



同类题材日本畅销书

水对人体康复的神奇妙用

水疗法

洗掉毒素，一身轻松

缓解身心压力，重拾健康美丽

水养命：健康，要有自己的活水地盘

药补不如食补，食补不如水补

健康来自细微之处，日常生活打造金刚不坏之身

饮用水中的健康经

强身饮品里的养命真经

水疗

11

100



© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

100

[Return to Table of Contents](#)

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–111

Abstract

100

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

水疗法

水对人体康复的神奇妙用

同类题材日本畅销书

黄明达 李贞则◎主编

图书在版编目(CIP)数据

水疗法 / 黄明达, 李贞则主编. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5388-6600-1

I. ①水… II. ①黄… ②李… III. ①水疗法 IV. ①R454. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第056253号

责任编辑 刘佳琪

封面设计 颜森设计工作室

水疗法

SHUI LIAO FA

主编 黄明达 李贞则

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150010 哈尔滨市道里区友谊路66号)

电话 (0451) 53642106 传真 53642143 (发行部)

印 刷 三河市祥达印装厂

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 7

字 数 78 000

版 次 2011年7月第1版·2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6600-1/R·1749

定 价 25.00元

让养命的水滋养身体于健康的“水土”地盘上

中国人的“饮食”观有两重意思，一为饮，二为食，先饮而后食。这种观念之下，便有了“民以食为天，食以饮为先”的生活养生习性。这里“饮”是什么呢？饮即是满足我们身体所需，通过水之运行之下的营养。

明朝著名中医药学家李时珍在其所著的《本草纲目》这部承前继后的大巨著中，把水列为众篇之首，这说明水在健康人生中的两个基本意思的传达：一是水在健康生活中的基本形式，二是水在身体脏腑运行中的基本生命形式。实际上，这两种形式，决定了水在健康生活中的丰富内涵和影响。

养命的水在身体里也有自己的空间路线。

在中国人的涉及到水的膳食常态“宝塔”结构中，第一层为水，包括水量、水质，它除了是人体的主要组成的身份外，还参与所有固形营养素在人体内代谢的全部过程；第二层为谷类，即五谷杂粮、强化谷类，它以碳水化合物的形式来提供给人所需能量为过程表现。第三层为蔬菜、水果，提供维生素、纤维素需要；第四层为豆制品和肉、鱼、蛋、奶及坚果类，给



人提供以蛋白质、氨基酸和脂肪等营养元素的需要，并参与人体植物蛋白质和动物蛋白质的配比与平衡；第五层为调味品，包括油、盐、糖等和营养强化剂，包括维生素、矿物质、氨基酸及必需脂肪酸等。

在上述的人体常态的膳食“金字塔”面前，水处于最底层的身份，却肩负着给人体输送最基本也是最重要营养的作用。

人对水的需要仅次于氧。水是一切生命活动必需的物质。水的生理功能很多，除了是构造人体的主要成分外，它还是人体摄入内各种营养物质的载体。没有水，其他营养素就会像结于干涸河床上的泥沙，失去了它们的功能。体内物质代谢所产生的废物，也是靠水来运载，并通过粪便、尿、汗液及呼吸等途径排出体外。水可通过蒸发或排泄来调节体温。水还可滋润皮肤、润滑关节组织等。成年男子体重的60%都是水，女子则为50%~55%，可见水是人体中含量最多的成分。

养命的水在每个人的身体中都是勤勉的楷模。

生活中，几乎人人都知道自己离不开水，但对于水在生命维系中，输送人体所需营养的运行职责，却少有了解。现在我们就说说水在维系我们身体健康中的具体工作表现。

水（的功能）：调节人体温度→参与新陈代谢→补充体液→维持体内酸碱平衡。

水运行下的人体世界：人体通过各种渠道摄入的水分可以

输送糖分、电解质、氧气和微量元素等营养物质到身体的各个器官，并通过排泄汗水和尿液，把血液中的废物排出体外。

人体所需的水量指标：一个成年人一天的需水量通常是2~3升，在炎热的天气里或从事体力劳动时，可以达到8~10升。

●**帮助消化：**我们每天吃饭吃进嘴里的食物，经咀嚼和唾液润湿后，所进行的从食管到肠胃再完成人体机能所需的消化与吸收的过程，都离不开水的参与，水在其中加速了体液对营养成分的溶解。

●**排泄废物：**人体食物在营养消化、吸收后所剩余的残渣、废物的排放，也离不开水，并通过出汗、呼吸及大、小便等排泄方式来完成，而前述不同方式的排泄，无论那种方式都需要有充足的水分帮助才能实现。

●**润滑关节：**生活中人体四肢灵活的行与走，以及手、脚的推、拉、提、攥和踢、踹、蹬、跳等基本生存动作，离不开骨骼与骨骼间的关节，这些关节为什么能让人完成这些最基本的动作呢？实际上关节主灵活人手脚四肢的功劳源头，还是由于水的间接作用，手脚四肢活动中灵活的关节，需要一种润滑液，而水则是关节润滑液的主要来源。

