

一个震惊世界的医学发现

# 水是最好的药

YOUR BODY'S MANY CRIES  
FOR WATER

F. B A T M A N G H E L I D J , M . D .

(美) F·巴特曼医学博士/著 刘晓梅/译

吉林文史出版社

# 水是最好的药

YOUR BODY'S MANY CRIES  
FOR WATER

F. B A T M A N G H E L I D J , M . D .

(美) F·巴特曼医学博士/著 刘晓梅/译

吉林文史出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

水是最好的药 / (美) 巴特曼著; 刘晓梅译. —长春: 吉林文史出版社, 2006.3

书名原文: Your Body's Many Cries for Water

ISBN 7 - 80702 - 376 - 7

I. 水… II. ①巴… ②刘… III. 饮用水-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第013519号

YOUR BODY'S MANY CRIES FOR WATER by F.BATMANGHELIDJ,M.D.

Copyright: © 1992 by F.BATMANGHELIDJ,M.D.

This edition arranged with GLOBAL HEALTH SOLUTIONS

Simplified Chinese edition copyright:

2006 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2006—1534号

## 水是最好的药

Your Body's Many Cries for Water

---

作 者: F·巴特曼

译 者: 刘晓梅

责任编辑: 袁一鸣

责任校对: 袁一鸣

封面设计: 李栋工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 160千字

印 张: 12.25

版 次: 2006年6月第1版

印 次: 2006年6月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 376 - 7

定 价: 28.00元

---

版权所有 翻印必究



你没病，只是渴了。  
哮喘病、过敏症、高血压、糖尿病……  
许多慢性疾病的根源仅仅是：身体缺水。  
治疗这些疾病的方法很简单，仅仅需要……

一个震惊世界的医学发现

## 《水是最好的药》在美国再版印刷次数

- 1992 年第 1 版第 1 次印刷；
- 1992 年 6 月第 2 次印刷；
- 1992 年 9 月第 3 次印刷；
- 1993 年 5 月第 4 次印刷；
- 1993 年 10 月第 5 次印刷；
- 1994 年 2 月第 6 次印刷；
- 1994 年 9 月第 7 次印刷；
- 1994 年 11 月第 8 次印刷；
- 1995 年 5 月第 2 版第 1 次印刷；
- 1995 年 7 月第 2 次印刷；
- 1995 年 7 月第 3 次印刷；
- 1995 年 10 月第 4 次印刷；
- 1996 年 2 月第 5 次印刷；
- 1996 年 7 月第 6 次印刷；
- 1996 年 9 月第 7 次印刷；
- 1997 年 2 月第 8 次印刷；
- 1997 年 4 月第 9 次印刷；
- 1997 年 6 月第 10 次印刷；
- 1997 年 7 月第 11 次印刷；

1997年8月第12次印刷；  
1997年10月第13次印刷；  
1998年1月第14次印刷；  
1998年1月第15次印刷；  
1999年4月第16次印刷；  
1999年10月第17次印刷；  
2000年2月第18次印刷；  
2000年5月第19次印刷；  
2000年7月第20次印刷；  
2000年7月第21次印刷；  
2001年4月第22次印刷；  
2001年5月第23次印刷；  
2001年8月第24次印刷；  
2002年5月第25次印刷；  
2003年10月第26次印刷；  
2004年4月第27次印刷。

## 中文版序

你了解自己身体内的水吗？

你了解身体缺水会导致哪些疾病吗？

你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗？

也许，你长年患有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨。那么，请您来读一读《水是最好的药》这本书吧！美国著名医学博士 F·巴特曼会告诉你：

**你没病，只是渴了！**

我们对身体外面的水了解得很多很多，但对身体内的水却知之甚少。如果我们了解了水在身体内的具体运行情况，我们就会恍然大悟，我们关于医疗保健的观念就会随之发生彻底的改变。我们会惊讶地发现许许多多疾病的病因仅仅是：身体缺水。然

