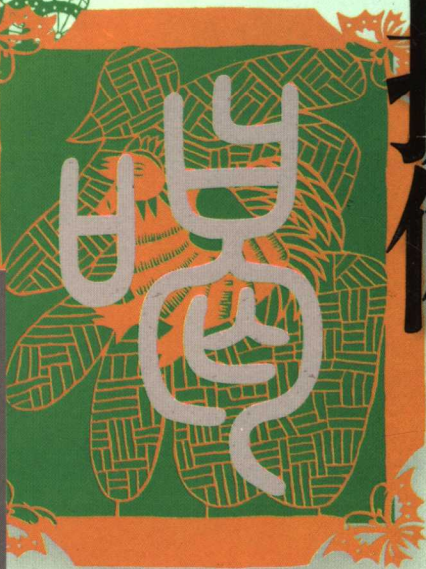


京利 / 著

九水护体



谈喝

健康
生活
书系

沈阳出版社

健康生活书系

京利/著

沈阳出版社

九水护体 谈喝



图书在版编目 (CIP) 数据

九水护体 谈喝/京利著. —沈阳: 沈阳出版社,
2005.5

(健康生活书系)

ISBN 7-5441-2820-2

I. 九... II. 京... III. 饮用水—作用—保健
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 045890 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮政编码: 110011)

印 刷 者: 沈阳市新友印刷有限公司

设计制作: 冰宇平面设计工作室

发 行 者: 沈阳出版社

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10

字 数: 200千字

印 数: 1-5000册

出版时间: 2005年7月第1版

印刷时间: 2005年7月第1次印刷

策划编辑: 高 虹

责任编辑: 高 虹 任冬菊

封面设计: 刘冰宇

版式设计: 胡 妍

责任校对: 侯俊华

责任审读: 刘大鹰

责任监印: 张建荣

定价: 19.80元

引言

九水滋润生命之树常青

水是什么，水是人类的必备物质之一；如果没有水，就没有人类的存在。

为什么这样说呢？这是因为，人如果没有水喝，不出一周就会痛苦地死去；植物没有水，没有出土的永远无法萌芽，已经出土的也会很快死去；动物和人一样，如果不能喝到水，也会很快走到生命的尽头。因此，有了水，生命体才会存在；有了水，人才能维持正常的生命活动，才能谈得上学习、工作和参与各种社会活动。退一步说，有了水，人们才能吃到绿油油的蔬菜；有了水，人们才能有金灿灿的五谷填饱肚子；有了水，人们才能在餐桌上见到红烧大鲤鱼。

在历史上，一条大河使一个民族迅速崛起的例子屡见不鲜，世界上的四大文明古国，都是因为有水而兴。有了黄河和长江两条母亲河，炎黄子孙创造了五千年的优秀历史，时至今日，中国人在东方为自己的国家强盛而奋斗；在世界各地，华人们为了人类做出了杰出的贡献，并且仍然在创造着人类新的文明。同样，古埃及、古巴比伦、古印度都是因为有了尼罗河、幼发拉底河、恒河而有过辉煌的文明和令后人骄傲的历史。但是，也有令人扼腕长叹的事件发生，在著名的丝绸之路上的楼兰古国，在各种典籍中有很多的记载；根据这些记载可以知道，当时的楼兰国是一个文明程度比较高的国家，各行各业都比较发达；后来，这个楼兰国却杳如黄鹤了，楼兰国没有了，楼兰民族也消失了，楼兰的一切都突然在天地之间蒸发了！这是谁有这么大的能量？现代的生命

科学家和考古学家揭开了这个谜底，是黄沙！黄沙把楼兰国的水给切断了。因为水越来越少，楼兰国周围的植物越来越少；植物是黄沙的天敌，植物越来越少，黄沙就越来越多；黄沙多到可以为所欲为的地步，便在一夜之间灭掉了强大的楼兰民族。把楼兰国、楼兰民族、楼兰的物质文明和精神文明都给毁灭了。

综上所述，人们应该不难看出，水是生命存在和经济发展的必要条件，任何的生产和生活都离不开水。水有很多种类，但大体上可以分为两类。一类是在陆地上的生命体使用的水，通常人们管这部分水叫淡水；另一类是在海洋中的生命体使用的水，通常人们称之为海水。人类属于陆地上的生命体，淡水可以直接使用，海水则需要转换成淡水才可以使用。

