

水的 神奇疗效

(日) 藤田纮一郎 著
陈庆 译

- ◎预防生活习惯病的男性水处方
- ◎可以减肥和美容的女性水处方
- ◎增强免疫力的儿童健康水处方

风靡日本的
饮水疗法

·水处方· [推荐] 碱性离子水

一天5杯 起床后、上午、下午、傍晚、睡前各一杯

正确喝水,可以改善心肌梗塞、高血压、癌症、更年期障碍……

还具有美容、减肥的功效

满载各种功效的独特水处方!

中国医药出版社

寻找适合自己的水


水的

- 预防生活习惯病的男性健康水处方
- 对减肥和美容有效的女性美容水处方
- 增加免疫力的儿童元气水处方

神奇疗效

[日] 藤田纮一郎 著

陈庆 译

 中国医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

水的神奇疗效 / (日) 藤田纮一郎著; 陈庆译. —北京: 中国画报出版社, 2007.3
ISBN 978-7-80220-019-7

I.水… II.①藤…②陈… III.水-关系-健康-基本知识 IV.R123
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第030894号

TITLE: [藤田式ウォーターレシビ]

BY: [藤田纮一郎]

Copyright©Koichiro Fujita 2005 Printed in Japan

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without
the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-1397



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 王楠楠

封面设计: 触手工作室

设计制作: 李 茂 盛 鑫

水的神奇疗效

著 者: (日)藤田纮一郎 译 者: 陈 庆

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

责任编辑: 齐丽华

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 5.375

印 数: 1 ~ 10000

版 次: 2007年5月第1版

印 次: 2007年5月第1次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 978-7-80220-019-7

定 价: 18.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

卷首语

人的身体，由 50% ~ 80% 的水构成。虽然人体的健康与这些水的质量有密切的关系，但实际上许多人却对喝水问题漠不关心。殊不知，只要对平时的饮用水稍微有一点关心，就可以保持年轻，预防脑栓塞和心肌梗塞。

举例来说，有的人认为“减肥不能喝水”。但事实并非如此，其实喝水才有助于减肥。

有些人会认为“喝水会浮肿”。这种观念也不正确，只要科学正确地喝水，就可以消除浮肿。

我从事寄生虫学和感染症学的研究，主要研究在发展中国家里，有哪些水会传染病原体。

我造访了超过六十个以上的国家，实际调查并饮用当地的水。在造访世界各地的过程中，我遇见许多不同的水。比如含有丰富钙质的碱性水是“长寿水”；喜马拉雅山麓和安第斯山脉（纵贯南美大陆西部）的“雪融水”可以使人“返老还童”；在医王石

和宙石之间流动的“能量石活性水”则是最佳的“美容水”。

在拙著《水的健康学》（已由日本新潮社出版）中，我也介绍过这些水的神奇力量。

在我的研究和生活中，我了解到，只要善用周围的水，就可以预防各种疾病，改善病情。因此我设计了不同的水处方，请许多人饮用——由于只是喝水，并没有副作用。结果不仅达到了预防、改善疾病的效果，费用也比用药物便宜。

水可以有各种不同的形态，也可以发挥不同的效果。许多人对喝水的方法都有错误的观念。希望各位读者在阅读本书之后，了解喝水的正确方法，达到预防疾病的效果，使自己更加年轻和健康。这也将是本人的最大荣幸。

东京医科齿科大学名誉教授 /
人间综合科学大学教授 藤田纮一郎

寻找适合自己的水

目录

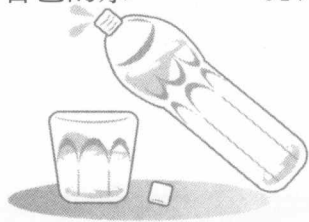
卷首语

第1章 水是人类生存之本

- 生命是由水构成的002
- 水在体内的作用005
- 缺少水，会发生怎样的结果？.....008

第2章 该喝怎样的水

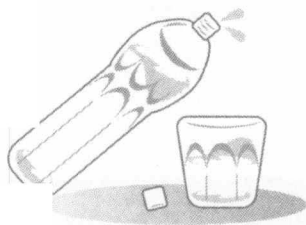
- 好喝的水是怎样的水？012
- 怎样的水有益健康？015
- 适合自己的水与不适合自己的水017



