

水养生
系列



健康从身边的细节做起!
这里有一个无所不能的“水医生”!

慢性疾病 水来养

周泉◎主编

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



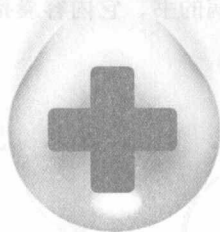


World Health Organization
World Health Survey

慢性疾病 水平齐



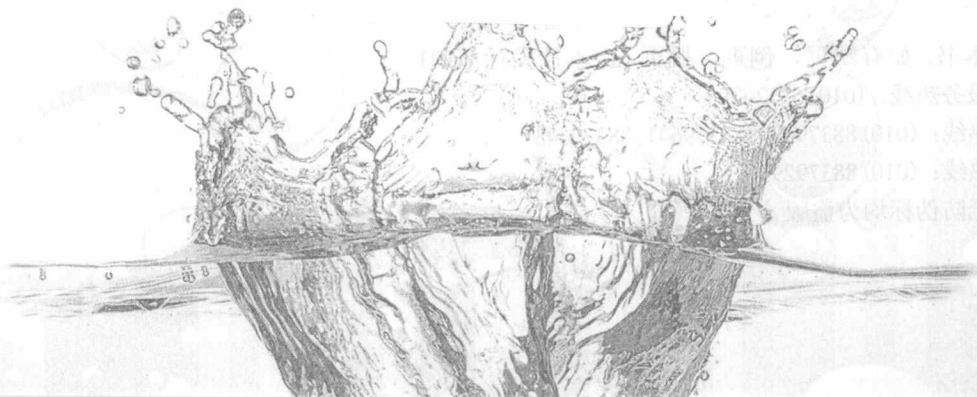
水养生
系列



慢性疾病 水来养

周泉◎主编

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



这是一本教你如何利用水来调养慢性疾病的书，它内容囊括了人们各种常见慢性疾病的所有补水调养细节，关爱自身与家人健康，从补水调养开始。

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性疾病水来养/周泉主编. —北京: 机械工业出版社,
2009.5

(水养生系列)

ISBN 978-7-111-26946-5

I. 慢… II. 周… III. 慢性病—水疗法 IV. R454.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第066728号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 徐井 责任编辑: 徐井 陈瑞侠

责任印制: 乔宇

北京双青印刷厂印刷

2009年5月第1版·第1次印刷

210mm × 190mm · 11.833印张 · 364千字

标准书号: ISBN 978-7-111-26946-5

定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
销售服务热线: (010) 68326294

购书热线: (010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线: (010) 88379293

封面无防伪标均为盗版

前言 水与健康的密切关系

在过去的岁月里，水在人们的认知中，还仅仅局限于解渴或是作为美容等的补水小妙方，很少有人真正地去关心水对身体健康、对生命存在的意义。我们不去了解水，不去懂水，那又何谈水在身体里的作用和功能呢？也许，无数个“你、我、他”根本就不曾知道，很多慢性疾病的产生都和水相关，而很多慢性疾病的恢复则同样需要水来调养。

你了解体内的水分吗？知道干渴是身体脱水的信号吗？知道水分的缺失，会导致各种疾病的产生吗？这些疾病能靠水来预防和治疗吗？

本书，将针对以上所有的问题，解答你心中所有的疑惑。

本书最先讲的是通过水轻松解决困扰你持久的皮肤问题，水有助于美容，永远是经久不衰的话题。对于皮肤干燥，水来帮你解决；皮肤角质层变厚，肌肤颜色暗沉，肌肤老化，水都可以一一解决，本书首先分析了造成你肌肤暗淡的原因，然后抓住关键点，利用水来治愈。方法简单又实在。其中包括，水果疗法、制作适宜女性的补水护肤品等，可以按照书中所教你的一些小偏方，自制美白面膜、补水面膜、祛皱面膜等。如果觉得这些方法都比较麻烦，那么，不妨看看，哪些食补可轻松完成你的“美容经”。科学而又时尚的补水方法，让你在看过之后，自己也会变成半个医生哦！