虽然水在地球上的分布很广泛，约占地球总面积的70%，但是人类可以饮用的淡水只占2.7%左右，其他97.3%左右都是海水，不能直接饮用。

在地球上的各种生命体的物质生命系统中，水占的比例一般都是比较的。作为各种生命体中有高级智能的人类，也和其他的生命体一样，物质生命系统的各个部位以水为主要物质而组成，水存在于血液、肌肉、骨骼等所有组织、器官及体液中。一般来说，人体内的水分平均占体重的65%左右；儿童体内的水分比较多，占人的物质生命系统的80%左右；80岁以上的老人体内的水分比较少，占人的物质生命系统的30%左右。

水除了在组成人的物质生命系统的各个部位中发挥重大的作用外，在人的精神生命活动中也起着比较大的作用。一方面，水可以促进食物的消化吸收，因为唾液、消化液、消化酶等都是水为主体的物质，它们能将营养物质进行消化，并使人的物质生命系统相对应部位得以吸收利用；另一方面，

水可以输送营养物质排出废物，人的物质生命系统各个部位在人的精神生命系统的指挥下，把从外界摄入的营养物质和氧，通过水为主要成分的血液输送到全身各处，并把机体代谢的废物随便、尿、汗等排出体外。水进入人体后，人的物质生命系统的各个部位是怎样进行分配的呢？水进入人的五脏六腑之后，在人的胃里稍做休息，并留下胃系统需要的一部分；接着继续旅行，同时把胃里应该带走的、能够带走的带到下一站——人的肠道系统；在人的肠道系统中，真正的分配开始了，人的五脏六腑系统的各个部位各取所需，不但取走了水，还把水从人的胃里带来的各种物质进行按需分配；进行完新的水和水带来的各种物质分配后，按照人的精神生命系统的各个相对应部位的指令，把哪个系统都不需要的各种新物质、已经使用过的没有价值的各种物质在肠道中集中，同时把已经使用过的废水也集中到人的肠道里。肠道分配到的水，自己使用之后，和废水合并到一起；分出一部分把人的物质生命系统不需要的物质和已经使用过的没有利用价值的各种物质从人的肛门排出体外；剩余部分中的一部分由人的膀胱系统使用，使用后变成尿液排出体外；最后一部分交由人的肺系统使用，使用后由人的毛孔排出体外。

水可以给人的物质生命系统带来很多的变化，这种变化是由水是人的物质生命的重要组成部分决定的。人如果体内有充足的水，整个物质生命系统就可以保证基本的运转和正常的工作能力。

水能使人的整个肌体充沛旺盛起来。如果体内没有足够多的水，人就会便秘。

水能在预防结肠癌上起到作用。肿瘤临床中心的一份研究表明，每天喝5杯水以上的妇女得结肠癌的可能性比每天喝水不到两杯的妇女少45%。这是因为，人如果每天喝了足够多

喝

好

的水，就能更有效、更迅速地排出各种对人体有害的各种毒素。

水能缓解或治愈一些常见的疾病。如果人饮用的水满足了自己的物质生命系统某些部位的需要，可以使许多疾病无药自愈，这些疾病中应该包括变形性膝关节症、关节炎、气管炎、坐骨神经痛、神经衰弱、青光眼、胸闷等。

如果人体缺水，人的物质生命系统的各个部位达不到理想的水合状态时，所有的器官工作起来就会变得困难；在这个时候，没有别的办法，人的精神生命系统的相对应的各个部位只好发布救急的指令，人的物质生命系统的各个部位要榨取肌肉和脂肪中的水分来满足需要。这样一来，人工作或学习一天后，就会觉得特别的疲劳，四肢疼痛。这种方式是在透支人的物质生命系统，如果时间长了，会缩短人的生命旅程。

如果人体缺水，除了对人的物质生命系统的各个部分构成严重威胁外，对人的精神生命系统的各个部位影响也是比较大的，人的精神生命系统的一些部位受到影响后，人会出现许多的异常现象；这些异常现象中经常出现的有精神不振、头痛、口干、排尿次数减少、神经性胃痛、抽筋、心跳反常、注意力不集中等。

