

不可不知的 水的秘密

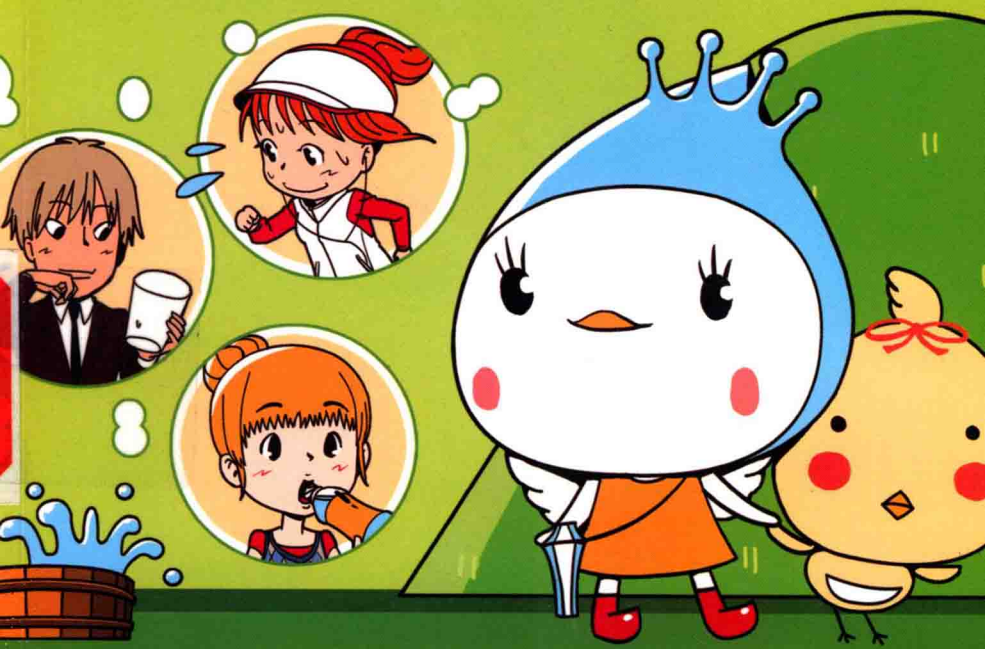
为什么中暑时喝淡水很危险？
爱吃肉的人要喝超硬水来减肥？

【日】藤田纮一郎 著
郑文超 译

K

全彩版

吉林出版集团有限责任公司

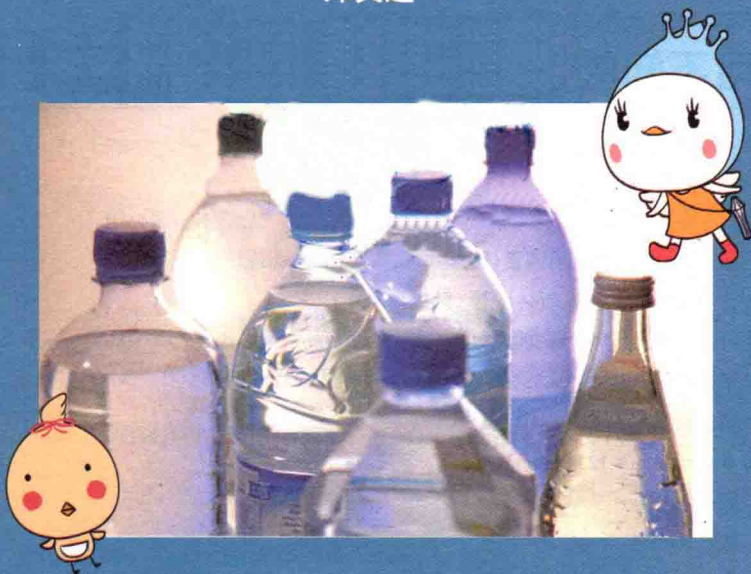


科学普及

不可不知的水的秘密

为什么中暑时喝淡水很危险？
爱吃肉的人要喝超硬水来减肥？

【日】藤田纮一郎 著
郑文超 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的水的秘密 / (日) 藤田纮一郎著; 郑文超译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012
(科学眼)
ISBN 978-7-5463-9425-1

