

崇尚健康

——不花钱的
健康方式

YINSHUI
JUEDING
JIANKANG

编 著 / 左振素 杨紫铭 宋玉华
宋艾云 谭 雷 邱友奎

饮水决定 健康

国内医学教授
多年经验总结
适合国人体质
的饮水指导书

水是人体最重要的组成部分，缺水和不适当的饮水方式会引起许多疾病。了解怎样喝水，喝多少水，什么时候喝水。还给你一个健康的身体。

吉林科学技术出版社

YINSHUI
JUEDING
JIANKANG

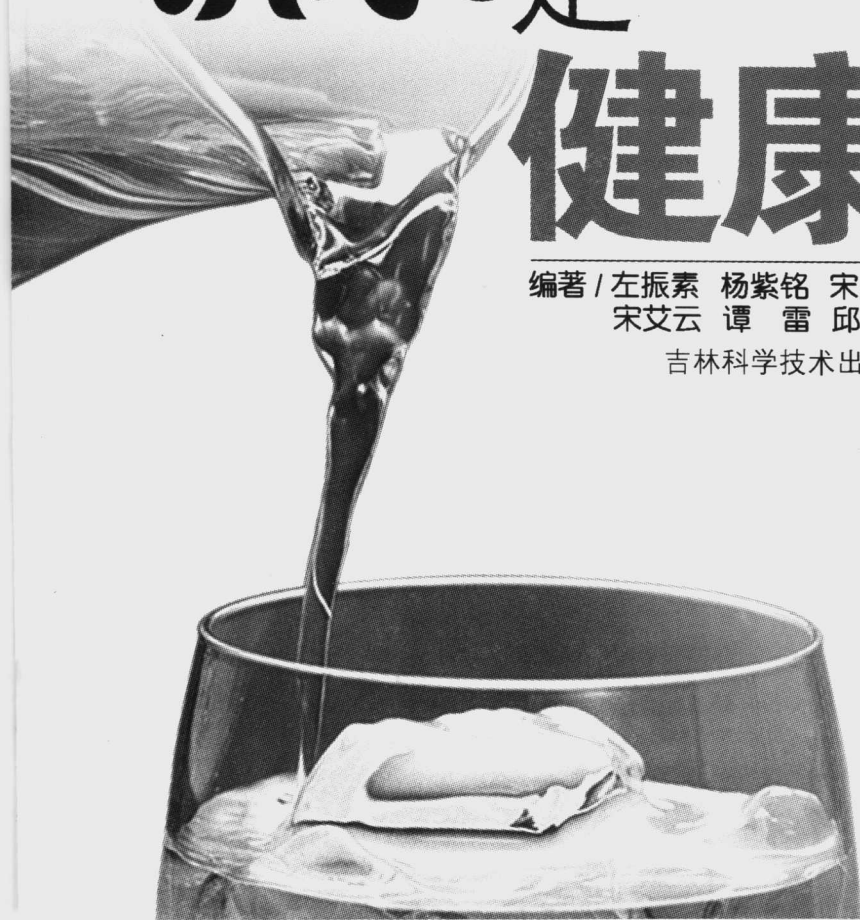
崇尚健康
不花钱的健康方式

饮水决定健康

国内医学教授
多年经验总结
适合国人体质
的饮水指导书

编著 / 左振素 杨紫铭 宋玉华
宋艾云 谭 雷 邱友奎

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

饮水决定健康/左振素,杨紫铭,宋玉华编著. —
长春:吉林科学技术出版社,2007.1

ISBN 978-7-5384-3422-4

I. 饮... II. ①左...②杨...③宋... III. 饮用水-关系-健康 IV. ①TU991.2②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 160166 号

饮水决定健康

左振素 杨紫铭 宋玉华 编著
宋艾云 谭 雷 邱友奎

责任编辑:赵 鹏 封面设计:名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春康华彩印厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 4 印张 100 千字
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
定价:10.00 元

ISBN 978-7-5384-3422-4

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-85635177 0431-85651759
0431-85651628 0431-85677817

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网址 www.jlstp.com



作者简介

左振素，女，主任中医师，山东中医药大学兼职教授。于 1976 年毕业于山东中医学院，从事临床医疗 30 年，擅以中西医结合治疗内科常见病及疑难杂病。担任《中西医结合治疗内科疑难病》、《中西医结合治疗风湿病》、《风湿病系统损害鉴别》及《内科诊疗丛书》的主编。主持科研七项，分别获山东省科技进步三等奖；山东医药科技进步二等奖、三等奖；发表论文 30 余篇。被评为名中医药专家。