肥胖，一直是困扰很多人的大难题，本书将告诉你：肥胖不管是有碍形体美，还是有碍身体健康，它都是社会日趋严重的一个慢性疾病。水也可以来解决肥胖问题。也许你是爱喝碳酸饮料的小伙子，也许你是想靠喝水来减肥的时尚女性，也许你仅是因为饮食不规律而导致的肥胖，也许你是因为缺乏锻炼造成的身体肥胖，所有的这些问题，水都可以帮助你找到解决之法。你能从本书中找到答案，让你从此摆脱肥胖的困扰，重做时尚潮人或者美丽达人。

日常生活中，大病小病都有可能发生。比如：很多人挂在嘴边的抑郁症；颈椎问题，对于学生、白领，颈椎疼痛都有可能如影随形；现代社会接触最多的高科技产品，无非是计算机和电视机等，人们通过它们获取外界知识和信息。尤其是计算机导致的眼部疾病，日趋严重，不能小觑；还有痛苦的便秘、中老年朋友易患的高血压、高血脂以及很多年轻人患上的低血压等都成了

亟待解决的慢性疾病。暂时性的安全无忧不等于永久的安全，本书会告诉你，如果现在不及时预防和治疗，也许过不了太久，这些你曾经不看在眼里的慢性疾病，摇身一变，会成为吞噬你健康和生命的魔鬼！

除了以上介绍的慢性疾病外，本书还提到了其它疾病，如膀胱炎、关节炎、过敏症、糖尿病，甚至癌症。要想治愈这些疾病，相信每个人都十分清楚有多大难度，但是为何不在它找上我们的身体之前先主动搞定自己的身体，让疾病不再有可乘之机呢？那我们就来看看水的神奇功效吧！它将带你来到水的世界，教大家如何喝水、如何掌握喝水的量，喝多了水有什么后果，喝少了又有什么后果；什么样的病患需要补水，什么样的病患又要控制饮水；哪些疾病是因为缺水造成的，可以通过水来治疗，哪些疾病又是非因缺水造成的，它们是否也同样能通过补水来治愈。

通过阅读本书，你还会惊奇地发现，养成良好的饮水习惯，对于预防慢性疾病是至关重要的。在本书的最后还介绍了有益于身体健康的几大运动以及如何在运动前后给身体补水才能保证身体中的水分充足等问题。

关爱生命，从身边的细节做起。如果你还没有加入我们的补水行动，那么，赶紧放下手中的工作，一起看看神奇的补水效果吧！

contents

前言 水与健康的密切关系

PART1 水——生命之源

水是生命之源！这种说法一点也没有夸张，人体构造里，水占的比重有75%之多，而大脑组织里85%都是水。可见，水起着举足轻重的作用，任何人也不要小看水、轻视水。它不仅是女性保持容颜的法宝，而且还是整个生命长河中所有生物的“母亲”和载体。因此，并不仅局限于宝玉哥哥嘴里所说的“女儿是水做的骨肉”，男人、老人、少年和儿童，其实我们每个人都是“水做的骨肉”！

水的重要特性 -2

水质和健康的关系 -5

人体对饮用水的要求 -7

缺少水分对身体的危害 -9

TIPS：健康的饮水养生之道 -11

PART2 水来养护慢性疾病——皮肤问题

每个人都希望自己拥有好的皮肤，对于皮肤我们无从选择，但是通过后天的养护和保养却是可以做到的。对于拥有像广告明星一样润滑的肌肤，你是不是觉得那是遥不可及的事情，需要良好的物质条件才能拥有那样令人羡慕的美丽？其实不然！水，就是改变你皮肤现状的最大法宝。充分利用好身边这样神奇廉价的天然“护肤品”，你的肌肤也会变得光滑细腻。

皮肤干燥是因为长期缺水 -14

去角质补水，恢复肌肤水嫩光滑 -16

水可以解决肌肤老化的问题 -18

成人痘痘肌肤补水大战 -20

水让肌肤摆脱暗沉，恢复年轻	-22
水能让你的肌肤更有弹性	-24
水来帮你解决皮肤皱纹问题	-26
警惕护肤补水的大错觉	-28
TIPS：补水实用小窍门恢复皮肤光泽	-30

