

国际自然医学与养生工程研究会
国际生命质量与健康协会

联合推荐

健康从饮水开始
Water

生命之水

富氢水排毒

中国家庭最应掌握的
饮水知识

SHENGMINGZHISHUI
——FUQINGSHUIPAIDU

原著 林秀光 医学博士

翻译 周国 日本健康饮用水研究所(株)所长



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

THE INTERNATIONAL JOURNAL OF

ENVIRONMENTAL HEALTH

ENVIRONMENTAL HEALTH

生命之水

富氢水排毒

中国家庭饮用水第一
饮水知识

THE SCIENCE OF HYDROGEN RICH WATER
——HYDROGEN RICH WATER

作者：[日] 山崎 隆一

译者：王 一 译 王 一 译 王 一 译

中国环境出版社

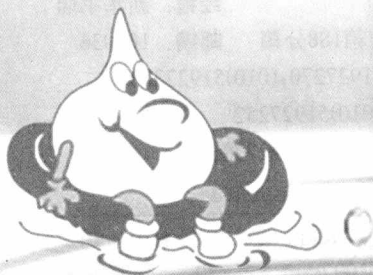
（北京）

生命之水——富氢水排毒

SHENGMING ZHISHUI——FUQINGSHUI PAIDU

原 著 林 秀 光 医学博士

翻 译 周 国 日本健康饮用水
研究所(株)所长



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

富氢水排毒/(日)林秀光原著;(日)周国译.北京:人民军医出版社,2009.4

(生命之水)

ISBN 978-7-5091-2523-6

I.富… II.①林…②宫… III.①饮用水-保健-基本知识②毒物-排泄-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第013300号

版权登记号:图字-军-2008-014号

策划编辑:秦速励 文字编辑:海湘珍 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:5.5 字数:92千字

版、印次:2009年4月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

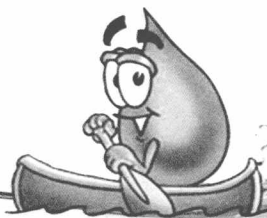
定价:18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

针对现代污染日益严重，喝什么样的水对身体有益颇让读者困惑，为此人民军医出版社引进日本医学博士林秀光编著的《生命之水——富氢水排毒》，本书详细介绍了生命之水——富氢水的真相，包括为什么机体会生病？为什么富氢水对机体有益？怎样制造富氢水？富氢水的概念及其效用，富氢水如何排毒？富氢水治疗各种疑难疾病的实例和特点等。内容新颖，丰富实用，相信也会受到我国大众的青睐。



序 一

水质决定体质

水是生命之源，水的质量就是生命的质量。

淡水更是数量有限且无法替代的资源中的“资源”。地球的淡水资源仅占总水量的2.8%左右，而这极少的淡水又有90%以上被冻结在南极和格陵兰的冰川中。

世界卫生组织(WHO)机构统计，发展中国家80%的疾病和人类1/3的死亡是由于消费了受污染的水造成的。

水危机(淡水危机)——全球第一危机。联合国预言：对淡水的激烈争夺很可能成为全球未来冲突与战争的一个根源。

中国两位古代圣贤的名典：老子——上善若水；孔子——智者乐水。

在中国文明进步的今天，我不愿看到但却是真实存在的“水盲”远远超过了“科盲”和“文盲”。

组织翻译了这本书，就是想同大家分享“水质决定体质”的健康常识，或许您已经或迷惑的感受到了——原来“水”是那样重要但又被自己忽视的最好的营养品。

世界水文化研究会秘书长 臧敏

于中国 北京

序二



氢水排毒，生命长青

被尊奉为“现代医学之父”的古希腊著名医学家希波克拉底曾言道：“阳光、空气、水和运动是生命之源。”长期以来人们重视“生命在于运动”，但对于阳光、空气、水与人类生命和健康的关系缺乏足够的认识，尤其是对空气中除氧气之外的氢气和富有活性氢的水更缺少了解和重视。

