

PEOPLE LIFE WATER

健康从水开始

电解还原水全攻略

〔日〕 白畑实隆 河村宗典 著
黄大卫 译

华南理工大学出版社

PEOPLE LIFE WATER

健康 (910) 健康从水开始

健康从水开始

电解还原水全攻略

白畑实隆 河村宗典 著
黄大卫 译

华南理工大学出版社
· 广州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

健康从水开始: 电解还原水全攻略/ (日) 白畑实隆, 河村宗典编著; 黄大卫译. —广州: 华南理工大学出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5623-2896-4

I. 健… II. ①白…②河…③黄… III. 水-电解-普及读物
IV. TQ151.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010794 号

版权贸易合同登记号: 19-2008-006

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn <http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑: 庄严

印刷者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 5.125 字数: 107 千

版次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000 册

定价: 15.00 元

版权所有 盗版必究



白畑実隆
〔日〕九州大学大学院教授



河村宗典
〔日〕协和医院院长

责任编辑：庄 严
封面设计：吴俊卿

前言



“生”这个词，究竟意味着什么呢？简而言之，“生”就是“面向死亡这个终点，消费着自己的身体”。

有的人悠然自得地步行到终点，有的人快马加鞭地跑过终点，也有人走走停停，还有人被别人背负着跨过终点。但有一点可以肯定地说，那就是没有任何一个人可以走回头路！不过，把脚步放慢下来是可以的。在通往终点的路上，边走边欣赏沿途的风景，尽情享受亲情、友情……

我换个说法。您大概知道“氧化”这一现象吧。所谓“氧化”，一般是指“物质燃烧”。人类生命的维系，也是通过食物在体内燃烧提供能量来实现的。这也是氧化作用。也就是说，人走向“死亡”的这个过程，就是自己身体连续氧化的过程。

身体氧化了会怎么样呢？氧化作用的结果是身体积





蓄大量的“体锈”，这就是“衰老”或“老化”现象。腰腿酸软及年龄增长后内脏功能减弱的现象，可以说全部是由于氧化作用的“副产品”即“体锈”造成的。

然而，有一种叫做“还原”的作用，它与“氧化”的性质刚好相反。“氧化”是指氧气与该物质发生作用出现的一种现象；而“还原”则是把附着在该物质上的氧气给清除掉。例如，把生了锈的菜刀加以还原，就可以除掉菜刀上的锈迹而恢复如新。亦即，只要清除菜刀上附着的氧气，锈迹就能消除，菜刀就复原了。发挥此作用的就是“活性氢”，这个过程被称为“还原作用”。

人又怎么样呢？同样，人也不断地重复着氧化作用，顺着时间的河流迅猛向前。各自的经历及生活环境所产生的“体锈”也不断在体内积蓄，如同菜刀一样，“体锈”也照样是氧化反应的结果。

假如“体锈”能够如同菜刀那样加以还原的话，结果会怎样？那不就可以把我们从折磨人的“衰老”和“疾病”中解放出来了吗？更何况，如果只是改变我们每日的饮用水就能够做到的话……富含活性氢的还原水使这一梦想成为可能！

当然，人的身体是有生命的，要想让它和菜刀一样完全恢复到原有状态或者阻止老化，那是不可能的事情。所以，帮助一个人恢复到与其实年龄相称的“应有状态”，也就是人体的“还原”了。

如果说人的生命就是一个不断“氧化”的过程的话，那么在这个过程中巧妙地加以“还原”，就一定能过一个





更有意义的人生！也就是说，人一生的进程，不再受疾病搅扰，而是可以按照自己呼吸的速度，用自己的双腿，向终点进发。本来，人就算生了病，人体自身的自我防卫系统也能即时启动，帮助人体恢复健康。但当自己的身体彻彻底底地氧化透了的时候，就是寿终正寝之时。

以往，医学界始终是在“如何阻止氧化？”这个问题上兜圈子。这主要是由于大家都有一个不正确的认识，就是以为人的一生永远是一条“氧化单行线”。而且，偶尔只在特定地区出现的能够把“氧化”加以“还原”的“水”，又被他们披上“奇迹之水”这样的神秘外衣。

如今，“奇迹之水”已经真相大白！它其实就是活性氢，是还原水。并不是世界上的“奇迹之水”奇迹般地治愈了疾病，乃是自然界中产生的“活性氢”帮助我们除掉了人体中不知不觉堆积如山的“体锈（氧化物）”，使人体恢复了健康。

我们从“奇迹之水”得到这样的启示：“活着决非一味地燃烧”。人生是宝贵的，让我们一起，用还原水清除掉堆积在我们身体内的“体锈”，轻装上阵，容光焕发地踏出一条五彩斑斓的人生路！

白畑实隆 [日] 九州大学大学院教授
河村宗典 [日] 协和医院院长



目 录

第一章 有益人体的水——电解还原水(1)

神采奕奕的百岁老寿星们 (1)

长寿,就是持续健康! (2)

“奇迹之水”的启示 (3)