如果人体长期缺水，会使人的大脑受到严重的影响。这是因为，人体缺水的时候，人的血液不能及时更新和补充水分；人的血液缺少了新的支持，不能为人的大脑输送必需的各种物质，短期的可能会使人的思维能力和反应能力下降，长期的可能会使人的智商和情商大幅度降低。

人每天究竟饮用多少水算合理呢？学术界始终是争论不休。事实上，饮水应该是因人而异，不能是一个标准适用于所有的人。在比较正常的情况下，一个身体健康的人，应该是按体重计算，一个30周岁左右的人应该是每公斤体重每天要

喝

好

饮用50毫升左右的水;年龄越小,这个比例数越大,也就是每公斤体重喝水量要增加;年龄越大,这个比例数越小。

至于说到饮用水的时间,比较合理的做法是:早晨起床后喝一杯水(一杯水约500克左右),使休息了一夜的胃活动起来,促进肠道蠕动;晚上就寝前喝一杯水,可以满足人的物质生命系统的各个需要维修的部位在维修过程中的需要,同时可以避免心肌梗塞、心绞痛和脑溢血等疾病(一般来讲,在晚上十一点左右入睡时到深液两三点这段时间,我们的血液浓度最大,人的心脏系统容易发生各种异常,这种异常可以引发心肌梗塞等心脑血管疾病);洗澡前喝一杯水,可以减缓洗澡时血压升高和血液浓度增大,避免洗澡时发生各种事故;洗澡后喝一杯水,可以缓解在洗澡时人体损失的一部分水,可以避免脱水症的发生。

有些人说,人不吃饭不行,一天不吃饭就不好办了;十天八天不喝水都可以。其实,这是一种错误的观点。人的睡眠活动对于人的精神生命系统是第一位的,水对于人的物质生命系统的各个部位是第一位的;而吃饭,无论是对于人的精神生命系统还是人的物质生命系统的各个部位都是第二位的,许多对人类生命科学有兴趣的人作过很多的尝试。

在前几年,听说了一件轰动了许多地方的事情,这件事情的本身比较简单,但是被许多人当成了奇迹,人挑战人的生命极限的奇迹。这就是发生在世界东方的49天绝食实验,实验在许多人的监控下进行,最后取得了成功。据说身体的各项指标基本上没有什么太大的变化,只是体重由九十多公斤减到了五十多公斤,由过度肥胖变成了有些偏瘦。在绝食实验这段时间里,绝食者没有吃过任何的食物。但是,绝食者的睡眠活动照常开展,每天喝水要比平常多出几倍。

人们从这项试验中证明了古代的生命科学家的科学论断:在能够保证饮水和睡眠活动正常开展的情况下,人可以在一

喝

好

段时间内不吃任何食物，科学名称叫做辟谷（辟，汉语的意思中有排除的含义；谷，也就是五谷，通常指人类的食物；辟谷，就是不吃各种食物）。在人们辟谷的时候，虽然可以不吃食物，但是水必须照喝，觉必须照睡。

科学研究表明，如果不允许某人喝水或能够起到和水同类作用的流体物质，人的生命可能会在一周内结束。

人的整个生命系统分为两部分，一部分是人的精神生命系统的各个部位，一部分是人的物质生命系统的各个部位；其中人的物质生命系统的各个部位占人体的体积有形部位的99%、占人体的质量的99.999%还要多一些。人的物质生命系统的各个部位是由许多物质组成的，在这些物质当中，水的比例大约能够占到65%左右。从这些数据可以看得出，人的物质生命系统的各个部位与水或起到水一样作用的流体物质是怎样的关系。

