

“水是最好的药”系列

Water:
For Health,
For Healing,
For Life

水这样喝可以治病

[美] 巴特曼 F.BATMANGHELIDJ,M.D. / 著

饶俊伟 / 译

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

Water:
For Health,
For Healing,
For Life

水这样喝可以治病

[美] 巴特曼 F.BATMANGHELIDJ,M.D. / 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

水这样喝可以治病 / (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: WATER: FOR HEALTH, FOR HEALING,
FOR LIFE

ISBN 978-7-5576-3855-9

I. ①水… II. ①巴… ②饶… III. ①饮用水—保健
—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第226797号

WATER: FOR HEALTH, FOR HEALING, FOR LIFE by FEREDYDOON BATMANGHELIDJ

Copyright: © 2003 by F.BATMANGHELIDJ, M.D.

No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means,
or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

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 02-2017-224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12.5 字数180 000

2017年11月第1版第1次印刷

定价: 35.00元

中文版序

你没有生病，只是渴了

你渴了吗？

你喝水了吗？

你满足了身体真实的需要了吗？

也许，我们从来没有关心过水在身体里的作用和功能；也许，我们从来就没想到身体缺水会造成如此严重的后果。美国医学博士F·巴特曼在《水是最好的药》中阐述了一个震惊世界的医学发现：身体缺水是许多慢性疾病的罪魁祸首。

我们对地球上的水了解得已经很多，但对自己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，我们的医疗保健观念就会随之发生彻底的改变。现代医学最大的悲剧莫过于相信这样一条结论：我们只有感到口渴时，身体才需要水。然而，真实的情况却是，身体急需水时，我们并不一定会感到口渴，因为，我们口渴的感觉机制有可能已经丧失。丧失了口渴的感觉，身体就会长期脱水，身体长期脱水就会发出别的干渴信号：

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2型糖尿病；
.....

因此，巴特曼博士一再强调：你没有生病，只是渴了！
身体缺水导致了诸多疾病，治疗这些疾病最好的药莫过于水。

《水这样喝可以治病》是巴特曼博士继《水是最好的药》之后，出版的又一本轰动全球的健康图书。在这本书里，他进一步阐述了水可以治病的医学发现：

水可以治疗心脏病和中风，因为水能稀释血液，有效地预防心脑血管阻塞；

水可以治疗骨质疏松症，因为水能使成长过程中的骨骼变得更加坚固；

水可以治疗白血病和淋巴瘤，因为水能够将氧输送进细胞，而癌细胞具有厌氧的特征；

水可以治疗高血压，因为水是最好的天然利尿剂；

水可以治疗糖尿病，因为水能够增加身体内色氨酸的含量；

水可以治疗失眠，因为水能够产生天然的睡眠调节物质——褪

黑激素；

水可以治疗抑郁症，因为水能使身体以天然的方式增加血清素的供应；

.....

不仅如此，《水这样喝可以治病》还详细介绍了正确的喝水方法。

你是喝茶，还是喝水？

你是口渴时喝水，还是不等口渴时就喝？

你喝水时是否要加点儿盐？

你喝的是白开水，还是自来水？

你是否一直喜欢可口的碳酸饮料？

你是否爱喝咖啡？

你一天喝多少水，喝几次？

也许，关于上述问题，我们以前根本就不会去思考。不过，读完《水这样喝可以治病》后，我相信你一定会认真思考这些问题，因为，这些问题关系着你的健康，甚至你的生命。

目 录

中文版序：你没有生病，只是渴了	1
第一章 现代医学哪里出了问题？	1
一种新的医学思维	5
一个重大的医学发现	7
重塑现代医学的步骤	9
第二章 水，神奇而又简单	12
我们仍然离不开水	13
挑战医学界	17
等待口渴，意味着忍受疼痛和提前死亡	18
第三章 可用于未来数千年的医学原理	23
身体需要水的 46 个理由	23
水在身体中的主要特性和功用	26
第四章 水分调节机制	30
怀孕初期的晨吐现象	30

婴儿猝死综合征·····	33
童年和少年时期的水分调节机制·····	35
成年人体内的水分管理机制·····	36
干渴感的丧失·····	37

第五章 身体脱水的信号 ·····	41
脱水的三种标识·····	41
最新确认的“干渴信号”·····	44

第六章 致命的脱水性疾病 ·····	50
哮喘和过敏症·····	51
过敏症和免疫系统·····	53
免疫系统遭到遏制·····	53
血压和脱水·····	66
高血压·····	67
过滤系统的“注水压力”·····	69
肾素—血管紧缩素系统·····	70
盐和高血压·····	77
糖尿病·····	80
胰腺：糖尿病患者的受损器官·····	81
胰腺在水分配机制中的作用·····	82
2 型糖尿病·····	83
1 型糖尿病·····	84

儿童糖尿病·····	85
便秘及其他并发症·····	86
自身免疫性疾病·····	89
 第七章 脱水，让身体面临危机·····	90
疼痛·····	91
脱水导致的某些特殊疼痛·····	93
胃痛·····	93
一个典型病例·····	95
胃灼热和裂孔疝气·····	96
贪食症·····	99
危险的抗酸剂·····	100
抗组胺类药物的危害·····	101
大肠炎·····	103
头痛和偏头痛·····	104
类风湿关节疼痛·····	105
重新审视关节疼痛现象·····	106
软骨：身体的杰作·····	107
关节脱水的后果·····	108
背痛·····	109
骨关节炎·····	110
 第八章 脱水与肥胖症·····	111