科学化的自然之水 (4)

体内的河流 (5)

在氧气的海洋中与自由基搏斗 (6)

自由基的几种类型 (8)

自由基:一把双刃剑 (9)

肺吸入的氧气2%~3%自然转化为自由基 (12)

消除自由基的人体内酶 (12)

不断滋生的癌细胞 (14)

人体的氧化与还原 (14)

病毒不过是诱因 (16)

早老性痴呆症与帕金森综合症,都是自由基惹的祸! (17)

净化身体的电解还原水 (18)

为什么有的人特别显老? (20)

稀有的“奇迹之水” (21)

世界著名的“奇迹之水” (22)

“奇迹之水”很普通? (25)



心理暗示作用? (26)

“奇迹之水”的真相——活性氢 (27)

水里加氢气, 徒劳! (28)

日益膨胀的医疗费开支 (31)

第二章 健康与电解还原水 (33)

人体中 65% ~ 70% 是水 (33)

“海里”漂浮着化学物质及添加物 (34)

细胞的 90% 是水 (35)

对您而言, 水比空气更重要! (36)

完全是两码事——净水器与电解还原水制水机 (37)

水改变, 体质就变! (38)

自来水怎么变差了? (40)

两次投氯为消毒 (40)

自来水里的三氯甲烷真的那么危险? (41)

自由基, 比三氯甲烷更可怕! (42)

肠道微生物——一个另类的脏器 (43)

肠道微生物的绝妙功能 (44)

“花圃”失调, 人就生病 (44)

便便和屁屁的恶臭竟消失了? (45)

便便恶臭是身体亮红灯的标志 (46)

不再宿醉 (46)

可以大量饮用吗? (47)





香喷喷的咖啡与红茶 (48)

美味佳肴 (49)

维生素 C, 反效果? (50)

大致标准——每天 2 升 (52)

二十天, 体质改变 (53)

只改变 1% 的水 (53)

水与安全, 免费的午餐? (54)

安全的水, 代价几何? (55)

第三章 电解还原水蕴藏的力量 (56)

电解还原水是一种功能水 (56)

电解还原水与碱性离子水不是一回事 (58)

日本厚生劳动省认可电解还原水的功效 (59)

“碱性离子水”这个名称造成的误解 (61)

清除自由基——电解还原水中的活性氢 (62)

发明活性氢的定量法 (64)

“奇迹之水”的真面目——含有活性氢的天然还原水 (66)

地球上最大生物圈的居民——地下生物的食物: 氢气 (67)

活性氢——理想的抗氧化剂 (69)

电解还原水制水机的电极制造出的意外效果 (69)

还原水中的活性氢的特性 (71)

还原水能去除细胞内的自由基 (72)

大多数功能水都是含有活性氢的还原水 (74)





- 见效快慢，因人而异 (75)
- 恣意妄为又长命的癌细胞 (76)
- 抑制癌细胞繁殖并将其转变为寿命有限的细胞 (78)
- 抑制癌细胞浸润、转移及血管新生 (80)
- 激活肿瘤免疫功能 (80)
- 把白血病细胞分化诱导为正常细胞 (82)
- 可能抑制所有类型的癌症 (82)
- 自由基干预糖尿病 (83)
- 保卫胰脏 β 细胞，促进胰岛素分泌 (86)
- 抑制 II 型糖尿病 (87)
- 在治疗早老性痴呆及帕金森症方面有很高期望值 (88)
- 高血压及动脉硬化症的改善和预防 (90)
- 对过敏症的疗效 (90)
- 完全失明了的人又重见光明 (92)
- 作为艾滋病“特效药”的可能性 (93)
- 还原水祛斑 (93)
- 久开不败的蔷薇花 (94)
- 电解还原水不易腐败的原因 (96)
- 电解还原水的功效及相关法律 (97)
- 流动的水是活水 (99)
- 羊水变得好干净 (100)
- 水之精神 (101)





第四章 来自医疗第一线的报告(103)

换水以后 (103)

我遇到的第一个病例 (104)

不再腹泻了, 便便也不再臭气熏天 (105)

再一次感受电解还原水的神秘力量 (106)

健康的便便 (107)

菌群环境平衡了, 身体也恢复平衡 (107)

“预先尝试”才是医疗之本 (108)

电解还原水的应用实例 (109)

病情反弹现象是正常反应 (119)

“让患者自己决定”的治疗方针 (120)

电解还原水虽好, 但也有人不能喝 (121)

选购优质制水机也是恢复健康的关键一环 (121)

治理污染从源头抓起 (123)

治病的不是医学, 而是自己 (124)

免疫力提高, 癌细胞逃跑 (125)

对胃癌也发挥了效果 (126)

今后的课题和未来的梦想 (127)

第五章 一问一答(129)

参考文献(142)

附: 白畑实隆在电解还原水方面的研究成果(144)



