



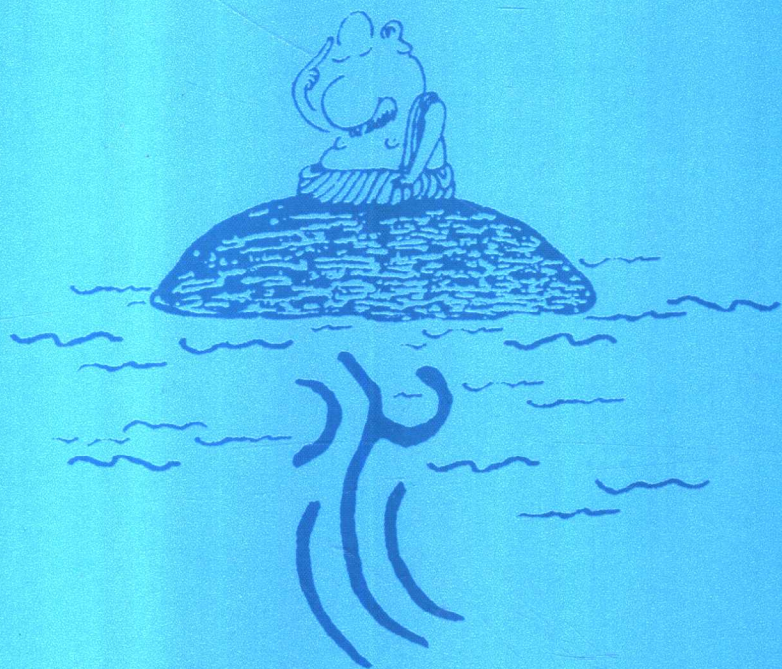
二氧化碳是毒！

几乎所有的不健康和肥胖的成因都与二氧化碳的堆积有关！

水的漫舞

王唯工 著

(美国约翰霍普金斯大学生物物理学博士)



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

水的漫舞

王唯工 著

(美国约翰霍普金斯大学生物物理学博士)



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

水的漫舞/王唯工著.

北京:中国人民大学出版社,2007

ISBN 978-7-300-08347-6

I. 水…

II. 王…

III. ①食品营养-基本知识②健身运动-基本知识

IV. R151.3 R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 118007 号

水的漫舞

王唯工 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京新丰印刷厂

规 格 140 mm × 210 mm 32 开本 版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 张 4.375 插页 2 印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

字 数 58 000 定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序

抗日战争时期出生的人，总是“先天不足”、“后天失调”。最近开同学会，大多数同辈都是发苍苍（如果还有发）、齿晃晃（如果还有牙）。回想一下两岸的现代风云人物，抗战时出生的人真是凤毛麟角。

战争中受到伤害的，不止是军人，不止是大人，新生婴儿也是沉默的受害者。

大学时期一直住在宿舍、吃大锅饭，身体虽然不好，体重倒也标准。去美国留学，短短五年多，研究工作不轻松，运动却也没间断，但是天天肉排、面包、甜点、汽水饮料，体重一下子就由 60 公斤飙升到 75 公斤。回国后饮食习惯未改，一直瘦不下来。于是圆胖的脸、微凸的肚子，就成了商标。

直到我在研究血糖时意外地发现，只要天气不好、气压低、湿度大，所有的人都能被测量到水肿的信号，这与老骨头刮风下雨会酸痛，似乎不谋而合。

于是，我决定深入探讨这个水肿的成因。思索久了，恍然大悟，这些水是由二氧化碳而来。水肿是不健康的第一步，是由二氧化碳水合后的自由基而来，造成身体酸化。进而细胞间隙扩大，酸水聚集，形成细菌病毒的梁山泊，阻碍气的流动，而令细胞提早老化、器官退化。在《气

的乐章》^①一书中，我们提出不健康的人体内有许多梁山泊，使我们生病，但当时还不知梁山泊是如何形成的。

令我很欣慰的是，我在4年后找到了答案。有了新的理解，就要提出新的对策。首先，我改变了自己的饮食习惯。6周之后，就减了5公斤多，都是肚子上的肥肉。体重回到了70公斤以下，身高体重指数^②也回到23。血压降了，眼睛亮了（老花眼好了），脸上的油光也不见了，如同先前的预估一样。比较令我困扰的是，带有细菌的酸水会从皮肤里像青春痘一样地冒出来，大多在关节处及大肌肉的下方，奇痒无比，很容易抓破。后来发现，最好用糖尿病用的采血针或针灸用的放血针，在红肿发痒处刺下，将酸水放出来，再消毒一下，就好了！

虽然减肥速度很快，身体变健康仍是缓慢的；

① 作者的另一部畅销著作，已由中国人民大学出版社出版。——编者注

② 身高体重指数（Body Mass Index, BMI），又称身体质量指数，正常的身高体重指数在18~25之间。——编者注

最好一边调理饮食，一边做行气排酸的运动。古人说“返老还童”，我们虽没有这个能耐，但是只要饭量仍好，路也走得勤，要减缓一些慢性病，“还我健康”的确是可以做得到的。希望大家一起努力。

前言

东西方医药学中最大的分歧是“血”与“气”。

西方文化重形，以解剖为基础；以看得见的内脏、骨骼、肌肉及血管等可以清晰分析的物体为主，进而对血液的成分、各个器官之大小、各种组织之结构都一一加以了解。东方以中国为代表，重