水，是指人们通过口腔喝入腹中的液体或含有大量液体的固体。

这里说的水，不仅仅是人们日常生活中见到的自来水、纯净水、还应该包括水的一族，如泉水、井水、江河水、湖水等等。

这里说的水，不仅仅是指的水族，还应该包括在各种植物中存在的自然汁和用水煮出来的水煮汁，更应该包括各种动物的血液和蛋汁。

这里说的水，不仅仅是指的水族、植物的自然汁或水煮汁、动物的血和蛋汁，还应该包括含有液体的各种植物果实。

单一的水对人体起到的作用是有限的，各种水组合在一起后对人类起到的作用是巨大的。

因此，人们在喝水的时候，不是只饮用纯粹的水，在很多时候饮用的是水和其他的物质合成的饮料，一是为了提高人的口感，二是增加水的营养价值。

人的物质生命系统的各个部位，要求有不同的水与它们相适应，因此人们喝的各种水也就不同，这已经超出了人的感知系统的需要，而是由人体的事实上的客观需要所决定。

同时，人的精神生命系统的各个部位，特别是人脑的五部六区，需要以水为载体把许多必需的能量携带到目的地，同时把许多使用过的人体垃圾带出系统之外。

人的生命要靠水来维持，没有了水人的生命不可能存在，如果打破了水的平衡，就会使人体出现这样那样的异常或疾病。

人的生命要靠各种各样的水和起到水的作用的各种饮品滋润和维护，人的日常生活中的睡眠活动、工作、学习、参与社会活动，有了水才会丰富多彩。

水，生命的基础；有了水，生命之树才能常青，生命之花才能久开不败。

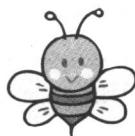
喝

好

目录

引言/九水滋润生命之树常青	1
索引	01

第一篇 万花丛中蜂撷来



一 暖心沁脾 —— 蜜	003
二 全价营养库 —— 花粉	018
三 免疫系统的强力外援 —— 王浆	026
四 人体细胞的知己朋友 —— 蜂胶	037
五 康体聚会 —— (蜂) 蜡、巢、虫、毒	044

第二篇 雅俗共品话春秋



一 饮中之王 —— 绿茶	049
二 她在丛中笑 —— 红茶	052
三 犹抱琵琶半遮面 —— 黄茶	055
四 偶尔露峥嵘 —— 黑茶	056
五 含而不露 —— 白茶	057
六 黑脸包公人人敬 —— 青茶(乌龙茶)	059
七 欺世盗名 —— 花茶(叶)	060

八 名正言顺 —— 花(朵)茶	062
九 堪称对手 —— 叶茶	063
十 报得三春晖 —— 草茶	065
十一 清水出芙蓉 —— 果茶	069

第三篇 谁怜李广不拜侯



一 养生助手 —— 菜汁	076
1. 胡萝卜混合汁	076
2. 萝卜混合汁	081
3. 芹菜混合汁	085
4. 白菜混合汁	090
5. 小白菜混合汁	096
6. 洋白菜混合汁	099
7. 番茄混合汁	102
8. 南瓜混合汁	104
9. 百合混合汁	107
二 甘甜爽口 —— 瓜汁	114
1. 西瓜混合汁	114
2. 木瓜混合汁	116
3. 丝瓜混合汁	119
4. 冬瓜混合汁	121
5. 西瓜混合汁	127
6. 苦瓜混合汁	130
7. 甜瓜混合汁	134
8. 黄瓜混合汁	137
三 五色五味 —— 果汁	141
1. 葡萄混合汁	141

2. 龙眼混合汁	145
3. 梨混合汁	149
4. 菠萝混合汁	153
5. 芒果混合汁	157
6. 草莓混合汁	162
7. 猕猴桃混合汁	166
8. 柠檬混合汁	172
9. 香蕉混合汁	178
10. 柿子混合汁	185
11. 石榴混合汁	190
12. 巴旦杏混合汁	193
13. 甘蔗混合汁	196
14. 枣混合汁	199
15. 无花果混合汁	203
16. 桃混合汁	206
17. 柚混合汁	211
18. 苹果混合汁	216

四 快乐健康 —— 淡粥

1. 水果混合粥	220
2. 薏苡混合粥	222
3. 海带混合粥	223
4. 绿豆混合粥	225
5. 江米混合粥	227
6. 枸杞子混合粥	227
7. 骨髓混合粥	228
8. 白木耳混合粥	229
9. 皮米混合粥	232

第四篇 天生我材必有用



- 一 银瓶乍破水浆进 —— 泉水237
- 二 掘地三丈始见君 —— 井水238
- 三 不拒小流胸怀广 —— 江河水240
- 四 独在异乡自满足 —— 湖水242
- 五 疑是银河落九天 —— 雨水245

第五篇 百席千宴常为魂



- 一 杜康解忧美名扬 —— 白酒251
- 二 葡萄美酒夜光杯 —— 葡萄酒256
- 三 疏筋活络 善解疲乏 —— 苹果酒257
- 四 消食化积 降低血脂 —— 山楂酒259
- 五 除疤去痕 悦色驻颜 —— 枸杞酒260
- 六 老少皆宜乐陶陶 —— 米酒262