I. ①不… II. ①藤… ②郑… III. ①水—普及读物
IV. ①P33-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103206号

Mizu to Karada no Kenkougaku

Copyright © 2010 Koichiro Fujita

Original Japanese edition published in 2010 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © by Translation Book Company, Jilin Publishing Group

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2012-3633

BUKEBUZHI DE SHUI DE MIMI

不可不知的水的秘密

【日】藤田纮一郎 著
郑文超 译

出版策划: 刘刚

责任编辑: 孙骏骅

项目统筹: 张岩峰

责任校对: 刘晓敏

项目执行: 赵晓星

设计: 长春点石设计有限公司

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

开本: 880mm × 1230 mm 1/32

印张: 6.25

字数: 100千字

图幅数: 200幅

版次: 2012年8月第1版

印次: 2012年8月第1次印刷

定价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

人体内水的重量约占人体重的60%，人体每天吸收和排出2.5升水。如果体内的水分减少6%左右，人体就无法进行体内的水分调节；如果减少10%左右，人体就会陷入危险状态；如果减少20%左右，就会失去生命。

水对我们来说有着极其重要的作用，但我认为：即使是现在，对于身边的水有着正确认识的人仍少之又少。

餐厅有时会提供加冰块的水。玻璃杯中的冰块漂浮在水面上是再平常不过的情景，但如果换种方式来思考的话，它却成了一种奇妙的现象。因为以物理常识来讲，固体比液体密度大，冰块是应该沉到玻璃杯底部的。

水的分子式是 H_2O ，分子量是18。通常分子量为18的物质在 $100^{\circ}C$ 时不会沸腾，在 $0^{\circ}C$ 时也不会结冰。那么为什么水会在 $100^{\circ}C$ 时沸腾，在 $0^{\circ}C$ 时结冰呢？

那是因为五六个水分子聚集成分子簇，像一个水分子一样活动。为了使读者更深入了解在我们身边的具有重大作用的水，本书配有大量图解说明。

我曾历时40年拜访了约70个国家，对世界各地的饮用水进行了调查与研究。我将此次旅程命名为“寻找优质水

的世界之旅”，在此期间亲自饮用了这些国家的水并实际调查其水质。旅途中最令我印象深刻的是生活在喜马拉雅山麓高原地带的罕萨族和生活在南美内陆高原地区的比尔卡班巴人。他们所生活的地方百岁以上的长寿者比比皆是，并且令人吃惊的是，他们都认为自己长寿的主要原因在于平日饮用优质水。

调查一下就会发现，从海拔2000米以上的高山上流下来的溪水是钙镁含量丰富的“高硬度水”。由此可见，他们长寿的关键在于饮用水的硬度高，特别是其中的钙含量高。因此“含有丰富钙质的弱碱性水”被誉为能够延年益寿的“魔法之水”。

在“寻找优质水的世界之旅”中，我切身感受到了日本是世界上水资源最丰富的国家，因此我坚信日本也有对健康有益的水。实际寻找后发现，日本果然有多处优质水源。

位于大分县竹田市一角的长汤温泉的泉水能够“消除疲劳，加速新陈代谢”，是有医疗效果的水。另外，从位于爱媛和高知两县县境交界处的四国岩溶台地喷涌而出的水能够保护关节和血管。还有从岩手县釜石矿山地下600米处涌出的水是能使我们“返老还童的不可思议的水”。

关于这些水为什么会给身体带来各种各样的益处，本书也进行了简单的图解说明。

被视为哲学始祖的泰勒斯（约公元前624年—公元前

546年，古希腊哲学家）曾说过：“水是万物之源。”虽然两千多年来自然科学和哲学都有了突飞猛进的发展，但时至今日我们仍无法弄清水的真面目。我们对水的认识仍然停留在表面阶段。

