

天然

章致画主编

水 养生美容法

欲諸經却病如卧以被纏體露欲諸經却病如卧以被纏體露欲諸經
何曰宜反身而欲諸經却病如何曰宜何曰宜反身而欲諸經却病如何曰宜

卧以被纏體露何曰宜反身而卧以被卧以被纏體露何曰宜反身而卧以被

其手足額則金卧以被纏體露其手足其手足額則金卧以被纏體露其手足

水水土位定其手足額則金水土水土水土位定其手足額則金水土水土

而精神氣之本水土水土位定而精神而精神氣之本水土水土位定而精神

华东师范大学出版社



天然 水养生美容法

章致画 主编

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然水养生美容法/ 章致画主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2001. 4

ISBN 7-5617-2475-6

I. 天... II. 章... III. ①养生(中医) ②美容
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81911 号

天然水养生美容法

主 编 章致画

策划组稿 罗晓宁

文字编辑 广 浩

责任校对 郭绍玲

封面设计 姜 明

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社

市场部 电话 021-62865537

传真 021-62860410

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

照 排 南京理工排版校对有限公司

印 刷 者 上海中华印刷有限公司

开 本 890×1240 32 开

印 张 7.25

字 数 200 千字

版 次 2001 年 4 月第一版

印 次 2001 年 4 月第一次

印 数 001—11000

书 号 ISBN 7-5617-2475-6 / R · 018

定 价 10.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部或电话 62865537 联系)

本书编写人员

章致画 谢 农 王 磊 汤 森 王丰毅

前 言

神学家说水是自然界的神灵,诗人说水是美的化身,生物学家说水是生命的摇篮,科学家说水是科学的一面镜子,环境学家说水是世界上最宝贵的资源。

养生学家说水是人体的抗衰老剂,美容专家说水是最好的美容剂,减肥专家说水是减肥最好的催化剂,俄罗斯一位患者说:“水成为我最好的药物。”

众说纷纭,把水之自然的、物理的、化学的、药理学的、生理的各种特性都形象地说了出来。

的确,水犹如人类的母亲,用它的乳汁哺育了世世代代的儿女。世界上四大文明古国,都是从河水两岸发源的。黄河哺育了中华民族的文明,尼罗河哺育了古埃及的文明,恒河哺育了古印度的文明,幼发拉底和底格里斯河哺育了巴比伦的文明。水是伟大的,不仅哺育了人类文明,推动了社会的前进,还为人类的生命延续、繁衍子孙万代作出了不朽的贡献。

本书就是介绍自古以来人类利用水的各种特性,在日常生活中养生、保健、美容、防病、治病等独特的水疗法,这些方法简单方便,价廉有效,适合一般城乡家庭和个人使用。

全书主要内容:水的概述及对人体的生理效能;各种水疗法;中外名人百岁寿星以水疗为主的养生法;日常养生、保健、美容水疗法;日常水疗适宜和禁忌;常见病自我水疗法。

本书在编著过程中,承蒙有关专家的热情指导与支持,在此表示衷心的感谢!

由于水平有限,时间仓促,书中疏漏之处在所难免,敬请读者赐

教,不胜感谢!

章致画

2000年8月6日于上海杏林书斋

目 录

前 言

第一章 水的概述及对人体的生理效能	1
第一节 水的概述	1
一、水与水神	1
二、水的产生	3
三、水的理化特性	4
四、水——生命的起源	7
五、生命离不开水	8
六、水质与人体健康	9
第二节 水对人体的生理效能	15
一、水——人体重要的物质基础	15
二、水——构成体液的重要成分	17
三、水——维护体液渗透压与水平衡的介质	18
四、水——人体运输营养和废物的载体	19
五、水——人体抗衰老剂	20
六、水——最好的美容剂	21
七、水——减肥最好的催化剂	22
第二章 各种水疗法	24
第一节 茶水疗法	24
一、茶水疗法的良好功效	25