第一章 有益人体的水

——电解还原水

白畑实隆

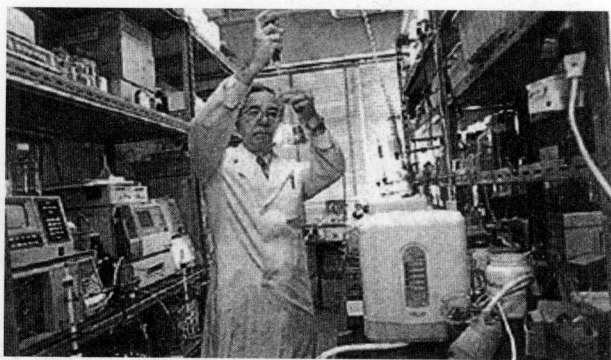


图 1-1 白畑教授研究室实验一景

神采奕奕的百岁老寿星们

在前苏联，即现在的格鲁吉亚共和国的高加索地区，有一个世界闻名的长寿村。据说这里的村民们有一个延续了 2000 多年的习惯，就是爱喝一种叫“科菲尔”的发



酵奶。这其实就是曾经风靡日本的乳酸菌的一种。

这个村里，有许多老寿星，虽年过百岁却依然精神矍铄，精力旺盛地参与各种活动，直至他们离世。并且，他们离世前卧床不起的日子平均只有短短 10 天。这也许是人类理想的晚年吧。

虽然日本被称为长寿之国，但相比高加索地区又如何呢？有年逾百岁还依然精力充沛地工作的老寿星吗？他们自己做饭、散步、打门球，日本有这样的百岁老人吗？恐怕绝大多数都是依赖发达的医学技术勉强支撑着的吧。

长寿，就是持续健康！

我们研究健康的目的，就是要让人尽可能健康长寿，可以不依靠家人、医院、护理人员的照顾，做自己想做的事情，做一些有益社会的事情。只有这样，才算得上是一个真正的长寿之国。

实际上，在对长寿村进行调研的过程中有很多发现。我们认为，长寿的秘密还是在于“科菲尔”，因为发酵奶里面本来就含有丰富的有益乳酸菌。

发酵奶具有激活肠道内微生物群的功能。据称这个微生物群由 100 种微生物构成，数量高达 100 万亿个！正是由于这些功效，村民们才如此健康。

但是，单凭这一点还是不够的。我们平时也常常有意识地主动在自己的日常饮食中，加入一些诸如双歧杆





菌等有益身体的菌和微生物。尽管日本被称为世界第一的长寿之国，但再看看高加索地区的村民，我们认为，除了激活肠道内微生物这点之外，应该还有一种什么东西，给这些村民们带来旺盛的精力。可是，那到底是什么呢？

此前的研究令我们明白，人体是在与自由基的搏斗中延续生命的。年龄增长所引致的衰老和疾病，也与自由基有很大的关系。详情将在后面说明。而“科菲尔”仿佛就有一种清除自由基的力量。果真如此的话，那么只要我们弄清楚自由基与人体的作用机理，就应该可以进一步延长人类的寿命。这样，长寿村就不再只限于格鲁吉亚的一个地方，而是全世界所有的生活圈都能成为“长寿村”，世上再没有比这更棒的事了！

“奇迹之水”的启示

就在那时，我忽然想起一件事。那是关于美国第一位诺贝尔医学奖获得者艾利克斯·卡莱尔（Alexis Carrel）的传记中提到的卢尔德（Lourdes）的“奇迹之泉”。

水能治百病？真有那样的水吗？一开始我半信半疑。但是不久，这个疑问就被一个假设所替代：说不定这水里含有一种能消除自由基的物质。就像高加索地区的村民靠“科菲尔”消除体内的自由基而获得长寿那样。

如果能用科学手段破解出来的话，我们就再也不用





害怕疾病了。诸如癌症、糖尿病以及各种各样的过敏性疾病，都一定能够征服。并且，我们只需通过喝水这样一个简单的日常行为，就能够获得一个战胜疾病的强健体魄。不仅仅是疾病的治疗，水乃是维系生命所必需每天补充的东西。只要坚持每天饮用，人人都可以变得健康起来。

好像卢尔德那样的水，从古至今只在特定的区域自然地喷涌出来，对居住在附近的人们的健康立下了汗马功劳。举例来说，有德国诺地那（Nordenau）的天然水、墨西哥托拉克特（Tlacote）的天然水、印度拿大拿的井水等。

这些水都被称为“奇迹之水”。经过对其进行科学的分析和考察，最终得出的结论表明，它们都是一种富含活性氢的水，也就是可以通过对水进行电解而得到的“电解还原水”。

科学化的自然之水

所谓电解还原水，是指对水进行电解时，在阴极一侧生成的水，即碱性水。在阳极一侧生成的水，则是酸性水。生成这种水的装置，就是“电解还原水制水机”。

电解还原水因为呈碱性，所以以前也一直称之为“碱性离子水”。而且，它对许多疾病有疗效，这一点，随着大量的临床案例的公开，也得到认同。可是，为什么它对各种各样的疾病有疗效呢？一直以来，没有一个