本书旨在尽力解读水的不可思议的性质。日本软银创意公司的石先生曾对本书的内容进行了整理，如果没有他的帮助，此书就不可能面世，在此表示深深的谢意。

藤田纮一郎

不可不知的水的秘密

目 录 CONTENTS

第1章 水是生命	9
1-01 “海水”是生命和灵魂的摇篮	10
1-02 孕育生命的海洋和生物的体液	12
1-03 寻找生命之水	14
1-04 一切生物皆源于水	16
第2章 水的超能力	19
2-01 不可思议的水	20
2-02 分子簇与水质无关	22
2-03 冰的构造：氧不动氢动	24
2-04 雪融水是返老还童之水	26
2-05 水的结构与酒的老熟的关系	28
2-06 细胞内的水0℃时不会结冰	30
2-07 人在体温降到27℃时会冻死	32
2-08 保持皮肤娇嫩的水	34
2-09 水不易加热和冷却	36
2-10 水能溶解许多物质	38
2-11 水的表面张力和表面活性剂	40
2-12 被称为死水的蒸馏水	42
2-13 超纯水：在半导体生产过程中不可欠缺	44
2-14 重水：比白兰地更昂贵的水	46
2-15 被赋予抗氧化能力的棱镜水	48
2-16 低氘水：治愈癌症的水	50
2-17 淡水鱼和海鱼都能生存的“纳米富氧水”	52
第3章 寻找对身体有益的水	55
3-01 带来长寿的魔法之水	56
3-02 钙悖论	58
3-03 卢尔德的地下水	60
3-04 硬水和软水的产生	62
3-05 水负荷法可以软化血管	64
3-06 饮用水也全球化	66
3-07 镁也至关重要	68
3-08 抗氧化能力：在现代社会中健康生存的必备武器	70
3-09 用白金水达到美肌效果	72
3-10 从釜石矿山地下涌出的水	74

3-11	碱性离子水：日本厚生劳动省唯一认可的“功能水”	76
3-12	能够去除活性氧的电解还原水	78
3-13	富氢水能够抑制记忆力减退	80
3-14	超硬水是苗条水	82
3-15	长汤温泉的超硬水	84
3-16	消除疲劳、治疗寒证和肩酸的碳酸水	86
3-17	含硅的四国岩溶台地天然水	88
3-18	优质水源能够保护环境	90
3-19	煮沸和杀过菌的水不是矿泉水	92
3-20	饮用生水为细胞所喜	94
3-21	水中所含矿物质能够打造健康的体魄	96
3-22	必要却过犹不及的矿物质	98
3-23	“可口的水”和“有益于健康的水”	100
3-24	用能量石制造的“神奇之水”	102
3-25	自制“返老还童之水”	104

第4章 有效的饮水方法 107

4-01	“醒后一杯水”是生命之源	108
4-02	睡前饮用的水是“宝水”	110
4-03	正确的饮水方法是“一小口一小口”	112
4-04	饮水禁忌	114
4-05	中暑时应喝运动饮料	116
4-06	儿童的“宝特瓶症候群”	118
4-07	减肥勿忘补水	120
4-08	波士曼博士的饮水减肥法	122
4-09	不可过度饮水	124
4-10	适当地多喝水可以美容、瘦身	126
4-11	藤田氏健康饮水法	128
4-12	好喝的水就是对身体好的水	130
4-13	根据血型判断适合自身的饮用水	132
4-14	打高尔夫期间不宜喝啤酒	134
4-15	淡味饮料或运动饮料可解宿醉	136
4-16	五日即可戒烟的“饮水戒烟法”	138
4-17	长时间乘飞机也要不断补给水分	140
4-18	要想水好喝，温度很重要	142
4-19	唤醒美丽肌肤的四种水	144

