



水是最好的药

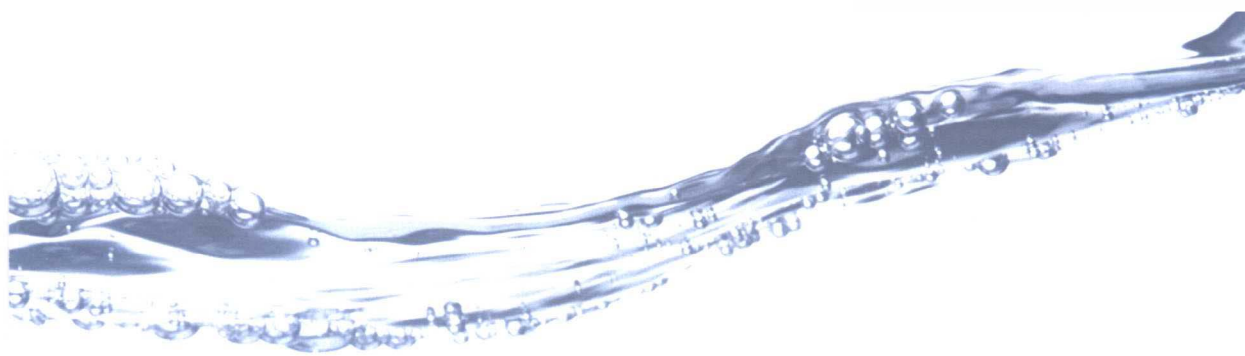
OBESITY, CANCER, DEPRESSION

——水这样喝可以治疗肥胖症、抑郁症、癌症

[美] F·巴特曼 医学博士◎著 严冬冬◎译

吉林文史出版社





水是最好的药Ⅲ

——水这样喝可以治疗肥胖症、抑郁症、癌症

[美]F·巴特曼 医学博士◎著 严冬冬◎译 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水是最好的药Ⅲ / (美) 巴特曼著; 严冬冬译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.1

书名原文: Obesity, Cancer, Depression

ISBN 978 - 7 - 80702 - 588 - 7

I. 水… II. ①巴… ②严… III. 饮用水-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第177904号

OBSESITY, CANCER, DEPRESSION: THEIR COMMON CAUSE & NATURAL CURE by FEREDYDOON BATMANGHELIDJ

Copyright: © 2004 BY FEREDYDOON BATMANGHELIDJ, M. D.

This edition arranged with GLOBAL HEALTH SOLUTIONS through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright:

2008 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE.

All rights reserved

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2007—1746号

水是最好的药Ⅲ

Obesity, Cancer, Depression

作者: F·巴特曼

译者: 严冬冬

责任编辑: 高原媛

责任校对: 高原媛

封面设计: LZW1127

出版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网址: www.jlws.com.cn

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开本: 787 × 1092毫米 16开

字数: 180千字

印张: 13.25

版次: 2008年1月第1版

印次: 2008年1月第1次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 588 - 7

定价: 28.00元

目录

Obesity, Cancer, Depression

第一部分 肥胖症

第一章 肥胖症:无意识脱水带来的直接后果 ...	2
为什么我们仍然在生病.....	4
错误假设第一条.....	6
错误假设第二条.....	8
错误假设第三条.....	9
错误假设第四条	10
第二章 为什么饮料不行	12
酒精饮料	12
咖啡因饮料	17
咖啡因是一种毒品	20

咖啡因是一种植物毒素	21
减肥饮料同样能造成肥胖	22
天冬氨酸和苯丙氨酸	26
第三章 水是生命之源	28
水电势能:各种生理机能的直接能量来源.....	30
第四章 脱水是如何造成肥胖的	34
干渴会让你暴饮暴食	34
棕色脂肪组织与白色脂肪组织	37
水与脂肪的储存	41
两个关键点	47
饱足机制	47
成功故事	48
一些更惊人的例子	61
肥胖:糖尿病的先兆.....	79

第二部分 抑郁症

第五章 抑郁症的化学原理	84
脱水对感觉的影响	84
抑郁症是什么	85
水:天然的抗抑郁良药.....	90
水的惊人功效	92

第三部分 癌症

第六章 为什么是我	108
癌症为何能致命	110
DNA 损伤:癌症形成的必须条件	112
DNA 修复系统的效率下降	115
受体失调	117
脱水与免疫系统抑制	121
免疫系统的间接抑制	121
癌症的自然康复	126
脱水状态下的皮肤循环	132
水能使癌症自然康复	135
乳腺癌	152
脱水对乳腺癌的推动作用	156
第七章 脱水与应激激素	157
催乳素与抑郁症	160
动物的“食盐疗法”	161