势，以气之运行为基础；强调推动血循环的动力，是比较不著相的，类似物理学的力或场。

若以更简单的分类来说，可以说西方比较重物质，而东方比较重精神。

不著相的东西是很难了解的，更是难以研究的。克卜勒^①观察星体之运行，做了几十年的记录，才得到一些规则，而这些星球之运行是著相的，是物质的位置，可以精确地观察和测量；但是造成这些星球如此规则地运行的是万有引力，“力”则是不容易观察的，一直到牛顿从苹果的落下悟出万有引力，才发现重力的道理。

身体则是比星球、苹果更为复杂的系统，从宏观的解剖到微观的细胞及 DNA、RNA、蛋白质等各种分子，我们就忙不完，要进一步了解其间的作用力——如万有引力一样的较抽象的分析与观察，更是遥远。

^① 克卜勒 (Johannes Kepler, 1571—1630)，德国天文学家，16～17 世纪的占星学家。他一生的心血都投注在对行星轨道的研究上，为现代天文学奠定了基础，并修正了哥白尼的行星理论，最著名的就是他的行星运动三大定律。——编者注

近年来另类医学开始流行，各家各派的理论都言之有理，但是比较具体而又有长久历史的还是行血之“气”。

本书提供一个与气直接相关而又容易了解的指标，希望这个指标可以成为中西医学会师，进而融合的起始点。

气与水像极了，都与心肺功能有关，而且都在全身各处鼓荡。易经中的阴与阳，水是阴，气是阳；气不足则水起，水排除则气至；相互克制，又相互纠缠。

《气的乐章》提到气的运行，主要讨论人体如何输送养份；本书则要从水的角度——即血的运作——来谈人体的健康，探讨人体如何排除废料，如何因排废料功能不佳而造成水肿。气与水的道理，阴与阳的关系，至此，我们对于自己的身体，才算是有了比较完整的认识。

目 录

第1章 人体的运作之舞	1
1. 我健康吗	2
2. 水肿与老化的关系	4
3. 血循环之再探	7
4. 能量医学的观点	22
第2章 二氧化碳是毒	25
1. 人体的下水道系统	26
2. 酸水的形成	29
3. 水肿的五个阶段	35
4. 排毒就是排除含二氧化碳的酸水	47
第3章 减水肿计划	53
1. 脂肪是比碳水化合物更好的能量来源 ...	56
2. 饱和油和不饱和油的正确食用方式	59

3. 为什么要多吃纤维素	64
4. 健康饮食两大重点	68
第4章 保健的要诀（运动篇）	71
1. 酸水集中处	72
2. 协助身体排除二氧化碳的方法	79
第5章 保健的要诀（饮食篇）	87
1. 早期诊断以及可自我检测的健康标准 ...	88
2. 饮食的四大原则	91
3. 多吃油，皮肤就不油	98
4. 蛋白质是最不好的热量来源	102
5. 新的膳食宝塔	106
结 语 以能量为出发点的食物观	114

第 1 章

人体的运作之舞



我健康吗

“我健康吗？”这可是许多人的问题，但是答案要怎么找呢？

你可以到医院做健康检查，接受抽血、照 X 光、超声波、核磁共振，甚至正电子断层扫描^①等。

^① 正电子断层扫描 (positron emission tomography, PET)。——编者注

西医定义的健康是由成千上百的标准值构建的。身高有正常范围，相对的，体重、头围、腰围也有正常范围，甚至哪根骨头的长宽高度都有正常的范围，肝有正常的形状、肺也有正常的形状……而这些还是变化比较缓慢的；血液中的成分、电解质、微量元素、各种荷尔蒙……等等，则是变化比较快的。如果上述各种指标林林总总都在正常范围，这下可算是健康了吧！

但是许多人仍会抱怨，虽然一切数值都在正常范围，可是我总觉得不舒服。健康的人也会不舒服吗？你可能是交感神经失调、焦虑症……于是一些无法理解的新名词就被强加在我们身上。

生在 21 世纪的我们，除了孩童、青少年以外，很少有人自觉是全然健康的，尤其是年过四十以后，不是这儿酸，就是那儿痛，晚上睡不好，白天没精神。我们的体检报告与我们亲身的感觉怎会差那么多？中医的脉诊可以看到我们的病灶，甚至病因，但是气终究是个玄之又玄的能量，有什么能让我们更容易了解、甚至自行测量、自我评估的指标吗？

水肿与老化的关系

我们常听说身体不好的人体质偏酸，慢性病人、癌症病人身体的组织多是酸性的。而大家一再强调的排毒，多是排除农药、重金属等环境污染带来的毒素，这些毒素如果累积，一定会造成中毒。可是一些身体衰弱的病人身体变酸，又与这些毒素

有何关联呢？我们也常听说自由基——也就是钾、钠、氯等人体必须的离子之外的一些其他离子，尤其是活性高的离子，是细胞病变的元凶，到底身体中有哪些有害的自由基，最大量的有害自由基又是什么离子？而毒素、自由基、体质变酸和我们即将谈到的“水肿”，又有什么关联？

以心脏衰弱的病人为例。所有心脏衰弱的病人，心脏输出不足，几乎都会水肿。依据最权威的盖顿的《医学生理学》中的解释，心脏衰竭病人的水肿是由于下面几个原因造成的：

- (1) 心脏无法正常运作，将血由静脉送回动脉，导致静脉血压、微血管血压都随之上升；
- (2) 动脉血压倾向下降，因而降低了泌尿系统排除水与盐的能力；
- (3) 流至肾脏的血流减少，导致分泌肾素，肾素促进血液中升压素之生成，引起肾上腺素分泌血浆醛固酮（Aldosterone），最后升压素与血浆醛固酮直接造成肾脏保留更多的水与盐。由于这些综合现象，造成心