PART3 水来养护慢性疾病——肥胖

窈窕的身材是每个女孩子的终极梦想，随着物质条件的日益丰富，不论男女，都开始向胖的趋势发展，因此很多人便盲目减肥。盲目的减肥，效果并不是那么令人满意。其实，水就能帮你解决这一苦恼，善用它，你会惊讶地发现，最天然、效果最显著的减肥产品就在身边！

碳酸饮料导致的肥胖	-34
身体缺水，导致体重过重	-35
饮食不规律导致的肥胖	-37
熬夜等不正常作息引起的肥胖	-39
水中运动，应对肥胖	-41
TIPS：饮食大法秀出好身材	-42

PART4 水来养护慢性疾病——抑郁症

现代人常挂在嘴边的一个词就是“郁闷”，其实单单是抱怨倒是可以理解，但如果真的让太多的这种负面情绪影响到自己，那就不是简单地口头表达郁闷的问题了。健康的人应该具备健康的思维，对于电视剧中塑造的“忧郁”型偶像，它也仅仅限于娱乐，不应盲目地推崇。关爱自己，就要做到身心都健康。水对于抑郁的治疗也有很大帮助，了解水和抑郁症的关系，对于预防和治疗抑郁非常有利。

抑郁症的形成及症状	-46
抑郁症的种类和预防	-48
水是抗抑郁症的良药	-50
常见的中老年人抑郁症	-52
常见的产后抑郁症	-54
TIPS: 抑郁症的自我疗法	-57

PART5 水来养护慢性疾病——颈椎病

很多人退休后突然发现自己有颈椎问题，事实上现在大多数白领阶层的人士都患有严重的颈椎问题。这不仅给我们的生活、工作带来极大的不便，而且严重损害了我们的身心健康，赚钱的同时，照顾好自己的身体是义不容辞的责任。水也能解决颈椎问题，你知道吗？如果对这些还不是很了解，就随着我一起去看，水是如何神奇地化解颈椎痛苦的。

颈椎病的形成及症状	-60
颈椎病的预防和治疗	-62
颈椎的保养秘笈	-64
颈椎病食疗法	-66
治疗颈椎病的偏方	-68
TIPS: 预防颈椎病应从小做起	-71

PART6 水来养护慢性疾病——眼部问题

也许你没有漂亮的大眼睛，也许你也不是风情万种的丹凤眼，但那又有什么关系呢？双眼重在神韵，重在清澈，让人过目不忘的是你的眼神。所以说，给眼睛补水，恢复眼睛光彩才是最重要的。

眼睛干涩水来治	-74
眼部浮肿水来治	-76
眼角皱纹水来治	-78
眼部黑眼圈水来治	-80
选择合适的眼药水	-83
TIPS: 补水避免眼睛疲劳	-85

PART7 水来养护慢性疾病——便秘

便秘让人难受又难看，因为长期便秘会导致痤疮、毒素增加、肤色暗沉等问题的出现。要想解决便秘问题，关键是平时要给身体补水。水能促进新陈代谢，让体内废物得以排出，还大家一份轻松和顺畅！

便秘问题，我知道	-88
便秘的预防和治疗	-91
警惕便秘引发肥胖	-93
便秘食谱推荐	-95
简单便秘按摩操	-97
TIPS: 蜂蜜补水不便秘的秘密	-99

PART8 水来养护慢性疾病——高血压

水真的是宝贝，不要小瞧了它。常见的高血压也是可以利用水来预防的。有效缓解高血压，从身边开始，从“水”开始！

高血压的症状及危害	-102
高血压的预防和治疗	-104

高血压饮茶疗法	-106
征服高血压，甩掉不良习惯	-108
高血压患者的饮食宝典	-111
TIPS：肥胖与高血压的关系	-113

PART9 水来养护慢性疾病——低血压

跟高血压一样，对低血压也不能小觑。在日常生活中，不管是否为低血压患者，都要善于用水，以达到预防和治疗的目的。水，是个神奇的东西，只要做到合理利用，就会有意想不到的神奇效果发生。