第六篇 难闻难咽不可缺



- 一 良药苦口利于病 —— 药汁269
- 二 走投无路须冷静 —— 解毒汁271

附录

- 一 《茶疏》明·许次纾撰279
- 二 《茶笈》明·闻龙撰284

尾语286

索引

黑云压顶(010) 作用：白发变黑。适用于头发早白、少白头、花白头、头发黄红、头发干枯等疾病的缓解和治疗。

统一战线(010) 作用：白发变黑。适用于脑力工作者的头发早白、秃顶、头晕、眼疲劳等疾病的缓解和治疗。

顺风扯旗(011) 作用：调元。适用于须发早白、面黄肌瘦、视力衰退、失眠健忘等疾病的缓解和治疗。

一臂之力(012) 作用：调元。适用于元气不足、腿软筋麻、须发早白、健忘、视力减退等疾病的缓解和治疗。

踏破铁鞋(012) 作用：调元。适用于脑障碍、发育不良、气血两亏、烦躁不安、易发脾气、腰酸腿痛、花白头发等疾病的缓解和治疗。

丽人伴侣(013) 作用：调血。适用于经血失常、内分泌失调、头发早白、头晕、眼花、粉刺、色斑等疾病的缓解和治疗。

喧宾夺主(013) 作用：白发变黑。适用于腰酸腿痛、浑身无力、

元气不足、须发早白、少白头等疾病的缓解和治疗。

军歌嘹亮(014) 作用：解毒败火，清咽润喉。适用于上呼吸道感染、咽喉炎、肺炎、急火攻心、失眠多梦、健忘、思维混乱、行为异常等疾病的缓解和治疗。

有口难言(015) 作用：缓和情绪，镇毒止痛。适用于痛经、痛风、腰膝酸软、全身乏力、失血过多、小腹疼痛等疾病的缓解和治疗。

消防队员(016) 作用：疏肝理气，解毒消炎。适用于烦躁、易怒、心中憋闷、病毒性肝炎、上呼吸道感染、视力模糊、口中发苦等疾病的缓解和治疗。

风平浪静(016) 作用：平衡脏气。适用于呃逆、心腹胀满、莫名疼痛、植物神经紊乱等疾病的缓解和治疗。

休真养性(017) 作用：调整神经。适用于坐骨神经痛、神经性头痛、精神障碍、思维混乱、行为异常、脑发育不良等疾病的缓解和治疗。

势如破竹(020) 作用：调整排泄系统。适用于老年便秘、习惯性便秘、血虚便秘、小便干涩、结肠炎、尿道炎、消化不良、内分泌失调等疾病的缓解和治疗。

和颜悦色(021) 作用：解毒抗炎。适用于烦躁、易怒、喜怒无

常、肝炎、肝浮水、肝硬化、肝癌、胸
闷气短、脂肪肝、消化不良、咽炎、口
疮等疾病的缓解和治疗。

皆大欢喜(022) 作用：调神补肾。适用于前列腺炎、月经不调、
性功能低下、失眠、自卑、抑郁、偏头
痛等疾病的缓解和治疗。

八府巡按(023) 作用：调血通络，祛阻除塞。适用于肢体麻木、
半身不遂、高血压、脑血栓、供血不足、
心肌梗塞、低血压、月经不调、各种贫
血、白血病、败血病、白细胞减少症、
血小板减少、紫癜症等疾病的缓解和治疗。

一枕黄粱(024) 作用：修补神经。适用于失眠、神经衰弱、偏头
痛、精神障碍、脑发育不良、脑外伤后
遗症、脑疲劳综合征、厌学、注意力不
集中、健忘、行为失常、思维混乱、心
情烦躁、幻视幻听等疾病的缓解和治疗。

三分天下(029) 作用：调节脂肪，平衡神经。适用于肥胖（3个
月调到标准体重，2年不反弹）、肥胖综
合征、脂肪分布不合理、神经衰弱、抑
郁、精神障碍、失眠、健忘、内分泌失
调及内分泌失调综合征、皮肤粗糙等疾
病的缓解和治疗。

香飘万里(030) 作用：香身美体。适用于体臭、骨臭、口臭、腋
臭、内分泌失调、腹大、乳小、臀小、