身体中缺少水会怎么样？	020
该喝多少水？	021
水也不能喝过量	024
矿泉水的真正作用是什么？	028
机能水真的是“奇迹水”吗？	031
碱性离子水的功效	035
如何有效饮用碱性离子水？	038
战胜癌症的新水——“重水减少水”	040

第3章 男性健康的水处方

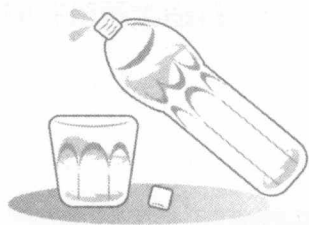
水是副作用最少的药	046
饮水健康法可以促进新陈代谢	048
运动前后喝的水	050
喝长寿水	053



借助饮用水的矿物质平衡， 促进身体健康	055
喝酒时，如何喝水？	057
喝水可以戒烟	060

水处方

预防癌症的水	061
预防心肌梗塞的水	064
预防脑栓塞的水	066
预防动脉硬化的水	068
预防糖尿病的水	070
预防高血压的水	072
预防高血脂症的水	074
预防肝病的水	076
改善慢性疲劳的水	078
改善肠胃内异常发酵症的水	080



改善胃酸过多、消化不良的水	082
预防痛风的水	084
改善自律神经失调症的水	086
预防肾结石、胆结石的水	088
预防经济舱症候群（血栓症）的水	090
打高尔夫、洗桑拿浴时水分的补充方法	092
散步、慢跑时的水分补充方法	094

第4章 女性美容的水处方

为什么许多女性都处于“亚健康状态”？	098
女性必须多喝水的理由	100
让身体变温暖后再喝水	102
从食物中摄取营养比吃辅助食品更重要	103

水处方

打造美丽肌肤的水	106
----------------	-----



保持年轻的水	108
减肥时喝的水	110
改善橘皮组织的水	112
预防减肥期间脑栓塞的水	114
改善浮肿的水	116
改善便秘的水	118
改善过敏性肠症候群的水	120
改善虚冷症和虚弱体质的水	122
预防肩膀酸痛和干眼症的水	124
克服更年期障碍的水	126
预防和改善骨质疏松症的水	128

第5章 儿童健康的水处方

儿童比成人更需要水	132
牛奶是问题多多的饮料	133
加工饮料可以代替水吗?	135

让儿童了解水的美味 136

水处方

预防感冒的水 138

预防中暑的水 140

改善过敏的水 142

饮水健康法改善体质 144

第6章 生活中的水

为什么不能喝自来水? 148

自来水中的氯会让茶变难喝 150

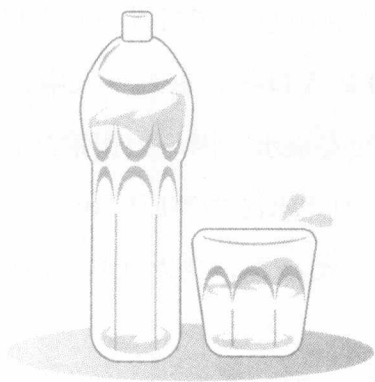
做饭要正确用水 153

保护安全、好喝的水 155

结束语 160

第 1 章

水是人类生存之本



生命是由水构成的

“不要忘记，‘水’是人类生命之源。”

镰仓时代初期的禅僧——道元禅师曾经探究了水和生命之间的密切关系，在《正法眼藏》中说过上面这句话。

道元禅师生活在十三世纪，进一步追溯可以发现，古代希腊哲学家泰勒斯（译注：古希腊自然哲学家、数学家）也曾经说过，“水是万物的根源”。

自古以来，人类就知道“水”是生命之源。正因为如此，人类在和水共生的过程中，时而害怕水的力量，时而又对之表示尊敬。

然而，现在的人却不再像以前那么重视水。这是因为在现代的生活中，由于科技的发展，水已经可以随饮随用，所以人类逐渐忘记了对水应心存感恩。

全世界 60 亿人口中，每五个人中，就有一个人无法确保生活必需的安全水。因此根据推测，每年都会有 300 万~400 万的人因为水污染等原因死亡。

对于我们人类来说，绝对不能忘记水是生命活动的本源。

从我们的身体结构就可以了解，如果没有水，人类就无法维持生命。这是因为在人类的身体中，有很大一

部分是由水构成的。

人体内水分含量会因为年龄和男女有所差异。胎儿时期水占体重的90%，新生儿时期占80%，幼儿时期占70%；长大成人后，男性约占60%，女性约占55%。女性体内的水分较少，这和体脂肪的含量有着密切的关系。当人类年龄超过六十岁后，体内的水会减少到50%左右。