低血压的症状和类别	-116
低血压的预防和治疗	-118
不容忽视老年人低血压	-120
低血压患者要防中风	-122
中医药辩证治疗低血压	-125
TIPS：低血压患者的美食疗法	-127

PART10 水来养护慢性疾病——高血脂

高血脂危及健康，一旦患上高血脂很难从根本上治愈，所以大多数医学家都建议对付高血脂的最好办法是从预防和控制两方面入手。好的身体让我们无论是在工作还是生活中，都能够得心应手，有更充足的精力开创自己的未来，过上健康幸福的生活。

高血脂的症状及危害	-130
高血脂的预防和治疗	-132
中老年人高血脂	-134

避免走进高血脂误区	-136
预防高血脂饮食疗法	-138
TIPS: 分清高血脂和高血压的区别	-140

PART 11 水来养护慢性疾病——膀胱炎

膀胱炎的问题是否还依旧困扰着你，身体没有往日的健康，笑容也随之减少，美丽也不不知不觉远离身旁……这一切都是膀胱炎惹的祸！然而，水可以帮助我们很好地预防和防治这一疾病，尤其是对于易患膀胱炎的女性朋友，这是一个非常有效的方法，补水治病的同时，还能美容护肤，何乐而不为呢？

认识膀胱炎	-144
膀胱炎的预防和治疗	-146
警惕女性急性膀胱炎	-148
智慧补水预防膀胱炎	-149
膀胱炎膳食补水疗法	-151
TIPS: 女性新婚期预防膀胱炎	-153

PART 12 水来养护慢性疾病——关节炎

俗话说“人未老，状态先老”，这可不行。关节炎问题一直严重困扰着一部分人的健康，人还年轻，但却忍受着非人的痛苦，遇到不好的天气，疾病就会发作。还有什么比这更令人难受的呢？爱护健康，水也可以预防关节炎，让你不再疼痛。

关节炎的形成及其他	-156
关节炎的预防和治疗	-158
“久坐族”防治关节炎	-160

关节炎的日常水疗法	-162
关节炎患者的注意事项	-164
TIPS: 女性穿高跟鞋易患关节炎	-166

PART 13 水来养护慢性疾病——过敏症

过敏症一直困扰着某些人，该症多发于春季。苦于找不到好的解决办法时，可以试试给身体补水。

了解缺水和人体过敏的关系	-170
过敏症的预防和治疗	-172
酸性体质和过敏症	-174
皮肤过敏症	-176
食物引起过敏又治疗过敏	-178
TIPS: 皮肤过敏小心螨虫	-181

PART 14 水来养护慢性疾病——糖尿病

俗话都说“钱财乃身外之物”，这话确实不假，不管贫穷富有，首先人活下去的大前提条件是要健康。如果没有健康的体魄，有再多的钱又能怎样，没有强健的身体又怎能赚取更多的金钱？关爱生命，从身边做起，水来解决慢性疾病之糖尿病。它多是由于遗传或后天环境造成的，所以平时给身体补水，预防糖尿病才是关键，等患上之后才追悔莫及显然就晚了。

糖尿病的症状	-184
糖尿病的预防和治疗	-186
糖尿病患者蔬果补水降糖	-188
科学饮水缓解糖尿病	-190

搞定糖尿病的小绝招 -192

TIPS: 糖尿病患者的脚部保养 -194

PART 15 水来养护慢性疾病——癌症

癌症，提到这个名词，大家都是“谈虎色变”。任何人都恐惧死亡，都害怕得这种病，但与其等这些恐惧自动找上门来，还不如及早防范来得更好。平时给身体补充水分，可以预防其他慢性疾病，同时也可以预防癌症。癌症的病变也是一个循序渐进的过程，只要养护得当，健康就一直在我们自己手里。

癌症的症状 -198

癌症的预防和治疗 -200

女性远离乳腺癌 -202

吸烟与癌症 -204

防治癌症水果先行 -206

食管癌食疗法 -209

TIPS: 癌症患者的防癌行动 -211

PART 16 良好的饮水习惯——预防慢性疾病的关键

养成良好的生活习惯，不仅是对工作的负责，更是对身体的负责。如果不注意日常的生活细节，极易导致疾病的形成。现代生活中，很多追求时尚的男女青年基本上都是烟不离口，咖啡不离手，更别提其他铺天盖地的广告片中大力宣传的碳酸饮料了，这样是不行的！