●**平衡体温：**温度是身体处于不同情形或状态时的表现。譬如环境温度与人体温度的平衡关系，生活中当环境温度低于体温，为维持身体温度并保证身体正常的生理活动，体内的水

分会因缩小的毛孔减少蒸发而保留在体内；而当环境温度高于体温时，水分就会通过扩张的毛细血管，将人体不需要的物质通过毛孔排出体外，从而降低体温。

●**维护细胞**：水能促进细胞新陈代谢，维持细胞的正常形态，保持皮肤的湿润和弹性。

●**平衡血液**：水能改善血液、组织液的循环，并平衡血液的黏稠度和酸碱度。

生活中，水对身体造成危害有两方面。一是由于生活饮用水系统来自化学的或生物性的污染，对人体造成的危害，这属于急性危害。另一方面，饮用水还有可能对身体造成慢性的危害。比如饮水中的钾、钠元素过高，会提高心血管系统疾病发病的危险度。但起作用的，常取决于水中溶解物质的浓度和种类。譬如，当饮用水中水的硬度越高，即饮用水中的钙、镁含量越高，饮用者患心脑血管病的可能性会越低。

水的纯净与健康，相互区别而又辩证统一。水的纯净主要针对水污染而言，健康主要针对人的生理来讲，纯净水不等于健康水，生活中我们把水纳入到水之大养的身体呵护状态时，饮水应做到纯净与健康的统一。

养命的水不能是仅仅流在自己的“水土”地盘上。

中国人有“水土”概念，水土与身体养生有千丝万缕的联系，常常讲“一方水土养一方人”。生活中我们常常遇到这样

的情形：居住过很多地方且常常烧水的人会发现，锅中或壶中会有不同程度的碱土圈，这个碱土圈，就是水土。过去，很多人离开故土，到新的地方去谋生，会从自己的老家，带包故土走，因为你祖辈几代人的身体里都是靠这样的故乡“水土”来维系的，包括你身体的种种遗传的东西，都是靠这个“水土”之水来传承的，因此，一旦离开你的水土之地，靠新的水土来滋养你，这中间必须应该有个过渡。

生活中，很多人从南方到北方，或从北方到南方，黑脸、红脸的北方汉子，到了南方忽然有了南方人的白净温润，而南方人到了北方，也常常会在身体上发生一些变化，以至时间长点，反而原本土生土长的南方人，可能也会徒生出北方人的粗犷特征，此时可能已经对于北方的人的性格和饮食习来者不拒，反而在体验中有了生活快感了。于是，北方人的南迁，或者南方人的北上，常常让很多人的不适在“水土”变故中减轻或消失，当然，因为水土的原因，出现新的不适或病变的可能也会存在。

故土或“水土”之下，决定人的根苗。但在现代社会中，一方水土养一方人的概念，在一部分人或者是年轻人中多多少少有所改变，因为在事业打拼之下，或者财富的追逐路上，适应你事业或者说财富的开拓发展空间，可能不在故土，可能远在他乡，这就需要你来调整自己以适应新的水土。



事实上，水土之下适应人健康生活的“水”是能够调整的。我们还举生活中很多人曾经有过的体验来说，我们在出门或不出门的情况下，一种水喝了很多却很爽，越喝越想喝，喝后不感到腹胀，仔细观察发现，这种水只是换了一种牌子或者场所，而在又回到自己惯常饮用的牌子或者回到自己的常态下的场所时，你可能又会有越喝水越感到肚子胀满的感觉。这实际上是身体对于适应各种的水之好坏的真实体验，好水的扩散力和渗透力强，能促进生命活力。这是因为好水的分子团小，渗透力、扩散力强，进入体内能很快吸收，渗入细胞内，不好的水不易吸收，而存在胃肠中，所以有腹胀的感觉。

这无疑给我们的身体所需的水之健康调养，提供了一种最基本而且恰当的感应方法。生活中，我们不妨听从自己的这种感觉，为自己的身体找一种很好的具有身体适应性，能制造或伏载生命所需营养河流的好水。

养命的水在健康面前的调节技巧要符合身体的“地盘”长势。

今天，在养生越来越被人重视，甚而重视之下多少有些热捧的情形下，有关水与健康的话题与关注，已经成为生活时尚。而在这种时尚流行中，我们在生活中该如何来理解身体所需的好水呢？

健康养生所需的好水，最基本的前提是它要适合自己的健

康“水土”状态，除了它是好的饮用水之外，它还有缓解代谢疾病和促进组织生长的作用，这对保护人体细胞安全和身体状况非常重要。从营养的角度讲，健康身体所摄入的营养物质不在于消化吸收，关键在于沉积。利用食品的合理搭配来增加营养物质在体内的沉积，是营养工作的重点。而喝好水则有利于营养物质在体内的存积。这应该是现代人通过水之调养找到自身健康“水土”境界的基本领悟吧。