二、茶水疗法的学问	26
三、茶水疗法的注意事项	28
第二节 矿泉疗法	28
一、矿泉疗法的疗效	29
二、各种矿泉及使用方法简介	31
三、矿泉疗法的学问	33
四、常见病的矿泉疗法	35
第三节 沐浴疗法	39
一、沐浴疗法的独特功效	39
二、沐浴疗法的形式	40
三、沐浴疗法的学问	42
四、沐浴疗法治病作用简表	44
五、常见病的沐浴疗法	44
第四节 水浸疗法	47
一、水浸疗法的神奇功效	47
二、常见病的水浸疗法	48
第五节 游泳疗法	51
一、游泳疗法的奇特功效	52
二、游泳疗法的学问	53
三、常见病的游泳疗法	54
第六节 湿敷疗法	59
一、湿敷疗法的良好疗效	60
二、湿敷疗法的学问	60
第七节 雨水疗法	61
一、雨水疗法的奇特功效	61
二、常见病的雨水疗法	62
三、有关雨水疗法的注意事项	65
第三章 中外名人百岁寿星以水疗为主的养生法	67
第一节 中外名人水疗养生法	67

诗人陆游高寿要诀——“浴足”为先	67
讲究水质养生的康熙皇帝	68
德国哲学家康德用冰水健身	69
萧伯纳的养生方式——“游泳、洗冷水浴”	70
巴甫洛夫高寿秘诀——“冷水浴+日光浴”	70
马寅初教授养生的“热冷浴”	71
段力佩长寿之道：“冷水浴+健身操”	72
第二节 百岁寿星水疗养生法	73
百岁寿星吴图南养生之道——“打拳+泡脚”	73
扬州百岁老太长寿秘诀——“清晨泡脚，胜吃补药”	74
晨起饮水+精神愉快=百岁	74
百岁老人热水相伴	75
长命百岁=“冬泳+糊涂+节欲”	76
“净身、好动、爱唱、能吃、能睡”——百岁老人秘诀	76
“晨喝盐水，晚喝蜜水”的百岁寿星	77
百岁寿星长寿经验五则	78
第四章 日常养生、保健、美容水疗法	80
第一节 水疗养生、保健、美容的机理与作用	80
一、对皮肤、肌肉的效能	80
二、对呼吸系、汗腺的效能	80
三、对心血管系的效能	81
四、对神经系、泌尿系的效能	81
第二节 日常养生、保健水疗法	82
晨饮“复活神水”养生法	82
半夜饮水防病法	83
饮茶保健法	83
喝汤进补益寿法	85
多饮水预防膀胱癌	87
洗冷水脸防病法	87

利用淋浴防治疾病法	88
冷水擦浴及淋浴强身法	88
金铃强身抗衰法	89
有益于老人健康的“半身浴”	90
浴足保健法	91
糖尿病患者常泡热水浴可获得与体育锻炼同样的健身 效果	92
第三节 日常美容健美水疗法	93
湿敷美容法	93
凉开水洗脸美肤法	93
热冷水交替美容法	94
蒸汽美容润肤法	94
水中慢跑减肥法	95
水中体操减肥法	96
第五章 日常水疗适宜和禁忌	97
第一节 日常水疗适宜范围	97
一、水疗适应症	97
二、日常简易水疗治病范围表	97
第二节 日常水疗禁忌	98
一、水疗禁忌症	98
二、日常饮水忌讳	98
经常口渴后才饮水不利于健康	98
常过量饮水易引起水中毒	99
常喝大量凉开水易患胃疾	99
常过急喝水易引起心力衰竭	100
常喝烫开水易患食道癌	100
常喝“死水”对健康不利	100
常喝装在热水瓶内的陈水易患病	101
常喝久煮的开水对健康不利	101

常喝“千沸水”易患癌症·····	102
常喝蒸锅水易患消化道癌症·····	102
用沸水冲饮补品会失去滋补功效·····	102
用开水煎中草药会影响药效·····	103
饭后立即饮茶会引起消化不良·····	103
常喝浓茶会危害健康·····	103
常过量喝茶水易引起氟中毒·····	104
用茶水服药会降低药效·····	104
减肥限制饮水会影响减肥效果·····	105
边喝汽水边吃饭易患胃病·····	105
常用饮料解渴不利于少儿生长发育·····	106
汽水兑啤酒饮后更易醉·····	106