为山东省中医药学会风湿病专业委员会副主任委员。

水之性

水是世上最强的自然体，
透蚁穴而摧毁大堤；
水是世上最坚的自然体，
受尖利之器而不毁；
水是世上最柔的自然体，
用自己的方圆流入不同的容器；
水是最有力的自然体，
巨烈的火焰仍需水的处理；
水是最美的自然体，
不同的环境是冰、是雪、是雾、是雨；
水是最能包容的自然体，
同类相遇即溶，
并无怨与他物相溶一体；
水是最洁净的自然体，
自然洁净，并洗去许多其他污垢；
水是最谦卑的自然体，
自然的寻求方向而不居高，
流向低凹之地……

前言 QIANYAN

饮水决定健康

水是地球上一切生命赖以生存的重要物质。当人体失去 6% 的水分时会出现口渴、尿少和发热，失水 10%~20% 将会昏迷甚至死亡。对人来说，水比食物更为重要，人不吃食物生命可以维持 20 余天，但不喝水，过几天便会死亡。可见水对生命是多么重要，可以说没有水就没有生命，水是生命之源。

当前，由于水质的污染，污水已成为人类健康的隐形杀手，世界卫生组织（WHO）调查显示：全球 80% 的疾病是由于饮用水被污染造成的；儿童死亡的 50% 是由于饮用水被污染造成的；有 12 亿人因饮用被污染的水而患上各种疾病。我国现在有 3 亿人在饮用不干净的水；532 条主要河流中 436 条已被严重污染……。

2005 年水利部部长汪恕诚接受新华社记者专访时指出：每年因饮水水质问题造成的对人生命的危害实际上要高于洪水造成的伤亡。饮水不安全导致了近年来比较严重的水性地方病发病率明显提高，目前华北、西北、东北和黄淮海平原地区的 6300 多万人饮用水含氟量超过生活饮用水卫生标准，造成驼背病、骨质疏松、骨变形甚至瘫痪，丧失劳动能力。近几年，内蒙古、山西、新疆、宁夏和吉林等地新发现 200 多万人饮用高砷水致病问题，造成皮肤癌和多种内脏器官癌变；北方和东部沿海地区的 3800 多万人饮用苦咸水，导致胃肠功能紊乱，免疫力低下。此外，还有 1.9 亿人的饮用水中的有害物质含量超标，1100 多万人的饮用水受到血吸虫病威胁。

可喜的是水对人体健康的重要作用、水资源的利用、保护等问题已经受到国家的重视。汪恕诚部长强调，目前我国农村有 3 亿多人饮水不安全，必须加强对城乡污染源的监控，把保障饮水安全、维护人民群众的生命健康作为今后一个时期水利

工作的首要任务。保障饮水安全，维护生命健康。不仅要农民喝上水，还要让他们喝上安全水和优质水。

2005年3月5日，温家宝总理在十届全国人大三次会议上所做的《政府工作报告》中郑重地提出“我们的奋斗目标是：让人民群众喝上干净水，呼吸上新鲜空气，有更好的工作和生活环境。”

当今人们由于水知识的匮乏，对安全用水还存在模糊认识，不能科学用水，年复一年积累成疾还茫然不晓。对节约用水、水污染问题的认识不足，致使水一点一滴从我们身边流走。

我是一位医务工作者，一次偶然的机会我用上了磁处理水，在认真内服外用半月后，竟然使多年未愈的大便秘结、足皲裂大有好转。我很震惊，改良后的水竟然如此有魔力。在震惊高兴之余，遂对水产生了兴趣，产生了把这意想不到的受益推广给人们想法，让大家均受益于水。于是着手查阅搜集有关水的资料，遂成此册。目的是让人们了解水、认识水、珍惜水、健康用水。

本书共分六章，第一、二章谈了水的基本知识和怎样安全健康用水，第三、四章重点阐明缺水的危害及当前人们的饮水误区及水疗法，第五章阐述了健康长寿与水的关系，第六章是怎样节约用水及保护水资源。

希望能通过此书使人们提高对水的认识，深刻了解水的重要性。了解水与健康、水与疾病的关系，使人们能科学用水，安全用水，提高节约及保护意识，让我们珍惜尊重每一滴水，使珍贵的水充分发挥它的价值。

左振素

目 录 CONTENTS.....