总之，人体内有一半以上都是水。身体之所以不会发出水声，是因为约有70%的水都在细胞内，其他的则在细胞外的组织或血液中，即使看起来和水没关系的骨骼内，都有三分之一是水。人体内的水只要流失10%，就会使人体陷入危险的状态；如果失去20%的水，人就会死亡。

水和人类生命活动的根源密切相关。呼吸、循环，食物营养的消化、吸收和运输，以及代谢废物的排泄等所有生命活动，都需要水的协助才能正常进行。

为什么没有水，人类的生命就无法持续？

这是因为地球上所有生命的源头都是水。

距今约三十五亿年前，第一个生命体是在海洋中诞生的。直到今天，海水的盐分浓度和成分几乎没有改变。海水中所含有的矿物质（铬、钠、钾、镁、钙）和构成

人类体液的矿物质几乎相同。在陆地上生存的人类和狗的体液成分相似或许不值得惊讶，但如果和水母也相同，是否令你感到惊讶？由此可以发现，包括人类在内，地球上所有生命的源头，都是在大海。

还有一件耐人寻味的事。人类的身体和创造出生命的原始海洋的构造相同。婴儿的诞生过程，最能够体现这一点。

卵子在母亲的子宫内受精，分裂成为胎儿，进而以婴儿的状态诞生的十月怀胎过程，完全重现了生命体从地球上诞生，进化到今天的人类的过程。我们在母亲体内，在羊水包覆下成长的过程，正是生命在地球上诞生的过程。

羊水是母亲血液的液体成分渗出羊膜后，积在子宫内的东西，在怀胎七个月左右时，就会达到0.75升左右。胎儿可以在羊水中自由活动手脚，练习呼吸和喝水，学会出生后基本的生命活动。

胎儿为了保护自己的生活环境，会分泌出使母体情绪维持稳定的荷尔蒙。在母亲怀胎十个月期间，母亲和胎儿在肉体和精神上紧紧相连，在此期间，羊水发挥了极大的作用，可以称之为“生命之海”。

水在体内的作用

人类从在母亲体内时开始，就借助羊水进行各种生命活动。在出生后，水也在人体内发挥许多重要的作用。

水的主要功能：

❶ 运输营养素、氧气，排泄废物

水不断地在人体内循环，但它的功能并非仅仅是循环而已。水最重要的功能，是运输氧气和其他营养。

经由口摄取的食物，在人体内发生化学反应，以形成体内必需的营养。在此期间，水发挥着媒介的作用。当食物变成身体容易吸收的营养的时候，便会随着水（血液）运到身体内的各个组织，氧气也可以随着血液运到全身。

各种营养成分经由分解、合成后，更容易被身体吸收、利用。在这个代谢过程中，会不断产生代谢废物。然后，又会随着水，以汗、尿和粪便的形式，排出体外。

❷ 调节体温

由于人体含有大量水分，即使环境气温发生变化，也不会受到太大的影响。这正是因为水有不容易加热，

也不容易变冷的性质，所以人体的体温才不会发生迅速的变化。

汗和呼气（随着呼吸一起从肺部蒸发的水分）也有调节体温的作用。当体温异常上升时，人体就会分泌汗液，拼命呼气；当汗和呼气变成气体时，就需要从周围吸收热能。这种热能称为汽化热，水的汽化热需要的能量很大，当1升的水从皮肤表面蒸发时，就会带走580kcal的热量。

即使是冬季，人体每天也会排出0.2升的汗；夏季的时候，一天将近排出1升的汗。成人男性的代谢量约为2400kcal，夏天的时候，排汗大约就占男性一天代谢量的四分之一（580kcal）。

维持生理恒定

生理恒定是指将人体机能调整到良好的状态，并维持稳定环境的体制。由体内的神经系统、内分泌系统、免疫系统将人体的体温维持在36℃左右，并调节血压和血糖值，预防和治疗感染。而水正是促进这些系统正常发挥功能的根本。

另外，在荷尔蒙作用和酵素作用等调节人体的功能中，水也发挥了重要的作用。