第六章 常见病自我水疗法 ····· 107

第一节 内科病症·····	107
感 冒·····	107
慢性咽喉炎·····	110
支气管炎·····	112
支气管哮喘·····	115
偏头痛·····	118
失 眠·····	122
神经衰弱·····	124
中 暑·····	127
肝 炎·····	129
肝硬化·····	132
肥胖症·····	134
高脂血症·····	137
心肌炎·····	140
糖尿病·····	141
慢性肾炎·····	146

泌尿系结石·····	149
阳 痿·····	151
第二节 伤外科病症·····	154
软组织损伤·····	154
风湿性关节炎·····	158
类风湿性关节炎·····	161
慢性腰腿痛·····	165
足跟痛·····	168
第三节 皮肤科病症·····	170
青春痘·····	170
荨麻疹·····	173
冻 疮·····	177
狐 臭·····	180
急性乳腺炎·····	181
湿 疹·····	184
皮肤瘙痒症·····	189
带状疱疹·····	192
手足癣·····	194
痔 疮·····	197
疖·····	201
痈·····	203
脓疱疮·····	207
附录 常用人体穴位图表·····	211
一、常用人体穴位图·····	211
二、常用人体穴位表·····	214

第一章 水的概述

及对人体的生理效能

第一节 水的概述

一、水与水神

水是生命的摇篮,水是人类赖以生存的神秘物质。古希腊人将水称为“*arche*”,意为“万物之母”。他们认为水能产生“圣灵”,“圣灵”一般被视为是男性,而产生“圣灵”的水,则是原始女性。“圣灵”与水的结合,就是男女两性结合与统一的原始繁衍观,人类的生命就是这样一代一代得以延续。古希腊人还把水作为爱情的象征,爱情如流水,必须双手合掌小心翼翼地捧住,稍有疏忽,爱情就会从手指间流失。年长的古希腊人经常用这一象征来告诫年轻的新婚夫妻,要他们小心呵护爱情,维护婚姻家庭的幸福生活。

水来自天上和地下,水与人类的生存有着十分密切的关系,尤其是它对农业生产的影响更为巨大。古代人们相信天气的晴雨是由于超自然的神的意志,每年雨水的多少也是由于神的慈悲或是恶意。天上降雨,则是天神赐给他的子民的甘霖,地下涌出来的泉水则被视为是大地之母送给她的属民的恩惠,人们必须感谢这种水神的恩赐。如果久晴旱灾,泉水干枯,或暴雨成灾,河水暴涨,则被认为有人触怒了水神。因为,当时的人们相信,在流动的水中有游动的水神,因此,人们每年都要定时举行谢祭水神的仪式。在古代的西方,人们把鲜花、首饰、货币等投入水中以报神恩;在古代的东方,人们将人、牛羊、璧玉等投入水中作为谢神还赠。

我国古代的皇帝也要亲自祭祀水神，不但有各种乞雨的仪礼，同时还有止雨的仪礼，并专门设有司雨官。司雨官如果在天旱时，或水灾时，求不到雨，或止不住雨，往往有被杀头的危险。我国古代祭雨的形式多种多样：有祀龙王、河伯、水神以求雨的；有皇帝命司雨官祀雨神而求雨的；有土人烧山以求雨的；有司祭的巫师以咒文和歌舞祈雨的；也有农民“琴瑟击鼓，以祭田祖”求雨的。

世界各国最为常见的是以石头祈雨的仪礼，这与人类进入农耕生产的初期，以石器作为主要劳动工具有关。据《太平广记》记载，我国古代，天旱时把罗浮山水中的人形石像，搬到丰城县南祭祀，则可得雨。可见当时人们把人形石像作为水神来祭拜。