CONTENTS

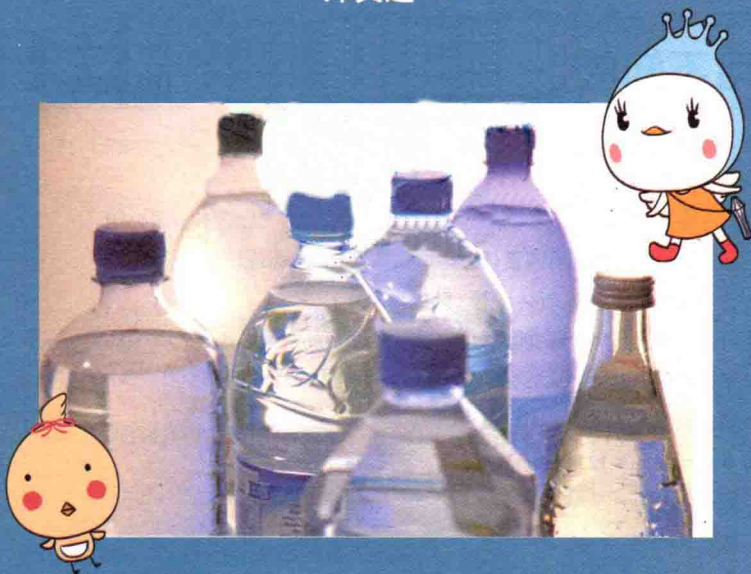
4-20	饮用碱性离子水的量应控制在体重的5%以内	146
4-21	软水佐日食, 硬水佐西餐	148
4-22	茶叶和咖啡的味道因冲泡的水不同而不同	150
4-23	区别用水能烹调出美味料理	152
第5章 不再安全的日本自来水		155
5-01	为什么日本的自来水不再好喝了	156
5-02	致癌物三卤甲烷的产生	158
5-03	氯消毒所产生的大量有机氯化物	160
5-04	不含三卤甲烷的自来水	162
5-05	引发蓝婴病的硝态氮	164
5-06	在自来水中逐渐增多的硝态氮	166
5-07	饮用水中的另一种致癌物质	168
5-08	有机溶剂的水污染	170
5-09	使水氧化还原电位变高的氯	172
5-10	寄生虫造成的自来水污染	174
5-11	成为家庭必备品的净水器	176
第6章 正确的选水方法		179
	减肥推荐用水	180
	返老还童推荐用水	181
	排毒推荐用水	182
	美肌推荐用水	183
	消除疲劳推荐用水	184
	适合做酒后淡味饮料的水	185
	改善糖尿病推荐用水	186
	预防高血压推荐用水	187
	预防脑梗死和心肌梗死推荐用水	188
	强化骨骼和血管推荐用水	189
	预防浮肿推荐用水	190
	缓解寒证推荐用水	191
	消除便秘推荐用水	192
	戒烟推荐用水	193
参考文献		194
索引		195

科学普及

不可不知的水的秘密

为什么中暑时喝淡水很危险？
爱吃肉的人要喝超硬水来减肥？

【日】藤田纮一郎 著
郑文超 译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的水的秘密 / (日) 藤田纮一郎著; 郑文超译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2012
(科学眼)
ISBN 978-7-5463-9425-1

I. ①不… II. ①藤… ②郑… III. ①水—普及读物
IV. ①P33-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第103206号

Mizu to Karada no Kenkougaku

Copyright © 2010 Koichiro Fujita

Original Japanese edition published in 2010 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © by Translation Book Company, Jilin Publishing Group

吉林省版权局著作合同登记号

图字: 07-2012-3633

BUKEBUZHI DE SHUI DE MIMI

不可不知的水的秘密

【日】藤田纮一郎 著
郑文超 译

出版策划: 刘 刚

责任编辑: 孙骏骅

项目统筹: 张岩峰

责任校对: 刘晓敏

项目执行: 赵晓星

设 计: 长春点石设计有限公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

开 本: 880mm × 1230 mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 100千字

图 幅 数: 200幅

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

人体内水的重量约占人体重的60%，人体每天吸收和排出2.5升水。如果体内的水分减少6%左右，人体就无法进行体内的水分调节；如果减少10%左右，人体就会陷入危险状态；如果减少20%左右，就会失去生命。