饮水决定健康

Part 1

第 1 章 帮你了解水 / 1

◆水的特性 / 1

- 一、水在自然界的特性 / 2
- 二、水在人体内的特性 / 6
- 三、古人对水性的认识 / 8

◆水的组成 / 8

◆水的作用与功能 / 10

- 一、水的生理功能 / 10
- 二、水的保健功能 / 12
- 三、补水因人而异 / 13

◆水的药用价值 / 15

- 一、古人对水的药用 / 15
- 二、现代人对水的药用 / 16

Part 2

第 2 章 安全健康用水 / 17

◆饮用水的现状 / 17

- 一、饮用水的卫生标准 / 17
- 二、饮用水的种类及特点 / 20

◆生活饮用最佳水 / 30

- 一、小分子团水 / 30
- 二、pH 值呈弱碱性的水 / 33
- 三、氧化还原电位低的水 / 34

◆健康用水 / 35

- 一、健康水的标准 / 35
- 二、健康水的保健治疗作用 / 36
- 三、不宜喝的水 / 50
- 四、水质与体质 / 51

◆磁与磁化水 / 53

- 一、磁的基本知识 / 53
- 二、磁场的生物效应 / 55
- 三、磁场的治疗作用 / 57
- 四、“磁化”水是水不是磁 / 60
- 五、“磁化”水的特性及功能 / 62

Part 3

第3章 缺水对人体的危害 / 66

◆缺水新概念 / 66

◆缺水所致病症 / 69

- 一、缺水常见的表现 / 69
- 二、缺水症的治疗方法 / 74

◆科学饮水 / 75

◆饮水宜忌 / 78

- 一、不可以饮料代替水 / 78
- 二、冬天不可忽视补水 / 79
- 三、餐中不宜大量补水 / 79
- 四、剧烈运动后不宜马上饮冷水 / 79
- 五、洗澡、输血前后宜补水 / 79

目 录 CONTENTS

饮水决定健康

六、补水因人而宜 / 80

七、泡茶及冲营养品的用水误区 / 81

Part 4

第 4 章 水疗法 / 82

◆水疗的基本方法 / 82

一、内服新鲜的磁处理水 / 82

二、照射远红外线光波 / 83

三、外用好水浸泡或擦拭全身 / 83

◆水疗法与各种疾病 / 84

一、心脑血管病与水疗 / 84

二、糖尿病与水疗 / 84

三、癌症与水疗 / 85

四、痛风与水疗 / 86

五、哮喘与水疗 / 87

Part 5

第 5 章 健康与长寿的奥秘 / 88

◆健康与长寿 / 88

一、健康的概念 / 88

二、健康长寿的限数 / 89

◆健康长寿是社会的财富 / 91

一、老年人健康是社会的宝贵财富 / 91

二、老年人健康长寿是重大社会问题 / 92

三、老年人健康利于国民经济发展 / 93

◆健康长寿的主要因素 / 93

一、个人因素 / 93

二、环境因素 / 94

◆长寿村之优势 / 96

一、长寿村的阳光好 / 97

二、长寿村的空气新鲜 / 97

三、长寿村的水为健康水 / 97

四、长寿村的地磁好 / 98

五、长寿村人的食物好 / 98

六、长寿村人的心态好 / 98

七、户外活动 / 98

Part 6

第6章 珍惜水资源 / 100

◆节约用水 / 100

一、节约用水从点点滴滴做起 / 101

二、节约用水要全社会关注 / 104

◆保护水源 / 107

一、水污染触目惊心 / 108

二、水污染与疾病 / 110

三、水污染及防治 / 112

第1章 帮你了解水

“水停一日体生毒，人闲百日必生病。”

“水掌握健康的关键、任何疾病的根源都和水有很大的关联。水即是生命”

“水是百药之王，水是营养之首。”

“一杯好水，可使生命之树常青。”

水是人类生存不可缺少的最基本的物质。但是对与你生活息息相关的水，时时伴随你的水，你又了解多少呢？以我的观察目前真正了解水的人不多，不了解的太多，可以说“水盲”大有人在。

水的特性

水是极普通的物质，普通到不论是在城市还是乡村，水总是随处可见。因为水太普通了，以致于大多数人忽略了对水的认识。问问自己身边的人，你会发现每个人对水有着不同的说法。如果问一个中学生，他会说：水是无色、无味、无臭的透明液体；水的分子由1个氧原子和2个氢原子组成，其冰点为 0°C ，沸点为 100°C 。水有三态，即固态——冰，液态——水，气态——水蒸气。水的pH值呈中性，以5~10微米大小的水分子团而存在……。

