



THE LAW OF
BEAUTY WATER



美水法则

喝水等于微整形



いま飲みたいのは安全で、おいしくて機能的な水

[日] 藤田纮一郎◎著
龚先洁◎译



喝对水，活到老



风靡全球《大便书》作者
藤田纮一郎 教你做水美人！

日本超级
畅销书

如何摆脱雀斑、毛孔粗大、浮肿、黑头、便秘、肥胖、体寒……

大S、林志玲、范冰冰、刘亦菲的**独家美丽秘籍**



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

美水法则

喝水等于微整形

[日] 藤田纮一郎◎著

龚先洁◎译

THE LAW OF
BEAUTY WATER



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

美水法则/(日)藤田 纮一郎著;龚先洁译. —南京:江苏文艺出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5399-6597-0

I. ①美… II. ①藤… ②龚… III. ①饮用水—关系—健康—基本知识 IV. ①R123.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第224913号

BISUI NO HOSOKU by Koichiro Fujita

Copyright © 2011 Koichiro Fujita, Mynavi Corporation

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Corporation

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Mynavi Corporation, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

江苏省版权局著作权合同登记号 图字: 10-2013-502号

书 名	美水法则
作 者	(日)藤田纮一郎
翻 译	龚先洁
出版 统 筹	黄小初 侯 开
选题 策 划	王睿佳
责 任 编 辑	胡小河 姚 丽
版 式 设 计	苏 涛
责 任 监 制	刘 巍 江伟明
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市平谷县早立印刷厂
开 本	880×1230毫米 1/32
字 数	134千字
印 张	6
版 次	2014年4月第1版, 2014年4月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-6597-0
定 价	29.80元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序



PREACE

“美丽的秘诀是什么呢？”

“是大量地饮用富含矿物质的水。”

当采访活跃于世界各地的女模特、女演员以及女性国际工人协会的候选者时，这样的对话是不是很常见呢？

也许你认为仅仅喝水就能变漂亮有些夸张，其实不是这样的。

这本书中我要介绍的矿物质水，是一种不仅具有减肥的功效还可以发挥抗衰老作用的特殊的水。

大量饮用“优质水”就可以变漂亮——这是事实。

我在大约四十年间走访了世界上的六十个国家，一直致力于调查和研究饮用水。在那里遇到的天然水具有吃惊的功效。雪融水可以增加农作物的产量，可以增加牛奶产量，同时长年累月从铁矿石和石灰石渗出的天然水具有较多的抗酸化能力，实际上它具有更多的返老还童作用的例证。

说起为了美容所饮用矿物质水的代表，可能要数法国的超硬水“硫酸盐矿泉水”。因为丰富的镁元素可以缓解便秘，对美容具有实实在在的功效，可见让人变漂亮的水不仅仅是“硫酸盐矿泉水”。日本也存在“超强超硬水1800”、“四国喀斯特天然水”等绝不逊色于“硫酸盐矿泉水”美容功效的水。

另外，由于放射能的问题，确实有很多人开始慎重地选择水。

要选择安全的水，有必要了解这个水的构成成分。如今要饮用的水，必须是安全放心的、适合自己的身体，能够变美丽的“优质水”。

本书详尽介绍了女性想要了解的水的饮用方法和选择方法。

这本书如果能够对你的身体健康有所帮助，让你更加漂亮，那将是最好不过的了。

Contents
目 录

序

访 谈 美人饮用的水

第一章 喝优质水，变水美人 [001]

水润润的美人喝优质的水 [003]

上年纪=水分不断流失 [005]

女人比男人更需要水 [007]

比起骨胶原和透明质酸，水更能打造完美肌肤 [009]

现代美人应该是排泄力强的人 [011]

“有透明感的美人”是被水包围的 [013]

“过量饮水引起浮肿”是人们的误解 [015]

水能够解决完美肌肤的最大敌人——便秘 [017]

喝水能减肥的真正原因	019
喝对水能改善寒性体质	021
水是最有效的抗衰老良药	023
抵抗放射性物质的水	025
水是人类日常生活中不可或缺的力量	027

第二章 怎么喝水才能变水美人 |031

要想美丽，每天喝1~1.5升的水	033
“一次性饮水”将使效果大打折扣，应该循序 渐进	035
早上一杯水和睡前一杯水必不可少	037
“优质水”是天然涌现的水	039
硬水和软水的区别	042
酸性水和碱性水的用法	044
不同产地的水有什么不同	046
那些你不熟悉的“神秘水”	048