第四部分 如何根治

第八章 针对一切脱水症状的理想食谱	166
怎样喝水	167

解决脱水并发症·····	169
水是人体最需要的营养物质·····	172
水是血液的主要成分·····	175
水是人体主要的能量来源·····	176
第九章 矿物质的关键作用 ·····	178
人体为何需要矿物质·····	179
一些关键矿物质元素的作用·····	179
盐:永远的良药 ·····	184
盐的一些神奇功效·····	186
多少盐分合适·····	192
第十章 蛋白质 ·····	194
鸡 蛋·····	195
奶制品·····	197
脂 肪·····	197
水果、蔬菜和日晒 ·····	200
锻 炼·····	203
最佳的锻炼形式有哪些·····	205

第一部分



Obesity , Cancer , Depression

肥胖症



肥胖症：无意识 脱水带来的直接后果

在我刚刚从事医疗研究时，如果有人告诉我，喝水不足会导致肥胖，我一定会说：“不可能！你疯了吗？”然而，我在长期的研究工作中发现，喝水不足或不规律的确会造成多余脂肪的堆积，直至形成肥胖症。本书将解释长期无意识脱水是如何导致人体脂肪成分的增加，进而引发一系列更严重的疾病的。我之所以把肥胖症、抑郁症和癌症这三种看似互不相干的疾病放在同一本书中讨论，正是因为抑郁症其实与肥胖紧密相关，而癌症在很大程度上又是抑郁的结果。

要把人体脱水同肥胖症、抑郁症和癌症之间的关系解释清楚，我们首先要寻根溯源，探讨一下生理学的基本原理在人体新陈代谢中的作用，以及大脑在人体生理活动中的主导作用。

请耐心等待本书，这是我 24 年来潜心研究的成果：脱水对人体的危害性，以及与各种疾病——尤其是肥胖症、抑郁症和癌

症的关系。尽管本书涉及许多复杂艰深的科学理论，但我会尽量让描述浅显易懂。除了理论内容之外，我还会提供一些实际案例，以展示健康的喝水习惯对疾病的缓解与消除作用。

进入本书正题之前，你首先需要明白：脱水导致的不仅仅是单纯的体重增加，还有与肥胖症相关的一系列复杂症状，以及其他一些更加严重，甚至可能致人死命的病症。事实上，长期无意识的脱水正是引发肥胖症、抑郁症和癌症的罪魁祸首，也是导致患者痛苦甚至死亡的元凶。

2003年5月5日，《纽约时报·科学版》围绕一篇关于癌症与肥胖症之间关系的论文展开了深入讨论。该论文最初发表于《新英格兰医学杂志》。从1982—1998年的16年间，研究者们对90万名不同年龄、性别和身份的受试者进行了跟踪调查。他们发现，脂肪多余程度越严重的人，就越容易患上癌症。

论文的导言指出，肥胖不仅会导致高血压、心脏病、糖尿病、中风、胆囊炎、关节炎等一系列疾病，还是多种癌症的重要诱因之一。肥胖可能导致乳腺癌和子宫癌，还会引发结肠、直肠、食道、胰脏、肾脏、胆囊、卵巢、肝脏、前列腺等部位的肿瘤，以及骨髓瘤、淋巴瘤等。如果你知道肥胖症正是脱水的后果，你又会产生这样的疑问：脱水是如何导致癌症的？

答案很简单：脱水会扰乱人体多方面的正常生理功能，从而为癌细胞的产生和扩散提供条件。

《纽约时报》的报道一点都没让我惊讶，因为早在1987年，我就曾在一次国际癌症研究会议上指出：脱水能够引发包括癌症在内的多种疾病。在关于脱水与癌症的章节中，我会解释癌症和其他一些疾病的形成机制，从而说明脱水的严重后果。

为什么我们仍然在生病

答案很简单：因为现代医学的科学基础建立在一系列错误的假设之上。在我开始研究之前的 100 年里，甚至没有人质疑过这些错误假设。

正是因为这些错误的假设，我们对脱水症状的本质一无所知。不仅仅是你和我，连那些耗资数十亿美元的医疗科研机构也一样不得要领。我们发明了各种各样的新词汇，用来描述人体不同部位的脱水症状。每发明一个这样的新词汇，我们就把它描述成“医学的新进展”，并在这样的“进展”上花掉越来越多的钱，其实症状的本质就是脱水。

这本书向你展示的是医学理论的全新基础，因为在经历痛苦和挫折之后，我终于发现了传统医学的失误之处。我的发现将成为一个突破，让生理学的理论重新成为医学研究的指导，而不是放任制药行业继续膨胀下去，从患者身上无休止地榨取钱财。建立在错误基础上的现代医学，已经让成百万人死亡，让成千万人承受着不必要的痛苦，而制药行业却利润滚滚——这都是因为我们毫不了解人体的一系列症状，其实都是脱水的体现。