这首先要从氧气开始重新审视生命现象。氧气维持着地球上绝大多数生物的生命。人在地球上生存离不开氧气就像鱼儿离不开水一样，虽然氧气对需氧生物是有用的，但往往被人忽略的是氧也有对生物不利的一面，那就是由氧元素形成的一系列氧自由基。氧自由基是指带有未成对电子的分子、原子、基团或离子的总称。因为在氧原子上未成对的电子具有成双的趋向，因此常易发生失去或得到电子的反应而显示出非常活泼的不稳定性质，很容易与其他分子发生反应，具有比分子氧更活泼的化学反应性。其反应特点是无专一性，几乎与生物体所有物质如糖、蛋白质、DNA、碱基、磷脂和有机酸等都能反应，且反应速率很快，可以使非自由基反应物变成自由基。活性氧对生物体既有必需的一面，又有损伤的一面，在生物体内处于不断产生不断利用又不断被清除的过程之中。人体从空气中吸入的氧气98%在线粒体中与葡萄糖、脂质反应，产生能量

而消耗，而2%的氧则转化为氧自由基。当活性氧不断增殖消除不掉之时就会造成对生物体的伤害。高浓度氧会产生氧自由基。在氧气浓度过大时，肺、脑、心、肝等器官中的脂质过氧化物增多，会造成器官功能损坏。愈来愈多的氧自由基在细胞内出现可使细胞膜中的脂质过氧化，更坏的是，脂质分子被过氧化后会发生链锁反应，一个分子被氧化后会成成千上万个分子继续被氧化，对人体造成严重损害，损伤细胞使某些酶的活性降低或丧失，膜功能受损，干扰膜的运送功能，导致正常的生命活动发生紊乱从而引发各种疾病。

氧自由基的过氧化杀伤力，主要作用于细胞膜的结构和功能，破坏线粒体断绝细胞的能源，毁坏溶酶体，使细胞自溶，并能攻击细胞膜上的脂肪酸产生过氧化物，这些毒性物质可以损害机体的核酸、蛋白质等而引起一系列的细胞破坏作用，可使细胞质和细胞核中的核酸链断裂，损害DNA可导致肿瘤、炎症、衰老、白血病以及心、肝、肺、皮肤等方面病变的产生，氧自由基还会引起各种疾病如动脉硬化症、高血压、心脏病、静脉炎、骨关节炎、白内障、癌症、免疫系统病（如硬皮病、系统性红斑狼疮、溃疡性结肠炎等自身免疫性疾病）、代谢系统病、过敏变态反应性疾病及帕金森病、老年性痴呆等，促进机体退行性病变，加速全身的老化。英国Harman于1957年发表了第一篇有关氧自由基的研究报告，率先提出了氧自由基与机体衰老和疾病有关。他用含0.5%~1%氧自由基清除剂的饲料喂养小鼠可延长寿命。由于自由基学说能清楚地解释机体衰老过程中出现的种种症状，如老年斑、皱纹及免疫力下降等，因此倍受世人关注，现已为科学界普遍接受。自由基衰老理论的中心内容认为，衰老是机体代谢过程中产生过多的氧自

由基对细胞进行破坏性的作用结果。氧自由基与蛋白质、氨基酸及磷脂等物质结合，形成一种难以降解的多聚物，叫脂褐素(Lipofuscin)，可沉积于心、脑、肝、肾等内脏组织。如沉积于脑组织，可导致智力衰退，沉积于皮肤，可形成老年斑，沉积于心脏可导致冠心病。随着人的年纪增长，自由基和过氧化脂质的形成和蓄积速度增加，是人类渐趋衰老的重要原因之一。脂质的过氧化导致眼球晶状体出现视网膜模糊等病变，诱发出老年性视力障碍（如眼花、白内障等），氧自由基损伤胶原蛋白，使胶原蛋白溶解性下降，弹性降低及水合能力减退，导致皮肤失去张力以及老年骨质再生能力减弱等。许多疾病如氧中毒、免疫失调、营养障碍、致衰老、致癌、致基因突变、损伤及心脑血管疾病、肝脏、泌尿系统等疾病都与氧自由基有着一定的关系，目前研究发现至少70种以上的疾病都与氧自由基有关。氧自由基对于一个正常细胞发生癌变的诱发和促进两个阶段都有影响。

