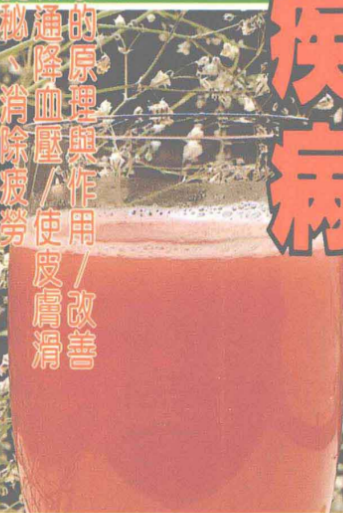


別小看「水」的力量，幫助您從疾病中走出來，同時，更經由醫學權威博士的證明水的效果驚人！！

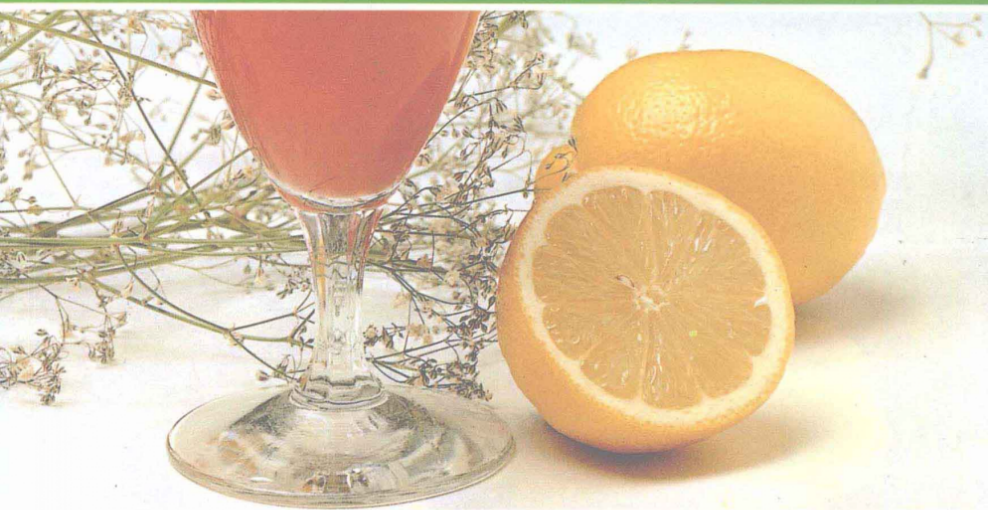
好水可以 戰勝疾病

水與生命／電解水的原理與作用／改善體質、促使血液暢通降血壓／使皮膚滑潤有彈性／預防便秘、消除疲勞



◎ 你當然能夠
獲得健康

陳清波／著
如雲工作室／編



ISBN:957-98376-1-9



9 789579 837613

總經銷 / 紅螞蟥圖書有限公司

好水可以
戰勝疾病



〈 健康人・30 〉

好水可以戰勝疾病

——你當然能夠獲得健康——

著 者 ■ 陳 清 波

發行人 ■ 李 雪 芳

出版者 ■ 安立出版社（育民叢書）

地 址 ■ 台北縣新店市中正路 554 號 5F

電 話 ■ (02)22188503・22188504

傳 真 ■ (02)22181610

總經銷 ■ 紅螞蟻圖書有限公司

地 址 ■ 台北市內湖區文德路 210 巷 30 弄 25 號

電 話 ■ (02)27999490

傳 真 ■ (02)27995284

印 刷 ■ 宏章印製有限公司

登記證 ■ 新聞局局版台省業字第 455 號

初 版 ■ 1998 年 7 月

定 價 ■ 170 元

版權所有・翻印必究

※如有缺頁、破損、倒裝，請寄回調換。

序文——健康、活力來自活水

(一) 現代文明病

醫學在日新月異中，不斷地進步。醫院愈蓋愈大，醫護人員的素質亦隨之提高；新藥隨著科技的進步，醫療效力更具實效。但病人並不因此減少，卻反而增多。究其原因，不外是環境污染和錯誤的飲食（美食）習慣以及生活方式所引起，多屬於人爲的病禍，稱爲現代文明病；而非如以往農業社會的生物性遺傳或傳染性疾病。