《华盛顿邮报》的头条，可以为我的话提供证据：

最新研究表明，即使不考虑处方错误等医疗事故，每年仍有超过 200 万美国人深受药物毒性反应之害，其中 10.6 万人因此死亡。这一令人惊讶的数字表明：药物副作用在导致美国人死亡的主要因素中，已经可以排

到第4~6位。(摘自1998年4月15日《华盛顿邮报》)

作为国家科学院的下属机构，国家医药局的研究报告尽管没有法律效力，却具有很强的公众影响力。4年前的一份题为“是人都难免犯错”的报告中指出，每年都有多达4.4万~9.8万名美国人死于医疗事故——尽管研究人员一直试图让人们注意医疗事故问题的严重性，最终还是这份报告吸引了公众的注意力。国家医药局已经发布了题为“患者安全：实现卫生护理新标准”的报告，迈出了解决问题的第一步。(摘自2003年11月21日的《华盛顿邮报》)

把以上两篇文章中的死亡数字相加，你就会发现，仅仅在美国，药物治疗每年就能导致多达20.4万人死亡，而这还只是保守估计。

具有讽刺意味的是，制药行业的人士也知道，他们造出的药物在大多数情况下并无疗效。以下就是证据：

“绝大多数药物——超过90%，仅对30%~50%的患者有效。”罗西斯博士宣称，“我并不是说绝大多数药物完全无效，而是说它们只对30%~50%的患者有效。市场上的药物对部分患者的确有效——然而远远不是全部。”(摘自2003年11月8日《独立报》)

那么，靠销售这些效果不佳的药物，制药公司为什么还能赚

取巨额利润？答案是：通过资助相关的政府和研究机构，他们控制了医疗界的主流思想，让人们认为他们的产品是唯一的解决方案。

在国家医药局的顶级科学家中，一些人同时也从生物制药企业领取金钱和股份。当然，这样的交易正越来越多地转移到暗中进行。（摘自 2003 年 12 月 7 日《洛杉矶时报》）

现代医学的错误假设不仅让社会蒙受损失，也强迫人们搭上了“药物治疗”这班倒霉列车。那么，这些错误假设的具体内容是什么呢？

错误假设第一条

“口干舌燥是人体脱水的唯一征兆。”

事实上，靠是否口干来判断人体是否脱水是完全不可靠的。即使体细胞深度脱水，你也未必会产生口干舌燥的感觉。事实上，当人体脱水时，丢失的水分有 66% 来自细胞内部，26% 来自组织液，仅有 8% 来自血液。脱水程度一般时，大血管几乎完全不受影响，血液成分也不会有明显的改变。因此，人体不会显示出脱水征兆。而当人体某些部位经历严重脱水时，血液测试也完全不会显示出脱水的迹象。

此外，人体还有一种机制能够阻止口干：当其他部位开始脱

水时，唾液腺的循环会增加，以确保分泌出足够的唾液进行咀嚼和吞咽。

人体内的水分有两种主要存在形式。其中一种是处于渗透结合态下的水分，这种水分在各种生理过程中承担着关键作用，不能自由参加其他的生理活动；另一种则是“自由的”水分，可以参与各种需要消耗水分的生理过程。例如，自由水分可以进入细胞内部，在细胞遭到永久性损伤之前缓解脱水状态。人体的脱水就是指自由水分的缺乏，这会影响许多生理过程的进行。例如，在一名体重为250磅（113.5公斤）的糖尿病患者体内，可能有很多水分处于组织液中，然而细胞内却缺乏自由水分。血糖浓度的升高不仅让本应进入细胞的糖分没有得到利用，而且增加了血液的渗透压，使细胞内的自由水分进一步减少——最终导致细胞内严重脱水，这是糖尿病真正的致命之处。

尿液颜色可以作为是否脱水的指标。如果尿液颜色很浅，几乎透明，就说明人体有充足的自由水分供应，可以很轻易地将代谢废物带出体外。如果尿液呈现黄色（不是食物中各种有色物质，如维生素以及甜菜根、姜黄等食物色素的颜色，而是自然黄色），那就说明，体内的自由水分存在短缺。这会增大肾脏处理代谢废物的工作压力。当尿液呈现较深的橘黄色时，人体则处于严重脱水状态，这样的状态如果持续下去，就会引发各种严重症状，包括心绞痛、中风，甚至因心肌梗死而直接死亡。

