

一个有价值的健康指南

水

是天赐良药

Shui Shi TianCi LiangYao

为了健康和长寿
体验一下水的
治疗威力吧！

著者／〔印度〕Dr. Savitri Ramiah
译者／吴春华 邹惠珍

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

个有价值的健康指南

水 是天赐良药

为了健康和长寿

体验一下水的治疗威力吧!

著者 [印度] Dr Savitri Ramaiah

译者 吴春华 邹惠珍

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

水是天赐良药/(印)拉曼哈(Ramaiah, S.)著;
吴春华, 邹惠珍译. —北京: 人民军医出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5091-1051-5

I.水… II.①拉… ②吴… ③邹… 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 091151 号

著作权合同登记图字:军-2006-034 号

策划编辑:贝丽 于岚 文字编辑:薛镭 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:2 字数:29千字

版、印次:2007年7月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:10.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是从印度引进的医学科普读物。书中介绍了水在治疗疾病中所发挥的巨大作用。独具慧眼的医学观点给人们启迪和帮助,使人们对疾病的产生和治疗有了暂新的认识。

本书介绍了水的治疗原理,指出消化不良、关节痛,有压力和忧郁、高血压、高血脂、肥胖症、哮喘和过敏等疾病和治疗都与水的摄入有关;并进一步介绍了怎样进行水疗法。

前言

水 是天赐良药

水是一种自然的药物。

当我们的身体需要水的时候
我们会感觉口渴。另外,缺水时
我们的身体还会有其他一些表现。
忽视这些表现我们就会生病,而药
物不能治愈由此引起的疾病。

呷一口凉水可以帮助降低体
温,稀释血液浓度,促进皮肤排泄
毒素,加强肾脏的正常功能以及促
进胃肠蠕动。而热水则有镇静、止
痛和缓解痉挛的作用。

因此,水在治疗中所发挥的巨
大作用就是本书所要介绍的内容。

Contents

目 录

水
— 是天赐良药

一、水的治疗作用 / 1

- (一) 身体里的水是怎样调节的 / 3
- (二) 为什么水在保持身体健康方面有重要作用 / 6
- (三) 人体中水的重要作用 / 7
- (四) 什么是脱水 / 8
- (五) 什么是脱水的表现 / 9

二、为什么水摄入不足会导致消化不良 / 12

- (一) 多喝水能防止消化不良 / 15
- (二) 药物在治疗消化不良中的作用 / 16

三、关节痛是缺水的表现 / 17

四、压力和抑郁与水的调节作用 / 20

- (一) 压力对水调节的影响 / 21
- (二) 乙醇(酒精)对人体水调节的影响 / 22

Contents



五、高血压与水 / 24

六、高血脂与水 / 26

七、肥胖症与水 / 28

八、哮喘和过敏与水 / 30

九、水疗治病中常见的问题 / 32

(一)每天应该喝多少水 / 32

(二)应该怎样喝水 / 33

(三)能用其他饮料代替水吗 / 34

(四)什么样的水最适于饮用 / 35

(五)饮用水的温度对健康有影响吗 / 35

(六)什么叫水治疗法 / 36

(七)怎样用水来控制疾病 / 37

(八)什么时候饮用超过正常量的水 / 38

(九)冷水的作用 / 40

(十)热水的作用 / 41

(十一)什么是湿敷 / 42

(十二)什么是水浴疗法 / 44

(十三)什么是冷疗法 / 51

(十四)什么是游泳池疗法 / 53

(十五)什么是药浴 / 53

(十六)健康建议 / 56



一、水的治疗作用



大多数人都知道,当我们的身体需要水时我们会感觉到口渴。这是正常的,然而最新的医学研究发现当整个身体缺水或某些部位缺水时,我们的身体还会有其他表现。如果忽视这些表现我们就会生病,而药物不能治愈由此引起的疾病。几乎所有人都知道饮水充足对健康有益。但是大多数人不知道其中的奥妙以及身体缺水究竟会出现什么样的情况。本书主要介绍水在保持身体健康中的重要作用以及缺水会引起的主要疾病,并讲述一些自然疗法。当然,在这些疗法中,水起了重要的作用。