而，不可思议的是，人们往往会犯最基本的、灾难性的错误：当身体急需水时，我们却给它茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料，而不是纯净的天然水。不可否认，茶、咖啡和工业化生产的饮料不仅含有大量水，而且还含有一些对身体有益的物质；与此同时，我们也不能否认：茶、咖啡和工业饮料里含有大量脱水因子，这些脱水因子进入身体后，不仅让进入身体的水迅速排出，而且还会带走体内储备的水。这就是我们越喝茶和咖啡……就越想小便的原因。一方面我们的身体急需水，发出了口渴的呼唤；一方面我们用茶、咖啡和工业化饮料在糊弄口渴，并没有真正满足身体对水的急切需求。久而久之，我们就会麻木；久而久之，水的新陈代谢功能就会紊乱。新陈代谢功能一俟紊乱，身体的某些区域缺水，它发出的信号就不仅是口渴，而会表现出比“口干”多得多的症状：

它们会让你的腰疼痛；

它们会让你的颈椎疼痛；

它们会让你的消化道溃疡；

它们会让你的血压升高；

它们会让你哮喘和过敏；

它们甚至还让你患上胰岛素非依赖型糖尿病。

……



多么可怕的结果，多么巨大的灾难！

身体缺水不仅会发出口渴的信号，还会发出各种各样的患病信号。在《水是最好的药》中，巴特曼博士总结了自己几十年的研究成果。

F·巴特曼博士是亚力山大·佛莱明——盘尼西林发现者和诺贝尔奖得主——的学生，他将毕生精力致力于研究水的治疗作用。他不用药，仅用水，就治愈了3000多名患者。现在，《水是最好的药》已被翻译成16种语言，畅销全球，仅在美国就已印刷了35次。

难怪有人将这本书与《圣经》相提并论。

## 本世纪最好的健康指南！

——特雷弗·康斯塔布尔（美国作家、历史学家）

本书解释了一项新发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源。这些疾病有：哮喘病、过敏症、高血压、体重超重、糖尿病以及包括抑郁症在内的某些精神疾病。

通过这本书，你将知道如何用水来预防早衰，消除疼痛——烧心痛、背痛、关节炎性疼痛、肠炎性疼痛、心绞痛、偏头痛；

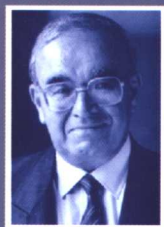
通过这本书，你将知道如何在短时间内自然地、永久性地治愈哮喘；

通过这本书，你将知道治愈高血压最简单的方法；

通过这本书，你不必严格遵守节食计划，也可以毫不费力地自然减肥。

.....

难怪有人将这本书与《圣经》相提并论。



### 作者简介

F·巴特曼，美国医学博士，国际知名研究员，毕业于伦敦大学圣·玛丽医学院，他是亚力山大·佛莱明——盘尼西林的发现者和诺贝尔奖得主——的学生。他毕生致力于研究水的治疗作用。他根据自己多年的临床经验，发现了一个震惊世界医学界的秘密——许多慢性疾病的病因仅仅是身体缺水。他不用药，只用水，就治愈了3000多名患者。他本人曾出现在数百家电台、电视台节目里，并受邀到世界各地演讲。他的《水是最好的药》一书出版后，产生了世界性的影响，已被翻译成16种语言，仅在美国至今就已印刷了35次。

详情可点击[www.watercure.com](http://www.watercure.com)

责任编辑/袁一鸣



封面设计/李栋设计工作室

010-68250059

# 目 录

中文版序 .....	(1)
第一章 为什么药物不能治病 .....	(1)
基本认识 .....	(2)
需要改变的认知模式 .....	(5)
用药错误的根源 .....	(6)
第二章 新模式 .....	(12)
不同人生阶段的水调节 .....	(14)
应当彻底搞清的问题 .....	(15)
水的其他重要特性 .....	(17)
第三章 消化不良引起的疼痛 .....	(24)
肠炎性疼痛 .....	(34)

假性阑尾炎 .....	(35)
食管裂孔疝 .....	(35)
<b>第四章 风湿性关节炎疼痛 .....</b>	<b>(41)</b>
腰痛 .....	(49)
颈椎痛 .....	(51)
心绞痛 .....	(52)
头痛 .....	(53)
<b>第五章 压力和抑郁 .....</b>	<b>(57)</b>
脱水与早期沉默补偿机制 .....	(59)
内啡肽、可的松、泌乳激素、后叶加压素 .....	(61)
酒精 .....	(64)
肾素 - 血管紧缩素系统 .....	(67)
<b>第六章 高血压 .....</b>	<b>(75)</b>
缺水：高血压的潜在危险 .....	(77)
<b>第七章 高血胆固醇 .....</b>	<b>(91)</b>
值得深思的证词 .....	(96)