水是一切生理反应的基质，由于有水的参与，生物才成为活的有机体。沙漠之所以成为“不毛之地”，是因为缺水，有水“不毛之地”就可以成为绿洲。所以说水是一种生命力。

日本江本胜医学博士对水有深入的研究，自 1994 年起，他开始在冷室中以高速摄影的方式来拍摄观察水结晶，结果发现水是有复制、记忆、感受和传达信息的能力。他以 122 幅风姿各异的水结晶，结集出版了《水知道答案》一书，向世界展示了这一惊人的成果，随即引起了世界性的轰动，掀起了一波波水研究的热潮，也唤起了人们对水的尊重和敬爱。从江本胜医学博士的研究归纳，证实水具有以下特性。

一、水在自然界的特性

（一）水能听、能看、有灵性

人在出生之前的受精卵状态时，其 99% 是水；出生后，水占人体的 90%；长到成人时，比例缩减到 70%；到临死之前大约会降到 50%。无论如何，可以说人的一生几乎都活在水的状态中，从物质的角度看，人就是水。要想健康而幸福地度过一生，该怎么办？一言以蔽之，只要让占到人体 70% 的水干净就可以实现了。

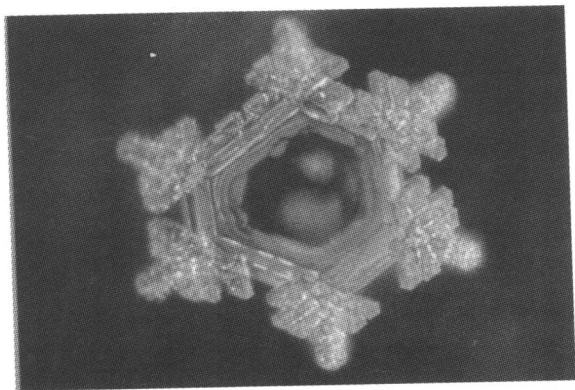
水是一种生命力，人体通过水分吸收营养，并通过血液或体液将营养输送到体内的各个器官。只有体内的水在流动，生命才有可能延缓，站在生命的角度来看，可以说水是能量的源泉或载体，

江本胜博士他们做了大量的、科学的实地观察和研究。从拍摄的照片来看，只要是天然水，无论出自何处，其展现的水结晶都是异常美丽。泉水、地下水、冰川，仍然保持自然形态地河流上游的水，不管来自世界的哪个地方，只要是在大自然中未被污染，都能呈现美丽的结晶。而东京的自来水则几乎无法形成结晶，是因为东京的自来水在消毒过程中使用了氯，将天然的美丽结构全部破坏掉了。

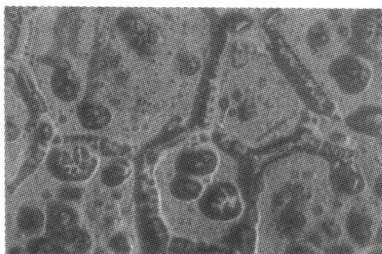
江本胜博士他们又做了让水听音乐，让水阅读文字，让水看图片的实验，结果听美丽的古典音乐时，水形成美丽的结晶，

相反的，让水听充满了愤怒与反抗色彩的重金属音乐时，它的结晶的形状就全部凌乱而破碎了。看到“谢谢”以及表达爱意的文字时的水结晶，会非常清晰地呈现美丽的六角形；而看到“混蛋”或指责性的语言时的水结晶，就象听到重金属音乐的水一样，破碎而凌乱。并且对不同文字所表示的相同语言其反应是一致的，形成相同的结晶，说明大自然的法则是没有国界而共通的。在看到世界各地风景的照片及海豚的照片时，水结晶显示美丽的六角形。在地震发生前，地下水仿佛有预兆般无法形成结晶，而地震过去一段时间后，水又恢复了原来的结晶。

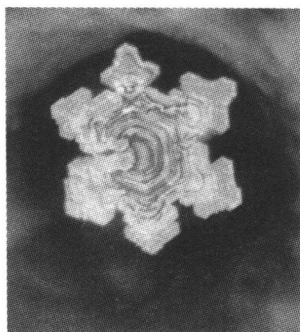
通过江博士捕捉的水在听音乐、语言、看文字、看照片时水结晶的变化，使人们亲眼目睹了意识或语言等能量的转化，这是一种能让人们看见能量的真实状态的方法。这说明水不仅仅是一种物质，它还是大自然生命力的一种展现，有净化功能，以及抚育万物的神秘力量。人的心理波动在瞬间被水以结晶的变化捕捉到了，说明水有灵性。水是心灵的镜子。（附 水结晶图。摘录于日本江本胜博士出版的《水知道答案》）