近年來因經濟快速成長，人人生活富裕，往往攝食過多的魚、肉、蛋、糖、酒、蔬果的殘留農藥以及添加物食品；化學藥品再加上空氣、水源……等環境污染，現代人的體內久而久之，積留下過多酸性毒素。體質一旦變爲酸性，就是疾病最好的溫床，且容易導致：

- (1) 對疾病的抵抗力減弱。
- (2) 情緒緊張不安。

(3) 新陳代謝不佳。

(4) 排泄不良，易患便秘，產生「自體中毒」。

(5) 各類疾病，趁機紛起。例如易患肝病、癌症、中風、高血壓、心臟病、糖尿病、過敏性疾患……。

(二) 養生、二藥的自然健康法

由此我們知道，酸性體質實為現代人百病之源。要避免酸性毒素之侵害，進而維持微鹼性（PH 七·三五—七·四）的健康體質。最妥善的對策，莫過於培養自然治癒力（再生力），防止疾病於未然的自然療法（自然健康法）。

此健康法屬於古代所謂的上醫（又稱為食醫），所施行的健康法。是指以飲食治病的醫師（最具權威，而被列為與一般醫師相差懸殊的高階層），所奉行的當然包括水、空氣（氧氣）、陽光、食物和精神要素等五大類。這些是屬於培養生命力的根源；培養生命力，即是養生，養生得法，自然治癒力就會增強。若受了些傷，也會自然痊癒，使異常狀態很快恢復正常。人體有這種力量，一旦生病服藥才會奏效，手術亦才有安全。

常言道：「一養生，二藥」。養生屬於預防，而藥是屬於治療的範疇，所謂預防勝於治療者是也。

(三)改善體質來自飲食

國父孫文學說第一章開宗明義明白指出：「人間之疾病，多半從飲食不潔而來」所謂病從口入也。

首先該瞭解，人體是由多種化學元素所組成，其中八十％屬於鹼性，二十％屬於酸性，所以為達到血液的酸鹼平衡，我們的飲食亦應該照此比例，多多攝取鹼性的蔬果類才行。但我們因豐衣足食，在飲食習慣上，酸鹼食物的攝食比例，正好相反。而攝取過多酸性的美食，一般人還以為健康就是追求營養、高卡路里，或高蛋白的肉類；而不瞭解多攝取鹼性食物，來維持微鹼性體質，才是合乎自然健康的生命原則。

食物中的主要礦物質含有8種，當中以鈣與磷之含量最多故以鈣和磷的量對比，而分別為鹼性和酸性。同樣的，人體血液裏鈣離子量增加便呈鹼性，鈣減少便會呈酸性。尤其是被酸性毒素環境所包圍的現代人，為了健康，該吃含鈣多的鹼性

蔬菜類，少吃酸性之肉類，才能達到酸鹼平衡的微鹼性健康體質。但在台灣醫學界，獨有台安醫院（原台灣療養院）重視這種自然飲食療法，醫護人員、患者一律吃素，開創配合飲食自然療法的時代先鋒。

④ 飲食——以飲為主，食為副

再者，所謂飲食，就是以飲為主，食為副。一飲勝萬種食，萬物生命繫於水，因為一切生命都是水的化身物。例如，筆者在日本筑波博覽會所看到，一棵蕃茄樹上產生壹萬個以上蕃茄的事實；這是把原來的土壤栽培觀念，從根本上推翻的革命性成果。經由水和養分的水耕栽培法，雖然尚屬於未來開拓的領域，但這種溶解於水的養分，經由蕃茄的根部吸收而成長的水溶液形態，卻證實一切生物，要從水溶液裏吸收營養，才有成長可能的最明顯的事實。