白开水，最简单的“良药” -214

喝适量加盐的水利于预防疾病 -216

饮料不能代替水 -218

果汁、牛奶不能代替水	-220
喝咖啡不等于喝水	-222
喝酒不等于喝水	-224
避免喝千滚水	-226
喝水吃药要注意	-228
饮茶与健康的关系	-230
TIPS：四季补水的益处	-232

PART 17 运动补水原则——让你远离疾病的困扰

你是否还在羡慕奥运健儿的矫健身姿，还是否一直只停留在对电视机里、网络上的形体锻炼流口水而不行动的地步，这样日积月累而没有实际行动的做法只会让我们的身体越来越迟钝，越来越老化，光看着别人并没有解决真正该解决的问题，每天坚持锻炼身体，多做运动，既能塑造体形又能保证健康，在运动中结合补水，健体养生两不误，何乐而不为？

运动补水的原则	-236
运动饮料的选择	-238
运动补水需要盐分	-240
运动过程中的肌肉酸痛	-242
水中体操让身体远离疾病	-244
游泳让身体远离疾病	-246
TIPS：合理运动强健体魄	-249

PART 18 补水预防疾病之七大误区

当我们享受于水带给身体的神奇功效时，可能没有刻意的去关注在用水过程中很多做法和用法其实都是不科学的，往往因为这些被忽视的细节而对身体造成很大的伤害，结果与预期的效果背道

而驰就不好了，所以说预防疾病，补充水分还是要讲究正确的方法，不能盲目地补水，反而让身体承受更大的压力和负担。

误区一：喝水的好处被放大 -252

误区二：喝什么水都一样 -254

误区三：喝水越多越好 -256

误区四：运动后立即喝水 -258

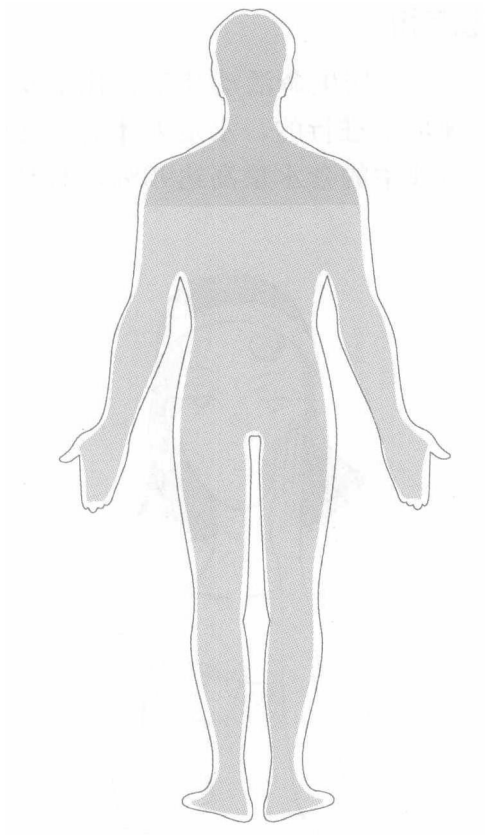
误区五：口渴才喝水 -261

误区六：大量饮水能抑制食欲 -263

误区七：自来水烧开就安全了 -265

TIPS：水是不是越纯越好 -267

PART 1 水——生命之源



水是生命之源！这种说法一点也没有夸张，人体构造里，水占的比重有75%之多，而大脑组织里85%都是水。可见，水起着举足轻重的作用，任何人也不要小看水、轻视水。它不仅是女性保持容颜的法宝，而且还是整个生命长河中所有生物的“母亲”和载体。因此，并不仅局限于宝玉哥哥嘴里所说的“女儿是水做的骨肉”，男人、老人、少年和儿童，其实我们每个人都是“水做的骨肉”！

水占人体构造比例的75%。