

向衰老挑战

——饮水的学问

[美] Sang Whang 著
于利军 译
戴小南 审核



辽宁人民出版社

99
R161
267
~

向衰老挑战

——饮水的学问

[美] Sang Whang 著

于利军 译

戴小南 审校



3 C002 7434 4

辽宁人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向衰老挑战: 饮水的学问 / (美) 王桑 (Whang, S.) 著; 于利军 译. - 沈阳: 辽宁人民出版社, 1998.2
ISBN 7-205-04097-3

I. 向… II. ①王… ②于… III. 保健 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 01009 号

辽宁人民出版社出版发行
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
大连铁道学院印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 100 千字 印张: 4 3/4
印数: 1—5 000

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 王玉哲 版式设计: 肖 陆
封面设计: 李 珏 责任校对: 舒 品

定价: 19.80 元

健康长寿

不是科学幻想
是科学现实

写在前面

这真是一项为人类造福的工作，我有幸能组织人力，在较短时间里将这部书翻译出来，而且能将其印刷出版，为人民群众提供一本有益于健康、有益于长寿的通俗科学读物，这对我来说也是一生当中有意义的大事。在这方面还要感谢我的外国朋友，韩国三进株式会社的金平吉社长、美国西林公司的朴宗默先生、金今淑女士。这三位向我推荐了此书，并向我介绍了有关作者的情况。当我第一次看到译稿时，真的即被这部书所写的内容所吸引，我以极大的兴致看完翻译的初稿。

这部书深入浅出地从饮用一种富含活性氧的碱性水谈到科学的保健方法，科学地分析研究介绍了有关作用机理的普通常识。这是一部通俗易懂的科普读物，文化程度高的人能深刻地了解，文化水平低的人也能看懂。

人生最大的愿望莫过于拥有健康的身体，度过幸福而快乐的人生。书中有句经典性的论述给我以深刻的记忆：“人体内累积酸性废物的过程就是衰老的过程，去除陈旧的废物，就是抗衰老。”我明白了这句话的意思，我也读懂了这句话所揭示的科学理论。中年人身体酸性废物的累积是比较敏感的，身体的症状也比较明显。说你有病吧，也没有显著的症状。说你没有病吧，整天无

精打采，困乏、疲劳，这是一种亚健康的表现，这种表现就是酸性废物累积的反映，这就是人体内酸碱不平衡的一种症状，是走向衰老的表现。看了这部书才知道如何科学健身。

这部书没有什么更高深难懂的科学理论概念。只是站在一个全新的角度，去论述原本存在于自然的事情，作者用科学方法揭示了抗衰老的秘密，为人类如何征服“衰老”，找到了一条新的途径。

于利军翻译了全书，李志军、张兰在翻译这部书的过程中，帮助做了很多的工作，孙美华也热情给予支持。特别感谢的是大连医科大学的戴小南副教授做了最后的审稿和校订，大连市中医医院主任医师白长川教授在百忙中抽出宝贵时间为此书作序，在这里一并感谢。

让我们拥有健康，拥有长寿。

李传声

1997年8月于大连

序

您想拥有健康吗？您想提高生命质量吗？不妨请您利用闲暇时间读一读这本书，我想会使您获益终生。

水是自然界一切生命的重要物质基础，也是构成人体细胞和组织的主要成分，它对维持人体健康的作用不亚于蛋白质、脂肪、糖和其他营养素，因此有人称它为营养家族里的“无名英雄”。一个正常成年人，体内含水量约占体重60%左右，每日水的出入量约为2500毫升。在完全断水的情况下，人体每日耗失的水量仍达1500毫升，约合一般体重的2%。当失水量达体重的6%以上时，就会导致体内物质代谢紊乱，水盐代谢失去平衡，重者可引致死亡。

人的体液环境必须有适宜的酸碱度，才能维持正常的新陈代谢。在代谢过程中机体不断产生大量酸性物质，其中包括糖和脂肪氧化不全产生的有机酸（乳酸、β羟丁酸等）、含硫氨基酸氧化生成的硫酸、含磷氨基酸氧化生成的磷酸等。尽管机体每日都在不断地排出，然而未必尽除。这些酸性物质在体内蓄积，会对人体损伤很大，导致多种疾病和衰老。每日喝些碱性水就会中和过剩的酸性产物并减少其刺激，从而使身体的酸碱保持动态的平衡，对健康与长寿是大有裨益的。

李传声等人慧眼识书，用心良苦，夜以继日地把这本书翻译并介绍给读者，让大家共同拥有健康，拥有长寿，洵属可贵，启人至深。乐作此序，以申祝贺之忱。

白长川

1997年8月于大连

译者的话

本书的作者 Sang Whang 是美籍韩国人。作为一名工程师、学者和发明家，他的发现与发明涉及到从基础学科到应用学科的不同领域。在美国的旅居生活中，他接受了一整套西方现代文明教育，而父亲 Rev Andrew Whang 又给了他东方思想的影响。在韩国人眼里，阴阳五行，相生相克这些源于古老中国的经纬之说极为重要，其热衷和执着的程度绝不亚于日本人。不同于西方的思维方式帮助他对自然科学做出不同寻常的领悟。