澳大利亚北部以雨为图腾的部族祈雨的仪式都在特定的圣地举行。雨司用小石头堆成一座小山，然后在顶上放置一块象征雨神的咒石，长时间地围着这块石头念祈雨的咒歌，一面又在石上浇水，最后再把浇了水的石头放在火中燃烧，他们相信这样可以与水神取得联系而使雨神降雨。中美洲秘鲁一带的印第安人在种植玉米时，则用一种像玉米穗轴形的石具，他们相信在这种特别形状的石头上加些水则具有可以使玉米丰收的神秘魔力。新不列颠岛上农民的祈雨仪礼是把一种果子烧成灰涂在象征水神的石头上，再把这块石头和果子植物的花蕾一同在太阳下曝晒，然后一面唱祈雨的咒歌，一面把一根浸在水中的小树枝放在神石上，他们相信这样会唤来水神下雨的。日本福岛县有“牛石”祭雨的传说，天旱时用一块形如牛的石像，以水洗背，则必得降雨。

在世界各国的神话传说中，水神往往是住在海上、湖中、河流中的鱼、蛇，或者是能上天入海的由鱼、蛇、牛所变形的龙神。东印度布鲁岛上的居民祭祀鳄鱼为水神，每年挑选村中年轻姑娘投入河中做水神鳄鱼的妻子。东部非洲的阿基库龙人则以水蛇为水神，每隔几年也将一些漂亮姑娘投入河中嫁给水神为妻。西亚的水神——大衮，其形状是人面手足而鱼身。幼发拉底河的水神——哀亚，则是一位人格化的人首鱼身，拖着一条鱼尾的神像。

人类对他们所信奉的水神，一般具有献牺与征伐两种心理状态。

献牺水神是为了祈求农作物丰收,生活安宁,因而有许多例行的水神祭祀仪式。征伐则透过人类对水神的杀伐而取得再生的契机,许多创世神话中所常见的英雄斩蛟龙或巨蛇等传说的故事,就隐喻着古代人民对水的治理和掌握,也表示了人类对水支配和征服的愿望。

二、水的产生

水是地球上分布最广泛的一种物质,它存在于大气和地壳之中。地球上的水,按照其所分布空间的不同,可以分为三部分:地表水、地下水和大气水。

地表水包括海洋水和陆地水两部分。海洋是水汇总的地方,地表水的98%以上都集中在海洋。陆地水指河流、湖泊以及冰川中的水,其中储水最多的是冰川。地下水可以分为三部分:土壤水、潜水和层间水。论数量,最多的是层间水,它占了地下水总量的90%以上;最少的是土壤水,还不到地下水总量的1%。大气水以水气形态在大气中游荡,我们平常见到的水蒸气、云都是大气水。据水文学家的计算,所有这些水的总体积为14.5亿立方千米,其中地表水占95%,地下水占4%,大气水不过占0.001%。

然而,地球刚刚诞生时,地球上没有河流,也没有海洋,更没有生命,地球表面是干燥的,大气层中也很少有水分。那么如今地球上这么多水是从哪里来的呢?有人看到天上下雨下雪,就说地球上的水是从天上掉下来的。其实,雨雪都是地面上的水气蒸发到空中形成的。如果地球上没有水,也不可能下雨下雪的。近些年来,科学家通过对地球内部构造和物质成分的详细研究,已有越来越多的资料,可以证明水是从地球内部岩浆中分异挤压出来的。

随着地球表面温度逐渐降低,地表开始逐步形成坚硬的地壳。但因地球内部温度很高,岩浆活动非常激烈,火山喷发频繁。它喷出炽热的岩浆到了地面之后,由于压力大大下降,其中所含的气体、水气和熔岩互相分离。火山所喷发出来的水气就是地球水的起源,水气上升到高空冷凝为雨。因此,每当火山喷发的时候,往往会伴有一场倾盆大雨,雨水聚集在低洼处,逐渐积累成湖泊和河流,最后汇集

到地表最低洼区域形成海洋。

地球上的水在开始形成时,不论湖泊或海洋,其水量不会很多,随着地球内部产生的水蒸气不断送入大气层,地面水量也不断增多,经过几十亿年的地球演变过程,最后终于形成今天的景象——浩瀚的海洋,奔腾不息的河流,烟波浩渺的湖泊,地下的清泉伏流,奇形怪状的万年冰雪。