水对我们来说有着极其重要的作用，但我认为：即使是现在，对于身边的水有着正确认识的人仍少之又少。

餐厅有时会提供加冰块的水。玻璃杯中的冰块漂浮在水面上是再平常不过的情景，但如果换种方式来思考的话，它却成了一种奇妙的现象。因为以物理常识来讲，固体比液体密度大，冰块是应该沉到玻璃杯底部的。

水的分子式是 H_2O ，分子量是18。通常分子量为18的物质在 $100^{\circ}C$ 时不会沸腾，在 $0^{\circ}C$ 时也不会结冰。那么为什么水会在 $100^{\circ}C$ 时沸腾，在 $0^{\circ}C$ 时结冰呢？

那是因为五六个水分子聚集成分子簇，像一个水分子一样活动。为了使读者更深入了解在我们身边的具有重大作用的水，本书配有大量图解说明。

我曾历时40年拜访了约70个国家，对世界各地的饮用水进行了调查与研究。我将此次旅程命名为“寻找优质水

的世界之旅”，在此期间亲自饮用了这些国家的水并实际调查其水质。旅途中最令我印象深刻的是生活在喜马拉雅山麓高原地带的罕萨族和生活在南美内陆高原地区的比尔卡班巴人。他们所生活的地方百岁以上的长寿者比比皆是，并且令人吃惊的是，他们都认为自己长寿的主要原因在于平日饮用优质水。

调查一下就会发现，从海拔2000米以上的高山上流下来的溪水是钙镁含量丰富的“高硬度水”。由此可见，他们长寿的关键在于饮用水的硬度高，特别是其中的钙含量高。因此“含有丰富钙质的弱碱性水”被誉为能够延年益寿的“魔法之水”。

在“寻找优质水的世界之旅”中，我切身感受到了日本是世界上水资源最丰富的国家，因此我坚信日本也有对健康有益的水。实际寻找后发现，日本果然有多处优质水源。

位于大分县竹田市一角的长汤温泉的泉水能够“消除疲劳，加速新陈代谢”，是有医疗效果的水。另外，从位于爱媛和高知两县县境交界处的四国岩溶台地喷涌而出的水能够保护关节和血管。还有从岩手县釜石矿山地下600米处涌出的水是能使我们“返老还童的不可思议的水”。

关于这些水为什么会给身体带来各种各样的益处，本书也进行了简单的图解说明。

被视为哲学始祖的泰勒斯（约公元前624年—公元前

546年，古希腊哲学家）曾说过：“水是万物之源。”虽然两千多年来自然科学和哲学都有了突飞猛进的发展，但时至今日我们仍无法弄清水的真面目。我们对水的认识仍然停留在表面阶段。

本书旨在尽力解读水的不可思议的性质。日本软银创意公司的石先生曾对本书的内容进行了整理，如果没有他的帮助，此书就不可能面世，在此表示深深的谢意。

藤田纮一郎

不可不知的水的秘密

目 录 CONTENTS

第1章 水是生命	9
1-01 “海水”是生命和灵魂的摇篮	10
1-02 孕育生命的海洋和生物的体液	12
1-03 寻找生命之水	14
1-04 一切生物皆源于水	16
第2章 水的超能力	19
2-01 不可思议的水	20
2-02 分子簇与水质无关	22
2-03 冰的构造：氧不动氢动	24
2-04 雪融水是返老还童之水	26
2-05 水的结构与酒的老熟的关系	28
2-06 细胞内的水0℃时不会结冰	30
2-07 人在体温降到27℃时会冻死	32
2-08 保持皮肤娇嫩的水	34
2-09 水不易加热和冷却	36
2-10 水能溶解许多物质	38
2-11 水的表面张力和表面活性剂	40
2-12 被称为死水的蒸馏水	42
2-13 超纯水：在半导体生产过程中不可欠缺	44
2-14 重水：比白兰地更昂贵的水	46
2-15 被赋予抗氧化能力的棱镜水	48
2-16 低氘水：治愈癌症的水	50
2-17 淡水鱼和海鱼都能生存的“纳米富氧水”	52
第3章 寻找对身体有益的水	55
3-01 带来长寿的魔法之水	56
3-02 钙悖论	58
3-03 卢尔德的地下水	60
3-04 硬水和软水的产生	62
3-05 水负荷法可以软化血管	64
3-06 饮用水也全球化	66
3-07 镁也至关重要	68
3-08 抗氧化能力：在现代社会中健康生存的必备武器	70
3-09 用白金水达到美肌效果	72
3-10 从釜石矿山地下涌出的水	74