水占人体重量的70%以上。水在人体的各个器官都存在,但是在脑、肺这样的器官和血液、淋巴液、唾液腺以及消化道的分泌腺中水的含量最高。



图1 这只是水而已,我不需要用它来保持健康

水在全世界的大多数地方都可以随意获得。可以分为两类——地表水和地下水。一般来说,地表水是“软水”,地下水是“硬水”。这意味着地下水中含有很多矿物质。比起硬水,软水的治疗作用更强。当然,一定要记住软水中的杂质也会对健康起反作用。所以,在饮水和用水做治疗时,要用纯净的水。

古代埃及人、犹太人、希腊人、波斯人和印度人一直使用水治疗一些疾病。中国人在公元前几世纪就使用水疗法。日本人也在 800 年前使用冷水治疗一些疾患。现代医学之父希波克拉底,同样使用冷水和热水来治疗诸如发热、溃疡、出血等病症。



(一) 身体里的水是怎样调节的

当你生活中缺水的时候,你就会把水优先用在最需要的地方。比如,您会把水用来饮用和做饭,同时减少洗衣和洗浴等的用水。同样,当身体缺水的时候,一种叫做组胺的化合物就会出现在所有细胞中,它会启动人体的水调节系统。这个系统优先保证向脑、心、肺等重要器官供水。

组胺引导一种叫做“神经递质”的化学物质系统。这些化学物质有修改和传递神经冲动的作用。组胺引导这些化学物质操纵一些亚系统来调节水的摄入。这些亚系统使用“加压素”和“肾素-血管紧张素”调节水的摄入和分布。

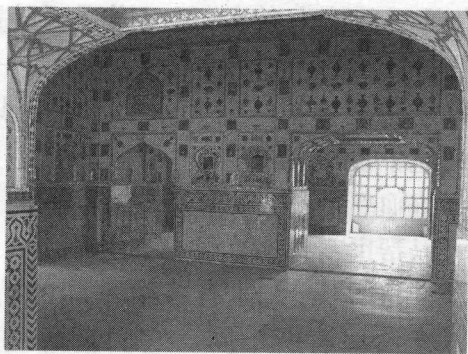
加压素是一种体内激素,可以增强肾脏重吸收水的能力,同时可以减少尿液的生成。肾素是一种酶,由肾脏制造并储藏于肾脏。当人体血容量减少时,肾素启动一系列化学反应,制造出血管紧张素。血管紧张素可以使肾脏血管收缩,减少肾脏血液的滤过。减少血液滤过可以帮助身体保留更多的水。

随着年龄的增长,人体有3个不同的阶段,水的调节在这3个阶段有所不同。它们包括:①出生前,②出生和青春期,③成人。在出生前,如果胎儿的生长

和发育需要水,此时会向母亲发送信号,母亲的身体就会出现一些反应。据了解,孕妇晨起恶心是胎儿需要水的第1个信号。

人体水调节的效率在20岁时达到高峰,随后逐渐降低。同时,人体口渴的感觉也逐渐减弱。这可能是高血压、关节炎等慢性疾病好发于老年人的原因,这些疾病的发生都和水摄入不足有关联。在20岁以后,您日常饮用的茶、咖啡、酒、汽水饮料等也会对身体的水调节起负面作用。

在人体不同器官中,细胞内外水量比例也非常重要。随着年龄增长,细胞内水含量降低。细胞的水含量在维持细胞功能方面扮演着重要角色,水含量不足会导致细胞丧失一些功能,人体就会出现不同的症状。图2显示了在不同年龄段水摄入和口渴的变化以及细胞内外水含量比例的变化。



