种生活选择，决定了两种命运：前者是健康长寿，后者是疾病死亡。今天不换饮好水，明天就换血！朋友，水之重要，不可小看；君子爱水，喝之有道。

五帝三王，水而善者，其出类拔萃，其下者，其出类拔萃。夫水之性，静而清，动而浊，盖因其性，故君子居则观其象而玩其辞，动则观其象而玩其辞。夫水之性，静而清，动而浊，盖因其性，故君子居则观其象而玩其辞，动则观其象而玩其辞。

水之性，静而清，动而浊，盖因其性，故君子居则观其象而玩其辞，动则观其象而玩其辞。夫水之性，静而清，动而浊，盖因其性，故君子居则观其象而玩其辞，动则观其象而玩其辞。

夫水之性，静而清，动而浊，盖因其性，故君子居则观其象而玩其辞，动则观其象而玩其辞。夫水之性，静而清，动而浊，盖因其性，故君子居则观其象而玩其辞，动则观其象而玩其辞。

目 录

序	1
前言 我家有个“喝水医生”	5
上篇 水——简单而又神奇	1
第一章 水与地球	2
有人说，地球是一个起错名的行星，它的名字应该叫“水球”。人要喝水啊，就得善待、保护地球这个人类的家园。	
第一节 地球是个“水球”	3
1.1.1 地球是一个起错名字的行星	3
1.1.2 水是地球生命之母	3
1.1.3 地球上的水并不多	4
1.1.4 区别对待不同的水	5
第二节 水造就了社会	7
1.2.1 水与一切生物体生死攸关	7
1.2.2 水是人类社会的自然要素	8
1.2.3 水是“神圣”的	9
1.2.4 当今是个缺水的社会	10
附：世界各国水资源指标排序	12

1.2.5 水污染危害人类社会 13

第二章 水与生命 14

水养育了生命，生命来自水，生命因水而存在。

第一节 水是生命之源 15

2.1.1 水是生命的摇篮 15

2.1.2 水也是营养素 16

2.1.3 水在身体中的特性 17

2.1.4 水对人体的作用仅次于空气 19

第二节 人体的水机制 22

2.2.1 人体的水分调节机制 22

2.2.2 人体的干渴管理机制 23

2.2.3 人体发出脱水的干渴信号 25

中篇 水——喝起来有学问 33

第三章 喝水怎么喝 34

水天天要喝，那么喝多少才合适？喝水看似简单，然而其中却有学问。

第一节 喝水面面观 35

3.1.1 现在的人喝什么水 35

3.1.2 有人不会喝水 37

3.1.3 喝水能长寿，也能喝死人 38

3.1.4 喝水是小事，买水要细心 39

第二节 喝水的标准 41

3.2.1 人体每天需要多少水 41

3.2.2	0.618之饮水黄金线	42
3.2.3	喝水十要素	42
3.2.4	喝水时间表	46
3.2.5	补水三妙方	47
第四章	喝水要喝好水	50

要想身体健康，就不要乱喝水，首选天然矿泉水。

第一节 喝水要喝健康的水

51

4.1.1	什么是健康水?	51
4.1.2	健康好水的标准	52
4.1.3	弱碱性的水是健康水	53
4.1.4	选购饮用水的七大绝招	55
4.1.5	选择时犹豫不定看标签	57
4.1.6	目前生活中所饮用的各种水的比较	58
4.1.7	选择适合你血型的水	59

第二节 喝好水就喝矿泉水

60

4.2.1	天然矿泉水是健康之源	60
4.2.2	矿泉水中主要元素的保健作用	62
4.2.3	矿泉水长期饮用有功效	64
4.2.4	矿泉水和其他饮用水的区别	65
4.2.5	矿泉水大受消费者欢迎	66

下篇 水——可以治病

69

第五章 水与疾病

70

喝水不当，疾病缠身。

第一节 水能致病·····	71
5.1.1 人类疾病80%与水有关·····	71
5.1.2 不良水质引起的疾病·····	72
5.1.3 脱水造成的疾病·····	74
5.1.4 脱水导致的特殊疼痛·····	81
第二节 水也是药·····	83
5.2.1 水是百药之王·····	83
5.2.2 水是治病的“特殊”物质·····	83
5.2.3 水是药的医学根据·····	85
第六章 喝水能治病·····	87
水是日常生活品，也是“药品”。你知道吗？科学喝水可以治病。	
第一节 喝水治常见病·····	88
6.1.1 喝水治感冒·····	88
6.1.2 喝水治尿路结石·····	89
6.1.3 喝水治胃疼·····	90
6.1.4 喝水治腹泻·····	91
6.1.5 喝水治便秘·····	91
6.1.6 喝水治恶心·····	93
6.1.7 喝水治发热·····	94
6.1.8 喝水治疗咳嗽·····	94
6.1.9 温水治失眠·····	95
第二节 喝水治急性病·····	95
6.2.1 喝水治食物中毒·····	95

6.2.2 喝水治膀胱炎	95
6.2.3 喝水治肠胃炎	96
第三节 喝水治慢性病	96
6.3.1 喝水治心脏病	96
6.3.2 喝水治癌症	97
6.3.3 喝水治糖尿病	98
6.3.4 喝水治痛风	99
6.3.5 喝水治腰酸背痛	100
6.3.6 喝水治体寒、肩酸	101
6.3.7 喝水防脑血栓	101
第四节 喝水能美容	102
6.4.1 喝水治色斑	102
6.4.2 喝水治肥胖	102
6.4.3 喝水美肤和抗衰老	103
第五节 喝水调情绪	104
6.5.1 喝水治烦躁	104
6.5.2 喝水放松心情	104
6.5.3 喝水缓解疲劳	105
第六节 喝水保养身体	106
6.6.1 喝水在睡前、起床时	106
6.6.2 喝水在吃饭前后	106
6.6.3 喝水在喝酒时	107
6.6.4 喝水在吸烟时	107
附篇一 饮水随想	109

一、水形随想	110
二、水性随想	119
三、水产品随想	130
四、水势随想	137

附篇二 中国优质产品黄果树天然泉水简介 148

后记

参考书目

101	1.0.0
101	1.1.0
101	1.2.0
101	1.3.0
101	1.4.0
101	1.5.0
101	1.6.0
101	1.7.0
101	1.8.0
101	1.9.0
101	2.0.0
101	2.1.0
101	2.2.0
101	2.3.0
101	2.4.0
101	2.5.0
101	2.6.0
101	2.7.0
101	2.8.0
101	2.9.0
101	3.0.0



水——简单而又神奇

上篇

水——简单而又神奇