因為水溶解物質在其水溶液中，變為離子化形狀而造出異種的物質，生命才能維持和成長。

由此瞭解，水質的重要性是不可置疑的。當然蔬菜、水果、魚、肉……所有食物的品質好壞，無一不是由出產地的水質所決定。同樣地，人的體質，亦是決定於

所攝取的水質；水質既已決定體質，而體質又決定健康，所攝取水質的好壞，等於
是吾人健康的指標。

(五) 水代表生命·健康·青春和活力

有一句名言謂：「人的老化是乾燥的過程」即年紀愈大，體內水分愈少的意思。人生在胎兒時水分約九十%，生下的嬰兒水分佔體重八十%以上，到成人是六十~七十%，每況愈下，一到老人，水分竟降為六十%以下。人體的一生，可以說是喪失三十%多水分的過程。水分的充足加上水質好，當然顯現生命的健康、青春和活力。

衆所週知，血液及一切體液的主要成分是水；負責調理身體的恒常性（平衡），攝取營養與廢物排泄等最艱巨工作，故口渴遠比飢餓難受。斷食可連續數星期不難，但斷水就活不了三天以上。所以一個人的健康、活力、以及長壽與否，莫不受水質的影響。例如，世界公認的長壽國，有蘇聯的高加索、巴基斯坦的芬札和南美厄瓜多爾的畢路卡邦巴，均屬高原地帶，又毫無公害的污染。那裡一〇〇歲以上的老人並不稀奇，個個尚能耕作，身體健康、精神充沛，其秘訣不外是他們那裡共

同有世上稀有的好水質——活水。

(六) 活水的條件

那麼活水該具備何種條件？簡言之，必須能維護體液於最好狀態的水質。即是能使個個細胞的生活環境，維持於健康而發揮旺盛的正常機能，還須盡職於體內廢物的排泄任務，故必須：

1. 含有適合人體的豐富礦物質和充分的氧氣。
2. 滲透壓力要適合體液。
3. 溶解力要強。
4. 要有帶熱和帶電的能力。
5. 不帶有害的雜質、細菌、重金屬和有機物。

(七) 台灣地區的水污染

但很慚愧！今天在台灣水源的污染日益嚴重，不但河川臭氣沖天，魚蝦存活無幾，生活用水也就愈來愈髒，自來水公司爲了消毒而氯（漂白水）愈加愈多，導致

今日我們所喝的水是「自來水」？或是「致癌水」？（民生報七十三年三月二十五日的第五版專題報導，並談及多加氯所產生的「三鹵甲烷」是已知的強力致癌物質。）美國、日本所訂的三鹵甲烷容許量是一〇〇PPB（十億分之一百），而我國容許量二〇〇PPB，相差達雙倍之多。以致根據衛生署七十四年公佈本省癌症死亡率在十大死亡原因中佔第一位；且連續保持四年首位紀錄。足以證明水污染的嚴重程度已到了極點。

（八）認識和利用活水

如上述生活於都市裏的現代人，再也無法得到生活上所必需之無污染的自然活水。水質的好壞影響人體最極端，活水好比是忠心耿耿的忠臣，使人青春、健康、活力。但水一旦被污染，立刻變為凶惡的敵人；若加上添加物食品、農藥污染的果菜，以及化學藥品類的侵襲，就很容易導致細胞的異常，成為慢性疾病的病因，造成所謂現代人的文明病。要剔除這些導致文明病的酸性毒素，防患未然，維護健康之最有力的養生捷徑，就要看我們如何在日常生活上善於利用自然的活水。例如：活性化鹼性鈣離子水（ALKALINE IONIZED WATER）最容易中和酸性毒素，在