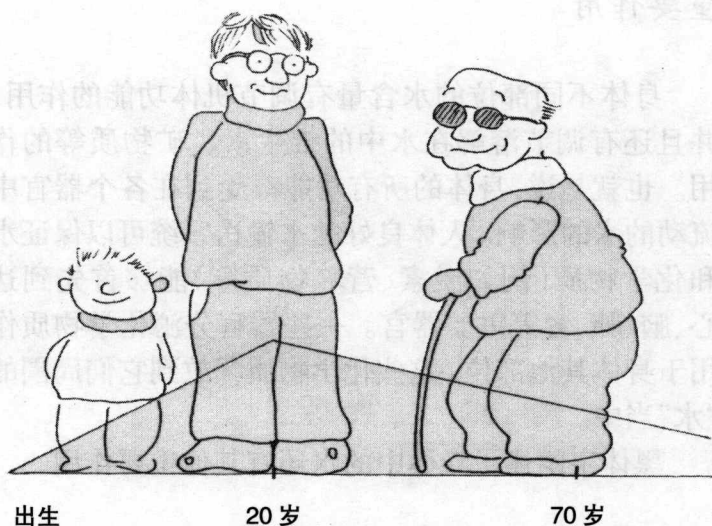


图2 不同年龄段的水调节

不同年龄的水摄入量 and 口渴感	人体细胞内外水含量的比例
都在20岁达到顶峰，然后随着年龄增长逐渐减退	在20岁时是1.1, 70岁时是0.8

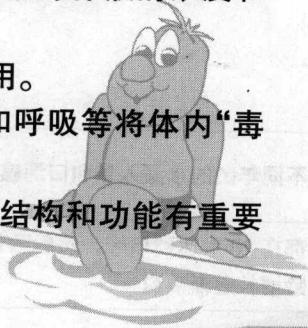


(二)为什么水在保持身体健康方面有重要作用

身体不同部位的水含量有调节机体功能的作用, 并且还有调节溶解在水中的维生素、矿物质等的作用。也就是说, 身体的所有功能都受到在各个器官中流动的水的影响。人体良好的水输送系统可以保证水和化学物质(例如激素、营养物质等)能够首先到达心、脑、肺、肾等重要器官。一些器官分泌化学物质作用于身体其他部位。这些化学物质释放到它们周围的“水”当中。

黑体字阐述了身体中的水还有其他重要作用。

1. 水有滋润人体内脏包膜的作用。
2. 水有保持血液、淋巴液等体液的浓度和体积的作用。
3. 水有调节体温的作用。
4. 水通过尿液、汗液和呼吸等将体内“毒物”和“废物”排出体外。
5. 水对调节皮肤正常结构和功能有重要作用。



人体每天大约丢失 4 升水。所以,我们每天至少需要补充等量的水。水摄入不足会导致人体脱水。



(三)人体中水的重要作用

● 水参与人体中的化学反应。就像水帮助种子成长为大树一样,水同样帮助我们的身体从出生一直到发育为成人(图 3)。



图 3 人喝水就像水帮助种子成长为大树

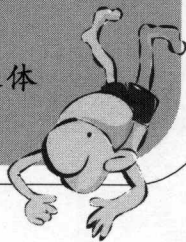
● 细胞内外的水的流动会产生能量。这些能量和化学物质产生的能量，一起储存在身体中。

● 细胞内的水产生的能量可以帮助传递神经冲动。

● 水参与合成一种胶样物质，帮助固体物质黏合在一起，形成细胞膜。

● 帮助运输脑生成的化学物质，把它的指令发送到身体不同部位。就像公路上不同机动车的车行道，大脑中的化学物质通过“水道”被运送到整个神经系统。

● 人体中的水含量还影响人体中蛋白质和酶的功能。



(四)什么是脱水

脱水就是人体丢失过量的水，会导致体内钠、钾、氯等离子的水平失去平衡。一般来说，脱水是用来表示全身各部位都缺水的术语。脱水一般是由于一些导致快速丢失水分的疾病引起的，比如发热、腹泻、呕吐和出汗过多等。

全身脱水的一般症状有口渴、皮肤弹性降低、皮肤干燥、尿量减少、神昏、易怒等。在这个阶段,身体所做的水量调节已经不能满足人体重要器官对水的最低要求。前面说过,脱水也可能没有这些急性症状,而只是出现在人体一些特定的器官和细胞中。



(五)什么是脱水的表现

口渴是人体水量不足的早期表现。然而,某些身体部位的供水不足并不会引起口渴。人体细胞缺水会影响它们的功能。缺水的器官不同,引起的症状和表现也不同。图4图解了由特定器官的脱水引起的普通疼痛。



特定器官的脱水



大脑开始调节水和组胺的释放



水调节亚系统被激活



疼痛是器官缺水的表现