三、水的理化特性

水是一种无嗅无味无色的液体。在 101.325kPa 下,水的凝固点(也就是冰点)是 0°C 。当水的温度降至 0°C 以下时,水分子运动减弱,同时分子取得比较固定的彼此相对有序的位置,此时只要稍稍振动,水就由液态变成固态。给固态水加热,使一些分子的振动动能变得很大并足以克服晶格中的分子的吸引时,固体就开始融解,逐渐变成液体。冰在 0°C 时的融化热是 333.7 焦/克。随着温度升高,水分子运动速度加快,以至逸出液面蒸发到空间中去。在 101.325kPa 下,水的沸点是 100°C ,此时水的蒸发热为 2260.8 焦/克。水蒸气遇冷而凝结或凝华。

水不论是固态、液态或气态,其水分子均在不停地运动,由于其运动速度不同而体现出水的三态变化。其运动速度快慢不仅取决于获得能量的大小,温度愈高能量愈大;同时还取决于压强大小,如果压强不是 101.325kPa,那么水的沸点就不是 100°C ,水的凝固点(或冰的熔点)也不是 0°C (即使差别很小)。水的沸点随着压强增大而升高,但当压强增大时,水的熔点几乎保持不变。水的三种状态彼此处于平衡状态的点,即称三相点,即三态同时存在。此时的压强为 613.28Pa,温度为 0.01°C 。如果把压强降低到三相点压强之下,水直接从固态变成气态,而不经液态。在大自然中,水不论蒸发和凝结,还是凝华和升华,或是凝固和溶解,这一系列变换过程随时都在进行着。

水的自然循环就是以其三态互变的形式进行的。地表受到太阳热力作用,地表中水分子所具有的动能大于水分子间的内聚力而蒸

发,蒸发的速度固然取决于水的温度,同时,液态水内所含的杂质多少及所处的环境条件,如风力强弱,湿度大小,气压高低等对其均有一定的影响。水蒸气随气流进入上空后,其形态变化可引起复杂的天气现象:时而晴空万里,时而乌云密布,也可洒下一场绵绵细雨,也可酿成倾盆大雨,寒冷季节也许飘下一场瑞雪,炎热的夏季也许倾泻一场冰雹。一般来说,高空形成的或降落的凝结物是雪,降落过程中若遇到的温度足以使其融化,则落到地表的便是雨,在寒冷的冬季仍然是雪,若降落过程中遇到冷水滴的云层便发生凝聚作用,在强烈的空气动力作用下,这种凝聚作用将持续不断地发展,就可能形成冰雹,一般降冰雹多发生在炎热的雷雨季节。

那么固态水、液态水、气态水,究竟是什么东西呢?国外科学家为此进行了一系列有趣的研究。

18世纪中叶,英国有个名叫普利斯特利的化学家,经常喜欢给朋友们表演魔术:他拿起一个“空”瓶子,在朋友们面前晃了几下,然后,他敏捷地把一支点着的蜡烛移近瓶子。“啪!”震耳欲聋的一声,把朋友们吓了一跳。瓶口吐出了长长的火舌,但立刻又熄灭了。

原来,这位化学家在瓶子里早已装满两种没有颜色的气体——氢气与空气。氢气有个特性,它与空气中的氧混合后一烧起来,就会发出巨大的声响——“爆鸣”。这种混合气体,在化学上叫做“爆鸣气”。

这位化学家给好奇的朋友们表演了许多次这种惊奇的魔术。然而,他一直没有注意到变魔术后的瓶子里还产生一种神秘的物质——水。

终于有一天,普利斯特利的目光被魔术表演后的瓶壁上的水珠所吸引。怎么瓶壁上会出现不少水珠?起初他还十分疑惑,以为自己的瓶子本来就没有擦干。于是,他又用干燥的氢气、干燥的瓶子,重新一次又一次耐心地进行试验。许多次的实验证明:氢气在空气中燃烧(与氧气化合)后,就会变成水,也就是说,水是由氢和氧组合成的。

不少科学家为了进一步证实水是由氢和氧两种元素变出来的,他们用“拆”开水的方法继续进行研究。在一盆水里,先加入几滴硫