现代生活中的健康水疗法，是现代人体养生中的重要形式之一，其内容是通过与人体健康“水土”环境相匹配、适宜的“水”在身体或疾病面前的基本反映特征，从中总结最直接地对应人体不适的水疗养生的具体方法指导，并从中提炼得到一种适宜于现代生活方式且能维系健康身体的手段和技巧。而这也正是本书“水疗法”命题的基本写作思路。

本书作为水养生疗法的生活常识读物，从水常态结合不同的身体情形，旨在全面展现适合大众健康“水土”所养的对症疗法，在身体健康“水土”之水的命题中阐述正确的水养生理念，并结合有关身体健康情境，突出实用与对应性方法，传达如下具有生活中随意使用上的内容。

一、说清楚水在人体健康“水土”中承担的本位角色，纠偏生活中“喝水就是解渴”的认识。

二、从水在人体当中主营养物质消化、吸收的功能情境，



寻求生活中身体健康好方法的对应。

三、从水参与人整个生命的物质代谢、能量代谢和新陈代谢方面，本书详解水在生活中饮、食方面关乎健康、在经验形成上体现实用与具体对应技巧，提供亲合、简便的方法和使用指导的读物。

水给人的印象是简单、平常、易见。水看似简单，却透露着复杂，平常中也蕴涵着深奥。仔细想我们对水的认识太少，了解太肤浅了。愿本书能给你带来更全面的认识，为你的身体找好一片适合于你自己健康“水土”的地盘。

亲爱的朋友们，在身体面前，让我们还是来保持身体地盘上水之河流与支系在顺畅中欢快地输送健康吧！

目录 ○

第一章 水养生：知性于水很重要

- 1. 人体中的水 2
- 2. 水平衡：从体内水的流失和来源把脉 4
- 3. “脱水”是百病之源 8
- 4. 慢性缺水等于“慢性服毒” 11
- 附一：民间治常见病——感冒沐足验方 15

第二章 水养命：健康，要有自己的活水地盘

- 1. 喝健康水滋养好身体 26
- 2. 酸性体质和弱碱性水 29
- 3. 饮用水中的健康经 31
- 4. 解渴饮料的健康攻略 37
- 5. 强身饮品里的养命真经 40
- 6. 餐桌上的豆浆、啤酒与红酒 45
- 附二：民间治常见病——咳嗽沐足验方 50
- 附三：民间治常见病——哮喘沐足验方 55



第三章 水养人：喝出健康身体来

1. 健康喝水的禁忌 60
2. 水和盐的调剂 63
3. 晨起喝水 68
4. 空腹饮水 69
5. 喝水要因人而异 71
6. 老年人喝水 73
7. 孕妇和婴幼儿喝水 75
8. 学生喝水 77
9. 运动中人体的补水 79
10. 喝水：男女有别 83
11. 胖人喝水 85
12. 旅途喝水有学问 86
13. 腹泻补水 87
14. 沐浴、空调、喝咖啡时也应补水 89
- 附四：民间治常见病——胃痛沐足验方 91
- 附五：民间治常见病——腹痛沐足验方 93

第四章 水疗法：浴水浴身好健康

- 1.水疗养颜：内补和外补 98
- 2.中医水浴疗法养生 100
- 3.水疗法的特征和缺点 103
- 4.洗澡可治病 106
- 5.洗澡可消除疲劳 112
- 6.冷水养生疗法 116
- 7.水疗蒸汽浴养生 120
- 8.水疗养生中的醋浴 125
- 9.盐水浴水疗养生 128
- 10.酒浴水疗养颜 132
- 11.茶浴健康养颜法 134
- 12.美颜养生中的药浴 137
- 13.温泉水疗养生 143
- 14.水疗浸浴养颜瘦身法 151
- 15.沐浴养颜又养生的其他种类 153
- 附六：民间治常见病——泄泻沐足验方 159
- 附七：民间治常见病——便秘沐足验方 165



第五章 水治病：清肠与排毒一样都不能少

1. 水疗清肠排毒养颜 170
2. 水疗烧伤养护 176
3. 宝宝泡泡浴水疗 179
4. 肌肉损伤患者的水疗恢复 183
5. 脊髓损伤患者的水疗 184
6. SPA水疗时尚运动 185
7. 女性幸福水疗祥语 189
8. 俏夫俏妻水疗鲜活俏生活 193
- 附八：民间治常见病——眩晕沐足验方 198
- 附九：民间治常见病——头痛沐足验方 201
- 附十：民间治常见病——失眠的沐足验方 206

第一章

水养生：

知性于水很重要