氧自由基来源于两个方面，即“外源性氧自由基”和“内源性氧自由基”。在人体和环境中持续形成的氧自由基来自于人体正常新陈代谢过程，辐射、接触农药、杀虫剂、有机腐烂物、塑料制品制造和使用过程、油漆干燥、石棉、空气污染、化学致癌物、大气中的臭氧等都能产生氧自由基。由燃料废气、香烟和一些粉尘造成的大气污染，使大气上空的自由基占分子污染物总量的1%~10%，因此环境污染中的自由基反应是不可忽视的。人们平常大量体育运动、吸烟、嗜酒、食用脂肪和烟熏火烤食物、发生炎症、使用某些抗癌药物，安眠药等化学药物、过量日晒、摄入食品防腐剂、置身于空气污染严重的环境和精神压力过大等因素都会促进氧自由基的过量生成。



进而导致心、脑、肺、肝等人体重要器官中的脂质过氧化物增多，造成组织器官功能减退，不仅损害健康加速衰老而且还将引发疾病降低生命质量，导致癌症发生并危及生命。

人在25岁之前，体内的消除氧自由基物质最丰富，以后随着年龄增加而逐渐减少，过了40岁之后，减少速度明显加快，特别是在急剧变化的生存环境和社会环境下，使得现今大多数人的机体内产生氧自由基清除剂的能力逐渐下降，导致体内清除剂的含量减少，其抗氧化活性也逐渐降低，从而削弱了对自由基损害的防御能力而出现“慢性自体中毒”现象。如不及时从人体外补充消除氧自由基物质或称抗氧化物，人体将百病丛生，会很快衰老死亡。

因此只有减少氧自由基的产生并快速中和机体内蓄积的氧自由基，才能保证生命长青，百病不侵。而清除氧自由基最安全最有效的方法莫过于利用活性氢与氧自由基发生中和反应，生成对人体生命和健康最需要和最安全的水，这才是有效清除氧自由基，解决人类“慢性自体中毒”的最佳方案。

日本新鲜水会林秀光博士提出的这个富氢水健康法，正是利用活性氢中和、消除氧自由基的原理，为人类长期以来梦寐以求地追求健康长寿开辟了一条崭新的自由之路。

国际自然医学与养生工程研究会执行会长
国际生命质量协会秘书长
世界水文化研究会副会长

黄明达

前言



从21世纪帷幕拉开后的2001年8月起，我开始通过我的网上主页发布我的新提案。现在，我仍坚持每周更新一次新内容。我想本书读者中有不少人都读到过这些提案。就是说，从2年前开始对我的新提案表示理解和赞同，并且已在实践我所倡导的新健康方法的人数已有10万、20万，甚至更多。

1985年2月，我与某种水不期而遇，于是我对这种水产生了浓厚兴趣，并为彻底查明其真相竭尽了全力，我想这是我天生的性格使然吧。之后我写的有关解析这种水的书，也已有14部问世，本书的读者中应该有很多人看过那些拙著。

然而，在2001年3月，也就是正当我的第14部拙著被摆上书店的书架时，我却不得不对自己以前提倡的理论做大幅修改。

此前，我曾自信满满地交上了一份自以为会获满分的答卷，结果现在看来却只有60分，差点就不及格，我意识到这不能算是一个优等生的答卷。

我不得不对答卷做出大幅度修改的原因，是2001年3月送到我这里的一台便携式氢感应器。虽说只是一个小型电话听筒般大小的测试器，性能却很优越，这个定置型“氢感应器”所测出的数据出奇的准确。顺便说一下，这个便携式“氢感

应器”在9月末的时候还飘洋过海了。详细内容将在正文中讲述。多年前，因电视节目而在日本广为人知的德国“诺尔登瑙”的“神奇之水”，其本质就是通过这个“氢感应器”弄清楚

的。

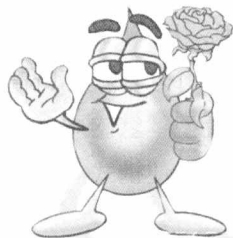
在不明白这种水真相的时候，我们只能称其为“神奇之水”，但一旦明白其真相，可以说“神奇”就不复存在了。当神奇消失后，我们自己也学会了制作“神奇之水”了。换句话说，经过对过去的答卷进行补充更新，现在我可以提交接近于满分的答卷了。

古人云：“人生绝没有徒劳之事。”就像这句话所教导的那样，我认为新的提案远比旧的提案进步了。就是说，新的健康方法远比旧的健康方法更简单、更科学，也更经济。这一点从过去2年来按照新理论来实践健康方法的人们所寄来的大量体会和体验报告中也得到了明确的证实，本书中也记载了许多寄到本会的体会和体验报告。

