

一个震惊世界的医学发现

水是最好的药

“水是最好的药”系列

YOUR BODY'S MANY CRIES
FOR WATER

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

(美) 巴特曼 / 著 饶俊伟 / 译

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

水是最好的药

YOUR BODY'S MANY CRIES
FOR WATER

“水是最好的药”系列

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

(美) 巴特曼/著 饶俊伟/译

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

水是最好的药 / (美) 巴特曼著; 饶俊伟译. —

天津: 天津科学技术出版社, 2017.11

(“水是最好的药”系列)

书名原文: YOUR BODY'S MANY CRIES FOR WATER

ISBN 978-7-5576-3865-8

I. ①水… II. ①巴… ②饶… III. ①水—关系—健康—基本知识 IV. ①R123

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第227016号

YOUR BODY'S MANY CRIES FOR WATER by FERREYDOON BATMANGHELIDJ

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

This edition arranged with GLOBAL HEALTH SOLUTIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 BEIJING ZHENGQING CULTURE & ART CO., LTD

All rights reserved.

天津市版权局著作权登记号: 图字 02-2017-222号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

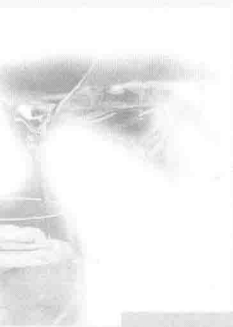
新华书店经销

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张12.25 字数180000

2017年11月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



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。

(共计35次)

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。新陈代谢功能一旦紊乱，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：

腰疼痛；

颈椎疼痛；

消化道溃疡；

血压升高；

哮喘和过敏；

甚至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·巴特曼博士是亚历山大·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。

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
 第四章 风湿性关节炎疼痛·····	 41
腰痛·····	48
颈椎痛·····	50
心绞痛·····	51
头痛·····	52
 第五章 压力和抑郁·····	 56
脱水与早期沉默补偿机制·····	58
内啡肽、可的松、催乳素、后叶加压素·····	60
酒精·····	63
肾素 - 血管紧缩素系统 ·····	66
 第六章 高血压·····	 74
缺水：高血压的潜在危险 ·····	76

第七章 高血胆固醇	90
值得深思的证词	95
第八章 超重	113
细说进食过量	114
苏打饮料会导致体重增长	118
第九章 哮喘和过敏	133
第十章 压力、脱水与新陈代谢机制	145
非胰岛素依赖型糖尿病	145
色氨酸和糖尿病	147
胰岛素依赖型糖尿病	153
第十一章 最简单的医疗办法	156
有希望治好痼疾吗？	164
愚不可及的无盐饮食	167
保健体系和我们的责任	170
国家省钱	171
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就没有改变过。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维护重要器官，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，

发出了口渴的信号；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。新陈代谢功能一旦紊乱，身体的某些区域缺水，干旱管理机制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：

腰疼痛；

颈椎疼痛；

消化道溃疡；

血压升高；

哮喘和过敏；

甚至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！但原因却既简单又平常。所以，我常对一些病人说：“你没有生病，只是渴了。”每当这时，患者总是惊讶万分，半信半疑。其实，生活往往就是这样的，我常常把简单的事情复杂化，复杂到连自己都懵懂的地步。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。此时，如果我们不仔细分析原因，一味地用化学药物让这些信号

“闭嘴”，就会铸成大错。我从医多年，经常碰到这种情况：明明是身体缺水发出的信号，明明是身体出现了局部干旱，急需补充水，此时只要增补水就能解决问题，但人们却用化学药品对付这些缺水信号。当生病的所有条件都齐备了，人就真的病了。更不幸的是，这个错误还会持续，身体的病状逐渐发展，脱水症越来越复杂，用药越来越多，直到有一天——病人死了。这时，谁都说不清他究竟是病死的还是渴死的。

需要改变的认识模式

什么叫模式？怎么改变模式？模式是人们对事物的基本认识，并以此为基础衍生出一种新知识。比如，以前人们认为地球是扁平的，后来发现地球是圆的。地球是圆的，这就是一种基本模式，地图的绘制、地球仪的设计、对太空星球的认知、星际旅行的轨道计算，都得依据这一基本模式。也就是说，扁平模式是不准确的。地球是个球体，这个观念才是正确的。有了这种认识，科学才能进步。在科学界，模式的改变是进步的基础。模式的改变和转换不是一蹴而就的。在医学领域，即使一种新的认知模式意义重大，要想得到广泛认可却困难重重；即使社会望之若渴，人人期盼它结出硕果，采用它的难度也相当大。