醫界被稱呼「第三醫療」，符合安全、經濟、療效等優點，它將會帶給我們全家人一起邁向健康幸福的生活。

筆者學識淺薄，就十多年來探究水與人體健康之密切關係，野人獻曝，彙集成篇，尚祈醫學界先進前輩，不吝賜予教正，由衷感激。

陳清波

杜 序

吾人常謂「病從口入」，其實「健康」大部分也是從口而入的。無怪乎人類要注意飲食了。飲食中的飲水，是生活中最重要的一部分。

古人僅知飲泉水有益健康和長壽，而不知其故，如今科學昌明，現代人始知有益於人體的泉水，係含有多種礦物質，而這些礦物質實為人體不可或缺的重要元素之來源。人如果長期飲用缺乏適當礦物質的水質，容易失去身體恒常性平衡，而引發各種疾病，例如：未含礦物質的蒸餾水即不宜長期飲用。若謂醫學之本質，僅屬水的變化亦未嘗不可。故西醫強調體液與中醫強調氣化，並無二致。

水是自然界最偉大的化學大師。因為，一切生物無一不是水的化身物。衆所週知，體質是健康的指標，而體質卻是由體液中的水質所決定。故攝取好水質，在維護健康的體質方面，比任何食物更為重要，而且更是最合乎自然的養生之道。

本書「好水·健康·青春·活力」不僅揭開水對維護健康的功效，也為我們指出獲致健康、快樂的飲水方法，頗值得吾人參考。

著者陳清波先生，爲人誠實，熱心公益，爲筆者同學並曾爲台大醫院同事。陳先生曾赴日從事「水醫學」研究十多年，對於水與健康的關係造詣頗深。爰綴數語，以勵其學是所序。

中華民國放射線技術學會理事長 杜慶燾

葉 序

水是不可思議的物質，是一切生命的泉源。雖然空氣、陽光、食物等都是維持生命的重要項目，但食物卻屬於水的化身物，空氣（氧氣）更是海底和陸上植物最佳的傑作，而陽光是協助水孕育生命之緣，僅靠陽光難有生命的誕生。吾人知道黑暗洞窟裡空氣很稀薄，但祇要有水必然有生命的存在，水算是自然界最偉大的化學大師，水是生命之因，而生命就是它的果。

人體大約有70%是水，人懷胎的第三天，胎兒97%是水，三個月後是91%，第八個月後水分便減少為81%，身體愈成長水分就愈減少，年齡的增加和水分的減少是成反比例，意味著代謝機能旺盛者含水多，相反則含水少。

衆所周知體質乃為健康指標，而體質好壞是由體液的水質所決定，故吾人要維持健康，其基本要件，就是要攝取充足的水分和好水質（活水）。

要攝取充足的水分比較簡單，至於好水質——活水的取得談何容易。台灣的水源水質污染日趨嚴重，所造成的禍害，真不勝枚舉。因水有藉著它溶解一切東西的

能力，將現代科技所產生出來的上百萬種有毒化合物溶於其中，並以其複合性酸性毒素侵害人體，形成現代人的酸性血液和酸性體質。酸性體質實為現代病（成人慢性病）之病源，那麼吾人該如何取得活水飲用，以改善體質呢？

老友陳清波先生鑽研「活水」十數年頃著「好水·健康·青春·活力」乙書，內容新穎，創見多，所述活水健康法，能即刻應用於實際的飲食生活，造福大眾，實宜人手一冊，特綴數語，推薦為序。

徐 序

土、水、火、風是構成地球的四大主要物質，和人體上骨肉（土）、體液（水）、體溫（火）、呼吸（風）的構造和功能非常相似，當中以水在地球上和人體內所佔比例各為四分之三為最大，同時最為重要，而大小河流、溪川之遍佈地球陸地，正如遍佈人體內的動脈、靜脈和毛細血管，有異曲同工之妙。

凡生物的原形質大部分是水，而且組織內功能最大的也是水，水可以說是孕育一切生命的來源，當然水質好壞，更是決定一個生命體品質的主要關鍵，掌握吾人健康的體質，亦復如是。

當您要判斷一群社會團體的健康狀況，只要觀察其河川水源的狀態，就能窺出其大概輪廓。惟當今台灣的水污染，日益嚴重，是有目共睹的事實，現代醫學雖然日新月異不斷進步，但病人卻反而有增無減，所患疾病也益趨嚴重，大大諷刺了昌明的現代醫學，究其原因，不外是在諸多環境污染中，水污染的嚴重問題，最難逃其咎。