<b>第八章 超重</b> .....	(113)
细说进食过量 .....	(114)
苏打饮料会导致体重的增长 .....	(119)
<b>第九章 哮喘和过敏</b> .....	(133)
<b>第十章 压力、脱水症与新陈代谢机制</b> .....	(146)
非胰岛素依赖型糖尿病 .....	(146)
色氨酸和糖尿病 .....	(149)
胰岛素依赖型糖尿病 .....	(154)
<b>第十一章 最简单的医疗办法</b> .....	(157)
有希望治好痼疾吗? .....	(165)
愚不可及的无盐饮食 .....	(168)
保健体系和我们的责任 .....	(171)
国家省钱 .....	(172)
结束语 .....	(173)



## 为什么药物不能治病

现在的医务人员不明白水在人体中的作用有多么重要。

药物可以缓解病情，却治不好人体的衰老性疾病。

渴是身体对水的呼唤，这呼唤短促而有力、焦急而难耐，此时，倘若饮一杯清水，身体的呼唤就会停息，因为水满足了身体的需要，消除了人的焦躁不安。然而，令人遗憾的是，随着渴意的消失，人们对水的作用的认识似乎也到此为止。人们很少去思考如下问题：

水为什么能解渴？

水进入身体后是怎样运行的？

水在身体内究竟起着怎样至关重要的作用？

为什么身体缺水我们会感到渴？

身体缺水还有没有其他的信号和表征？

我们对身体外面的水了解得很多很多，但对身体内的水却知之甚少，如果我们了解了水在身体内的具体运行情况，我们就会恍然大悟，我们关于医疗保健的观念就会随之发生彻底的改变，我们会惊讶地发现许许多多疾病的病因仅仅是：身体缺水。身体缺水造成了水代谢功能紊乱，生理紊乱最终又导致了诸多疾病的产生；而治疗这些疾病的方法简单得令你难以置信，那就是：喝足够多的水。

## 基本认识

水是生命之源。

人类在火星上寻找生命的痕迹，首先寻找的就是水，有水才有生命。

地球上的生命从咸水中诞生，在淡水中进化，在陆地上成长，不管其形态多么复杂，但水在任何生命体中所起的作用从来没有改变过。人之所以能在陆地上成长，也是因为身体内有一整套完善的储水系统。这个系统在人体内储备了大量的水，约占



体重的75%。正因如此，人才能在短时间内适应暂时的缺水。与此同时，人体内还有一个干旱管理机制，其主要功能是：在人体缺水时，严格分配体内储备的水。其运行原则是：让最重要的器官先得到足量的水以及由水输送的养分。在水的分配中，大脑处于绝对优先的地位。大脑占人体重量的1/50，却接收了全部血液循环的18%—20%，水的比例也与之相同。人体的干旱管理机制十分严格，分配水时，身体内的所有器官都会受到监控，严格按照预先确定的比例进行分配，任何器官都不能多占。身体的所有功能都直接受制于水量的大小，身体缺水时，干旱管理机制首先要保证重要器官，于是，别的器官的水分就会不足。这时，它们就会发出报警信号，表明某个局部缺水，这非常像一辆正在爬坡的汽车，如果冷却系统缺水，散热器就会冒热气。

人体内的干旱管理机制发出局部缺水信号后，人立刻感到口渴；警报信号越强烈，口渴就越厉害；口渴越厉害，身体对水的需求就越急迫。然而，不可思议的是，人们往往会犯最基本的、灾难性的错误：当身体急需水时，我们却给它茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料，而不是纯净的天然水。不可否认，茶、咖啡和工业化生产的饮料不仅含有大量水，而且还含有一些对身体有益的物质；与此同时，我们也不能否认：茶、咖啡和工业饮料里含有大量脱水因子，这些脱水因子进入身体后，不仅让进入