水中含有的“矿物质”是美容“神器” |052

决不能用果汁和咖啡代替水 |056

“喝水肥胖”纯属无稽之谈 |058

有哪些水不能喝 |060

“水群”与水的味道 |063

什么时候不能喝水？ |065

需要避开硬水的人有哪些？ |067

家里的自来水能喝吗？ |069

必须装置净水淋浴喷头，净化后的水更

安全 |071

专栏01 注意水的标签 |073



第三章 “打造美人”的矿物质水 |077

——可以瘦身、美肌、抗衰老的水

瘦身水之一

硬水（硬度在100~300毫克）可以促进代谢 |079

瘦身水之二

喝超硬水，减少卡路里的摄取 |082

瘦身水之三

可以减肥的硬水碳酸水 |084

瘦身水之四

利用摄入硫酸盐的水排毒 |086

如何饮用提高瘦身效果的水 |088

美肌水之一

日常生活中饮用大量的碱性软水 |092

美肌水之二

向肌肤导入钙质丰富的硬水 |095

美肌水之三

加入硅素的水可强化肌肤弹性 |097

小心使用护肤水 |099

抗衰老水

有抗酸化能力的水是不老之泉 |100

抗衰老水之一

碱性高的水可阻止身体老化 |102

抗衰老水之二

饮用氫水，去除活性氧 |104

抗衰老水之三

通过特殊地层的水拥有神奇的驻颜功效 | 106

抗衰老水之四

用不生锈的水呵护不长斑的皮肤 | 108

抗衰老水之五

碳酸水能抗疲劳 | 110

抗衰老，养成科学的喝水习惯 | 112

可以自制的返老还童水 | 114

专栏02

天然矿石活性水的不可思议的力量 | 116

专栏03 我所饮用的水 | 118



第四章 水是最好的药 | 121

案例1 脸色灰暗、暗沉 | 123

案例2 褐斑、雀斑 | 125

案例3 毛孔黑、粗大 | 127

- 案例4 粉刺 |129
- 案例5 不健康的指甲和头发 |131
- 案例6 浮肿 |133
- 案例7 发冷 |135
- 案例8 遗传性皮炎、花粉过敏 |137
- 案例9 便秘 |139
- 案例10 腹泻、过敏性肠胃炎 |141
- 案例11 肩酸、眼疲劳 |142
- 案例12 疲劳、慢性疲劳 |143
- 案例13 更年期综合征 |145
- 案例14 骨质疏松症 |146
- 案例15 孩子饮用的水 |147
- 案例16 运动时 |149
- 案例17 乘飞机时 |150
- 案例18 中暑、脱水 |151
- 案例19 沐浴时 |152
- 案例20 饮酒时 |153
- 案例21 焦急、紧张 |154
- 案例22 防止老年痴呆 |155



第五章 怎样爱上喝水? |157

好喝才会多喝 |159

好喝的水要有适当的温度 |161

烹饪时要区别使用软水和硬水 |163

怎样才能爱上喝水? |167

后记 |171

附录 饮水小常识 |173

Chapter 1

第一章

喝优质水，变水美人





水润的美人 喝优质的水



水润胜过于巴巴，水润比干燥更能让女人看起来美丽动人。

“水润”是美人不可或缺的条件之一，是美人的衡量标准。

水润的原因是身体内含有“水分”。如果体内含有充足的水分，那么肌肤也变得水润润。相反，水分摄取不足，肌肤就会变得干巴巴。

我们人类的身体一半以上是由水分组成的。肌肉中含水75%~80%，皮肤中含72%的水分。看似与水毫不相干的骨骼实际上也是由三分之一的水分构成的。

体内的水作为血液和淋巴液在身体中一边循环，一边将营养物质和氧输送到身体的各个角落。营养物质可以被身体有效分解、合成，在这个代谢过程中往往会产生体内垃圾。于是这

些体内垃圾会变成汗液、尿液、粪便排出体外。因此，水的作用功不可没。

提供水分，排出废物。体内的水分，成为美容最基本最不可或缺的物质。

那么，怎样保持体内充足的水分呢？

人类每天向体外排泄2.5升的水分，天气炎热时会通过汗液流失大量的水分。这些流失的水分必须通过外界摄取补充，向细胞补充水分，使身体重新水润的方法唯有摄取水分。

虽说食物中也包含水分，但是最有效的补水方法还是饮水。不同于果汁，喝水不会摄取多余的糖分和食品添加剂，如果选取富含矿物质的“优质水”，那么美容的效果也就指日可待了。

光彩照人的模特们每天喝1.5升到2升的水，随身携带喜爱的装有矿泉水的水瓶，用水打造美丽的秘密便众所周知。

如果充分饮水，体内的水分含量将会保持在理想状态，皮肤也会变得紧致光亮有弹性。关于“优质水”的具体例证将会在后面详细介绍，总之，这种水将是美味的、含有对美容和健康有效作用的存在。



为什么婴儿的皮肤总是水嫩嫩，老奶奶的皮肤皱巴巴呢？

人体内水的含量，新生儿大约为80%，幼儿约为70%。成年后，男性约为60%，女性约为55%。60岁以后仅有50%，随着年龄的增长，体内水分也在不断减少。

据统计，随着衰老，体重10%的水分会流失。而且，女性水分流失的速度是男性的2倍。

为什么说婴儿的皮肤总是水嫩嫩，老奶奶的皮肤皱巴巴，究其原因用一句话来说，是因为衰老，体内的水分逐渐流失造成的。

那么，具体是体内哪部分的水分流失了呢？

体内水分的55%在细胞内，剩下的45%在细胞和细胞间的细胞质中。随着细胞中水分的减少，钠的浓度变大，细胞自身难