有这么一句话：看到果实，知树善恶。

我想本书所记述的很多体验报告也都揭示了果实的善。

我坚信，能看到善果的读者们也一定能知道并理解树的善因。



医学博士 林秀光

目录

引言 终于探明神奇之水的真相 / 1

- 精神、神经药物也不需要了 / 5
- 洞窟拯救了我 / 6
- 干癣完全治愈 / 7
- 缓解了乳腺癌症状 / 8
- 宝宝的皮肤病完全治愈 / 9
- 家庭医生的推荐 / 9
- 脱胎换骨，精神百倍 / 10
- 所有的症状都得到了改善 / 11
- 子宫癌细胞消失了 / 13

第1章 生物在水中诞生 / 17

- 水中的秘密 / 18
- 最平常的东西最重要 / 19
- 活性氧是万病之源 / 22
- 以氢为“本” / 24

- 水的诞生 / 24

第2章 人为何生病 / 27

- 致病之水 / 28
- 致病之水的特征 / 28
- 不能消除活性氧的水 / 29
- 2%变成活性氧 / 30
- 活性氧产生的主要原因 / 31
- 肠胃内异常发酵 / 33
- 现代医学只不过是下游医学 / 35
- 肠内微生物的惊人作用 / 38
- 肠内微生物的大变身 / 40
- 肉眼能看到的反应和看不到的反应 / 42
- 各种各样的抗氧化物 / 44
- XYZ理论 / 46

第3章 怎样才能治愈疾病 / 49

- 预防、治疗疾病的水 / 50
- 活性氧 / 50
- 为何会产生活性氧 / 51
- 活性氢 / 51

- 富氢水的含义 / 53
- 氢分解酶 / 53
- 富氢水 / 55
- 制作富氢水 / 55
- 氢棒 / 58
- “氢感应器” / 58
- 各种水的含氢量 / 60
- 随时富氢水 / 61
- 超软水产生的奇特机器 / 64
- 日本的常识，世界的非常识 / 65
- 新陈代谢——治愈的秘密 / 68

第4章 饮用富氢水治愈疾病的体验报告集 / 71

- 生物学上的氢感应器——猫 / 72
- 肌肤年轻了 / 74
- 脱发、白发减少了 / 75
- 宿醉消失了 / 77
- 4天治好尿闭症 / 77
- 减肥效果 / 79
- 缺氧4分钟，缺水4天 / 84
- 肠内微生物的代谢发生质变 / 86

生命之水



富氢水排毒

- 细胞代谢发生质变——糖尿病 / 86
- 如果获得足够的氢 / 86
- 证据是什么 / 88
- 有证据却治不好 / 88
- 肩酸痛及梅尼埃病痊愈 / 89
- 宠物的副肾肿瘤 / 90
- 简单戒烟法 / 93
- 戒烟很简单 / 93
- 血中浓度急速降低 / 94
- 简单戒酒法 / 95
- 问题在于依赖性 / 96
- 如果没有依赖性 / 96
- 口臭、体臭、腋臭（狐臭）的减少 / 97
- 出口有四处 / 98
- 月经不调，围绝经期症状消除 / 99
- 怕冷症、低血压、不定愁诉症 / 100
- 痔疮 / 101
- 怀孕和分娩 / 102
- 妊娠高血压综合征 / 103
- 受精卵与“水” / 103
- 月经不调 / 104

- 治愈特异性皮炎 / 104
- 给争论打上句号 / 106
- 按常理想不到的事情 / 106
- 从糖尿病中解放出来 / 108
- 糖尿病足部坏疽——千钧一发 / 111
- 糖尿病——效果立竿见影 / 112
- 好喝、快速、便宜 / 112
- 见效快 / 115
- 花粉症 / 117
- 褥疮 / 118
- 感冒是万病之源 / 118
- 降低免疫力的是活性氧 / 119
- 克服了特异性皮炎 / 120
- 靠自己的力量治愈 / 121
- 治愈梅尼埃病 / 122
- 疗效悬殊 / 123
- 治愈了顽固的花粉症 / 124
- 打鼾声消失了 / 126
- 转变思路——与癌症共存 / 126
- 癌症患者的首选 / 128
- 胶片与银幕 / 129