这部“向衰老挑战”一书，流利、生动地通过描述水、食品、人体和疾病来揭示人类衰老的根源，并介绍了各种行之有效的抗衰老的方法，向读者展示“青春之泉”——碱性水的光明未来。令许多人惊讶的是，作者 Sang 先生既不是医生也不是职业健康营养专家，当然，这不是问题的全部。在穿越职业壁垒的同时，作者又向科学壁垒发起冲击。作者认为科学没有疆界，应当从整体去剖析衰老，而不是局部。他紧紧抓住酸碱平衡这一普通得不能再普通的纯化学概念，独具匠心地陈述了自己的衰老理论：酸性废物在体内累积→酸化→老化。作者在人体酸碱平衡理论上探索到前所未有的广度和深度。读者在阅读本书时，仿佛乘着一叶绿舟，航行在生

命之海，亲自体验自身和周围的熟悉而又陌生的世界。作者把人体按 pH 值划分成了色彩斑斓的世界，透过这一世界，读者将可领略人体酸化的威胁，同时也将看到延续生命的彼岸。

衰老、死亡是人类的大敌。本书不啻是一部向衰老挑战的宣言书，作者令人信服的向人们说明：大自然造就了芸芸众生，人类应以最顺应自然，最简单的方式强身健体，延缓衰老，这符合自然界自身的发展规律。

在向衰老宣战的同时，作者又向陈规旧律发出挑战。例如，在第十章中，作者写道：“许多医生和食物专家会怀疑我，并问：‘你是医生吗？’或‘你做过双盲试验吗？’我对第一个问题的回答是：‘这有什么区别吗？’第二个问题我会说‘像碱中和酸这样的纯科学不需要双盲试验。’”本书既是一本科普读物，又是一部充满哲理和激情的诗篇，它宣告了抗衰老领域新时代的到来。第十章无疑是全书最为精彩的收笔，作者终于按耐不住满腔激情，带着浪漫情怀把本书引向高潮：“我看到这样一个前景，生产软饮料的公司正在拿出高 pH 值的饮料和瓶装的碱性水。……同时也看到了远红外线和磁疗装置的全产业的崛起。健康的室内空调概念也将为建筑业打开新的局面”。Sung Whang 以其对科学的忠诚将他父亲的健康长寿经验加以系统化、理论化，最终发展成较完整的衰老与抗衰老理论。依据该理论，他发明了“ALKALIFE”（安可来福）碱性浓缩液，1994 年取得美国专利，1995 年获 FDA 许可。然后他又于 1996 年将

专利权、制造权转让给美国西林企业有限公司，正式投入浓缩液的批量生产，这令支持与不支持他的理论的人同样感到震惊。无论如何，Sang Whang 同他父亲的多年努力得以延续，在欧美，在亚洲以及世界其它地区，Sang Whang 的理论正被愈来愈多的人接受，当然也包括医生、健康专家等。

于利军

1997年8月

献 辞

谨以此书献给我的已长眠的父亲！

1984年12月27日，我的父亲，Rev· Andrew Whang在汉城远东基督教广播公司录音室里溘然长逝，享年78岁。当时他正在接受录音采访，准备播放。以往他也做过多次类似的录音，采访的内容是关于长寿的。男主持人非常羡慕父亲健康的身体，询问他长寿的秘诀。在采访中我父亲说：“我很愿意公开我的秘诀，嗯……”几分钟后女主持人小声地说：“我的天哪！”这就是本次录音的结尾。他当时患了中风，再也没有苏醒。

我不知道他到底想说什么。但是，我的父亲把他想说的话留给了我，让我来告诉人们怎样延缓衰老，保持健康长寿。

现在我把此书献给父亲以及那些渴望健康长寿的人们，完成他的遗愿。愿他永远安息！

1990年12月

Sang Whang

致 谢

在写此书期间得到了诸多人士的支持与帮助，谨表示感谢！

首先，感谢我的妻子玛丽。她用爱心与耐心帮助我完成此书，并为我和邻居的健康，将一杯杯的碱性水送到我们的嘴边。

我的儿子彼德帮助我用计算机排版、打印手稿。我不知道在文字处理技术问世以前，人们是如何著书的。这些实在耐人寻味。

我的女儿珍妮·乔伊娜在照顾三个小孩子时还常挤出时间帮助纠正我的英文，使本书尽量通俗易懂。

我的许多朋友信赖我，饮用我的碱性水，反馈给我有益的发现，鼓励我完成此书。他们之中有我一个特殊的朋友，特丽斯·凯姆小姐，她将水电离子器介绍给我，使我感触到全新的幸福、健康、长寿的概念。生命中幸福的时光来之不易。