3-11	碱性离子水：日本厚生劳动省唯一认可的“功能水”	76
3-12	能够去除活性氧的电解还原水	78
3-13	富氢水能够抑制记忆力减退	80
3-14	超硬水是苗条水	82
3-15	长汤温泉的超硬水	84
3-16	消除疲劳、治疗寒证和肩酸的碳酸水	86
3-17	含硅的四国岩溶台地天然水	88
3-18	优质水源能够保护环境	90
3-19	煮沸和杀过菌的水不是矿泉水	92
3-20	饮用生水为细胞所喜	94
3-21	水中所含矿物质能够打造健康的体魄	96
3-22	必要却过犹不及的矿物质	98
3-23	“可口的水”和“有益于健康的水”	100
3-24	用能量石制造的“神奇之水”	102
3-25	自制“返老还童之水”	104

第4章 有效的饮水方法 107

4-01	“醒后一杯水”是生命之源	108
4-02	睡前饮用的水是“宝水”	110
4-03	正确的饮水方法是“一小口一小口”	112
4-04	饮水禁忌	114
4-05	中暑时应喝运动饮料	116
4-06	儿童的“宝特瓶症候群”	118
4-07	减肥勿忘补水	120
4-08	波士曼博士的饮水减肥法	122
4-09	不可过度饮水	124
4-10	适当地多喝水可以美容、瘦身	126
4-11	藤田氏健康饮水法	128
4-12	好喝的水就是对身体好的水	130
4-13	根据血型判断适合自身的饮用水	132
4-14	打高尔夫期间不宜喝啤酒	134
4-15	淡味饮料或运动饮料可解宿醉	136
4-16	五日即可戒烟的“饮水戒烟法”	138
4-17	长时间乘飞机也要不断补给水分	140
4-18	要想水好喝，温度很重要	142
4-19	唤醒美丽肌肤的四种水	144

CONTENTS

4-20	饮用碱性离子水的量应控制在体重的5%以内	146
4-21	软水佐日食, 硬水佐西餐	148
4-22	茶叶和咖啡的味道因冲泡的水不同而不同	150
4-23	区别用水能烹调出美味料理	152
第5章 不再安全的日本自来水		155
5-01	为什么日本的自来水不再好喝了	156
5-02	致癌物三卤甲烷的产生	158
5-03	氯消毒所产生的大量有机氯化物	160
5-04	不含三卤甲烷的自来水	162
5-05	引发蓝婴病的硝态氮	164
5-06	在自来水中逐渐增多的硝态氮	166
5-07	饮用水中的另一种致癌物质	168
5-08	有机溶剂的水污染	170
5-09	使水氧化还原电位变高的氯	172
5-10	寄生虫造成的自来水污染	174
5-11	成为家庭必备品的净水器	176
第6章 正确的选水方法		179
	减肥推荐用水	180
	返老还童推荐用水	181
	排毒推荐用水	182
	美肌推荐用水	183
	消除疲劳推荐用水	184
	适合做酒后淡味饮料的水	185
	改善糖尿病推荐用水	186
	预防高血压推荐用水	187
	预防脑梗死和心肌梗死推荐用水	188
	强化骨骼和血管推荐用水	189
	预防浮肿推荐用水	190
	缓解寒证推荐用水	191
	消除便秘推荐用水	192
	戒烟推荐用水	193
参考文献		194
索引		195