人体的自由水分只能通过有规律的饮水得到补充。补充水分的最好方式是饮用纯净水，来自人工饮料的水分在体内无法存留足够久，以支持各种生理过程。事实上，饮料生产中使用的许多添加剂都能够加重人体的脱水程度。

不幸的是，饮料业广告的力量，而且某些饮料有让人上瘾的特质，再加上饮料较于瓶装纯净水的相对价格优势——所有这些因素综合在一起，让人们，尤其是年轻人更加钟爱各种饮料而不是纯净水。后果很严重：年青一代正在变得越来越肥胖，并且从青少年时期就开始显示出严重疾病的征兆。据统计，美国5~10岁的肥胖儿童中，有60%具备至少1种心血管疾病的威胁因子。今天的青少年会患糖尿病，甚至高血压，而这些疾病在从前都是中老年人才会患的疾病。

细胞内脱水可以在人们完全没有口干反应时，就对人体造成严重的伤害，甚至威胁生命。现代医学把这种脱水造成的伤害定义为各种各样的疾病，并使用各种有毒副作用的药物治疗，直到人们死去。

错误假设第二条

“水是一种简单的惰性物质，在人体中只不过起到溶剂、循环媒介和充斥空间的作用。水分在人体的各种生化机制中并没有特别的作用，新陈代谢是水分中溶解的各种物质之间发生的化学反应。”

水可不是什么“简单的惰性物质”，而是自然界重要而复杂的组成部分。水由氢和氧两种元素组成，平时呈现液态，常压下在100℃时汽化，4℃时密度最大，0℃时结冰后密度最小。为何水结成冰后密度会变小？这是为了让冰能浮在水面上，从而在寒冷时为各种水生生物提供生存空间。如果冰的密度比液态的水

大，那么任何生物都无法在冰点以下的水体中存活。可以说，水简直是上天对地球生命的眷顾。

水分在人体中的功能包括两个方面。首先，作为各种物质的溶剂，细胞质和组织液的主要成分，以及血液循环等各种生理循环的载体，水分对生命起着维护和支持的作用。

另一个方面则更为重要：水是生命能量的来源。水分在细胞膜内外制造电压差，维持着细胞膜结构的稳定，让整个身体的结构不至于崩溃，而营养物质的生理分解（有一个专门的词叫“水解”），同样也离不开水。

现代医学只承认水在第一个方面，即维护和支持方面的功能。因此，我们才会忽视长期无意识脱水的严重危害。当水的摄入量长期不足时，人体的各种生理机能都会受到限制，最终形成恶性循环。因此，你需要充分了解水的作用，并保持健康的喝水习惯。不要幻想药物能够替代充足水分的作用，你的身体不需要那些昂贵的人工合成药物，只需要你及时摄入足够的水。

错误假设第三条

“在一个人的一生中，人体的自动调节机制就可以弥补水分摄入量的不足。”

这同样是不对的。随着年龄的增长，人们对于干渴的感觉会逐渐迟钝，从而减少水分的摄入，直至关键器官中的细胞因为脱水而受到永久性的损伤，从“李子型”变成“话梅型”。你必须对脱水的形成机制和外表现都有充分的了解，才能避免这样的过

程发生。等到口渴时才去喝水，这样的习惯对年龄越大的人就越危险，因为干渴感是随着年龄的增长而逐渐丧失的。

菲利普医生的研究证明，老年人即使在身体进入脱水状态24小时之后，仍然不会感到口渴。“重要的发现是，尽管参加测试的老年人身体已经迫切需要水分了，但他们仍然没有明显的干渴感觉。”也就是说，老年人对身体的脱水状态并不敏感。

布鲁斯医生的研究则说明，从20岁~70岁，人体中细胞内外水分含量的比率会大幅度下降，从1.1一直降至0.8，也就是说，细胞内的水分占人体总水分含量的比例越来越低——在70岁时，体内的“李子型”细胞会更加偏向“话梅型”。毫无疑问，如果受试者们一直维持健康的喝水习惯，摄入充足的水分，这样的情况就不会发生。水分穿透细胞膜的速度是非常快的，可达每秒0.03厘米。不过，只有自由水分才能做到这一点，那些处于渗透结合状态的水分则不能自由通过细胞膜。

研究揭示的细胞内水分含量随着年龄增长而不断降低的情况，正好说明受试者是通过干渴感来调节饮水的，而不是维持有规律的喝水习惯。“李子型”细胞转化为“话梅型”细胞，会使人体的正常生理机能逐渐紊乱。在本书后面的章节中，我们将会深入探讨这一话题。

错误假设第四条

“任何饮料都能满足身体对水分的需求；饮用人工生产的饮料，完全能够达到与饮用纯净水相同的效果。”