最后，感谢桑吉克·帕克先生提供给我各种必需的实验工具与设备，使实验得以顺利进行。没有他的慷慨资助与热情鼓励，就不会有此书的问世。

Sang Whang

作者原序

健康长寿是人类最普遍的愿望之一。生命是大自然给人类最珍贵的礼物。我们生活在一个科学飞速发展的世纪。本世纪之初飞机刚刚上天，而今天我们已经能飞上月球。科学发展到今天人们完全有理由相信一定会找到抗衰老的方法。

是的，这就是科学！

本书将打开你的智慧之门，让你学会并使用一种简单的延缓衰老，长寿延年的方法。衰老的过程是在不知不觉中发生的，抗衰老也应该如此。因为重要的是了解其原则，并“虔诚”地遵循这种方法。本书的方法比吃饭和锻炼更简单易行，如果每天坚持，可保证一年见效。这虽然看起来起效慢，但是任何起效快的方法都有副作用，因为它不是自然生效。

我是一位工程师、科学家，在美国有多项专利，我的专业涉及许多领域，数据通讯设备、电子过滤器、电话线特性、化学、水、角膜测量仪、多焦距接触透镜等等。我成功的经验是不从常规的角度研究问题，否则往往像他人一样走入死胡同。

我是从化学和物理的角度，而不是从医学或生物科学的角度来研究健康长寿的问题。在日本和德国我做过

这方面的研究工作，我把那些工作转化成物理和化学的概念。

在日本的一个大公司做顾问时，我发现了一个有趣的现象，那就是日本人将大部分的用英文发表的研究成果译成日文，而美国人仅翻译了不到 10% 的日文文献，因此他们对日本人已经做过的很多工作不甚了解。值得庆幸的是我不但懂英语，也懂日语和朝鲜语。

在此书中我常用一些与众不同的、全新的科学概念来解释健康与衰老，同时也描述了传统的保持健康长寿的手段，读者会从书中了解到许多鲜为人知的有关生命和自然现象中的有趣科学事实。

引 言

1986年12月，一位弗吉尼亚的朋友向我介绍一种水电离子“超离子Q”。她告诉我每日饮用5杯经这种装置制成的碱性水可以治疗我的高血压。一段时间里我每天服用20毫克威速达（Vasotec），使血压保持在140/90毫米汞柱左右，威速达是我用的第三种降压药。医生因为药物副作用为我更换了两次。我一向不喜欢与药终生为伴，但医生在第一次为我开药时就判定我将终生服药。

我的朋友告诉我，许多人饮用经“超离子Q”处理的水后血压下降，但不知道其中的原因，我平时很相信她，加之她又是个护士，所以我也买了一台，开始饮用高pH值的碱性水。在饮用这种碱性水的同时观察血压的变化。当血压开始下降时逐渐减少了威速达的用量，6周后停药，我的血压在不服降压药的情况下降至130/85毫米汞柱。

我非常高兴，但同时也怀疑这是否只是心理安慰作用，而没有什么科学依据。作为一个工程师，我知道电离器是怎样制备碱性和酸性水的，自来水的pH值是8.6，而电离器制成的碱性水和酸性水的pH值分别是10.3和3.8，现在的问题是“为什么高pH值的碱性水能

够降低血压？”

那时我以一篇有关制造水电离器的文献为基础开始了研究，那是一篇由日文译成鲜文的文献，它使我知道了日本有许多增进健康的仪器，大部分被日本政府健康与福利部认可为健康治疗仪。

在进行这方面研究工作的两年间，我的体重减轻了20磅，但在此期间我并没有节食或进行身体锻炼，我的腰围减少了2英寸，15年前的裤子又可以穿在身上了。后来我的视力也有了改善。我注意到许多人没有节食或进行身体锻炼，仅仅饮用碱性水或使用日本制造的健康治疗仪后就变得健康而富有生气。

作为我的研究成果之一，我发现了人类衰老的机制，即人体衰化的原因和衰老的方式。在理解了衰老过程的同时，我很高兴地发现这一过程可以逆转。当科学家发现一个新现象时，他们会用已知的理论来解释这一现象。当已知的理论不能解释这一现象时，就会产生一种假说。如果许多现象都符合这个假说，这个假说就形成了一个新理论。

在这本书中我提出了“衰老和抗衰老”的理论，这一科学理论不仅可用于解释衰老的过程，而且可用于解释许多疾病的发展过程，如癌症、关节炎、痛风、骨质疏松、肥胖、动脉粥样硬化、糖尿病等。应用这个基础理论可以解释许多从前不能解释的现象。