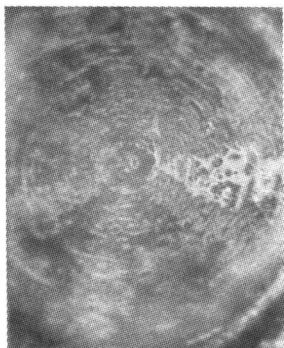
听到说它“可爱”的水结晶所呈现的形状。



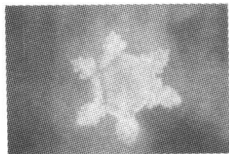
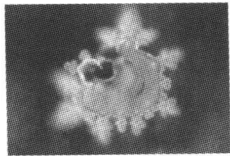
听到骂它“浑蛋”时，水不能形成结晶。这是和水说话时的水结晶图。



听到贝多芬的《田园交响曲》，水结晶也非常美丽。



曲调嘈杂，歌词则充满愤怒及低俗的字眼。水结晶与看到“混蛋”一词时相似，不能形成结晶，所反映的正是对音乐的感受，或者说是歌词的“理解”。



日本岛根县东部地震前后的地下水

地震前的地下水，仿佛有预兆般无法形成结晶，但是地震过去一段时间之后，水又会恢复原来的结晶状态。

（二）冰浮于水的性质

一般物质，只要从液体变成固体，构成它的分子以及原子的密度通常就会增加，重量也随之增加。而水结成冰的时候，其分子结构虽然排列规则而整齐，但其中还是留有很多空隙，而一旦变成液体时，水分子就会以 10 万倍的速度剧烈运动起来。由于运动剧烈，分子之间的空隙越变越小，密度则相对增加，因此与冰相比，液体的水要重得多。当温度为 4°C 时水的比重最大。如果在充满空隙的水分子结构中加入活泼的水分子，这时温度又恰好是 4°C 的话，其重量就会增加。若再将其温度提高，水分子就会因为更加活泼而使密度再度变小。因此，即使外面天寒地冻，湖底的水温也肯定保持在 4°C ，这对生活在水底的生物而言，确是一个非常容易生存的环境。

如果水不具备这种特性而和其他物质一样，也就是说固体的冰沉没于液体的水之中，真不知道这个世界将又是什么样子，也许因此人类就无法在这个地球上生存了。如果气温下降至 0°C 以下，海底或者湖底的水完全结冻，就会将生存于其中的所有生命逼上死亡之路。而现实情况恰恰相反，因为有冰浮于水的特性，海面及湖面上虽然覆盖着厚厚的一层冰，冰面之下的生物却仍能得以延续生命。

（三）水的易溶性

我们大家知道，即便是看似很清澈的地下水或者山间的小

溪水，其中仍含有大量的矿物质以及其他不纯净物质。工业园的“超纯净水”只要放进塑料等容器中，马上就会溶入不纯净的物质。所以说要保持水的绝对纯净相当困难。由于水的这种特性，令大海中不断溶进生命所需的种种元素，从而形成“生命之源”。所以说，没有水，物质与物质之间便无法相互融合，也无法循环再生。水是孕育生命之母，也是生命的原动力，这一切全部都赖于水异于其他物质的特性。

二、水在人体内的特性

（一）水是溶剂

水是溶剂，在人体内也同样起着溶剂作用，它调节体内功能，溶解于其中的溶质，即固体物质。人体内的水代谢一旦紊乱就会发出各种信号，表明系统功能出了问题，水的供给与分配出了问题。要确保有足够的水到达比较重要的器官，确保水把各种元素如荷尔蒙，化学信息和营养素等送到比较重要的器官，只能采用“水配比”法，即每个器官都在制造其他器官所需要的物质，只要这个器官按照大脑的指令不断调整配额，监控自己的生产率和生产标准，把自己制造的物质投放到“流动的水中”，一切都会正常运转。水一旦到达“干旱”地区，就能恢复重要的、缺失的物理运动和化学反应。所以水的摄入和配比极为重要。神经传导系统在调解水配比的过程中不应受到药物的持续性抑制。人们应该懂得神经传导系统的目的，要多喝水，满足它的要求。使水及时分配给身体不同部位的缺水“干旱区”以缓解及消除局部的症状。

水是身体里的溶剂，它能调节所有功能，也能调节溶解在水中并在水中循环的溶质的活动。

（二）水是“运输工具”

人体的水调节机制可以分为三个阶段。第一阶段是胎儿在母体子宫的时期；第二阶段是成长阶段，即身高和体重达到成