第九章 脱水与大脑损伤	120
血液—大脑防护墙	121
血清素：神经传递素的“指挥家”	123
组胺：最高贵的神经传递素	124
水：大脑的“发电机”	126
脱水：中风的根源	129
 第十章 脱水与激素	 132
后叶加压素	132
可的松释放因子	134
内啡肽	134
肾素—血管紧缩素系统	136
催乳素	138
抑郁症和慢性疲劳综合征	139
眼睛的干涩和灼热	142
血液里的高胆固醇	142
冠心病	145
生理潮热	146
痛风	147
肾结石	147
皮肤和脱水	148
骨质疏松症	149

癌症的形成·····	150
第十一章 水疗方案 ·····	154
选择水，还是饮料？·····	155
饮料中的咖啡因·····	156
饮料中的酒精·····	158
果汁和牛奶能够代替水吗？·····	159
第十二章 盐，一种永恒的药物 ·····	163
身体必需的无机元素·····	163
一种永恒的药物·····	164
盐的某些神秘功能·····	167
第十三章 事关健康的其他要素 ·····	173
蛋白质·····	173
优质蛋白质的来源·····	174
奶制品·····	175
最重要的脂肪·····	175
水果、蔬菜和阳光·····	176
锻炼·····	179
什么是最好的锻炼方式？·····	181
结论：保持健康与活力的四个步骤 ·····	183



现代医学哪里出了问题？

医学史上最大的悲剧莫过于相信这样一个结论：只有感觉口渴时，你的身体才需要水。在这种错误的结论上，现代医学犯下了一系列错误，为此，整个社会付出了高昂的代价。这些错误包括以下几点：

1. 现代医学的整体结构起源于一个错误的前提：口渴是缺水的唯一信号。这一错误直接导致了人们对各种健康问题的无知，致使千百万人过早地死亡。人们经受疾病的折磨，是因为他们不知道身体严重缺水。现代医学在多年以前，就错误地将口渴视为缺水的唯一征兆。1764年，德国人奥尔伯雷特·冯·哈勒第一次宣称：感觉口渴，才是身体脱水的征兆。1918年，英国医生沃尔特·布拉德福·坎农支持了哈勒的观点。由于他是一位有影响力的人物，这一看法在当时非常流行，直到今天仍反映在权威的科学著作中。不过在1867年，法国人默里茨·席夫却提出了这样的观点：口渴是一种整体性的感觉，“它不像饥饿那样，更多的只是局部感受”。我们现在已经知道，哈勒和坎农的结论是错误的，然而，他们的观点根深

蒂固，并在医学院的学生中代代相传，一直延续到今天。长期以来，科学界对人体水机制的错误理解，改变了医学的发展方向。席夫显然对人体有着更深的认识 and 了解。

实际上，将口渴作为身体缺水的信号并不可靠。身体采用的是另一种运行逻辑和模式：为了给咀嚼和吞咽食物提供润滑剂，即使身体严重缺水，我们的口腔也会产生大量唾液。认为只有口渴才预示着身体缺水，这种想法大错特错。即便没有口渴，身体也可能严重缺水。在缺水状态下，身体还会释放出多种复杂的信号，比如一系列危及生命的症状。对于这些症状，现代医学存在着长期的误解，一直将它们视为各种类型的疾病。因此，医生的药方只会对人体产生毒害。

口渴只是身体缺水的后期征兆之一。当口渴成为一种缺水信号时，身体内部许多复杂的功能已经停止运转，酶也不再工作，这是人体衰老的原因之一。脱水的身体会丧失适应性和灵活性，其中一个例子就是儿童糖尿病，它正是身体长期脱水导致胰岛素分泌不足的结果。

2. 现代医学的另一个错误是：认为水是一种简单的物质，只能使其他物质在体内容解和循环。事实上，水并不是简单的惰性物质，它在人体内有两个主要功用：一个是维系人的生命；另一个则是为生命提供活力。现代医学只承认水的第一个功用，即长期脱水会对生命产生威胁，而对于第二个功用几乎一无所知。想要挽救你的健康和生命，你需要认识到这一事实。

3. 现代医学第三个严重的错误是确立了这样的前提：人体始终能够有效地管理水。而真实的情况是，随着年龄增长，我们对口渴

的感知度会下降，致使身体无法得到充足的水，其结果是：关键器官中那些原本像李子一样饱满的细胞就会日益干瘪，无法为生命继续提供充足的活力。为了减缓这种难以逆转的过程，我们需要了解脱水的起源和症状。

4. 现代医学第四个关键性错误是：认为任何液体都可以取代身体对水的需要。这是目前的一个大问题。在通常情况下，人工生产的某些饮料，并不能起到天然水在体内的作用。如果你能够理解某些厂家生产咖啡因、可卡因的目的，就会意识到这个问题。

本书阐述了一个震惊世界的医学发现：口渴并不是身体需要水的唯一信号。最新的科学发现证实：身体不知不觉地长期脱水，会通过多种症状表现出来，而传统医学通常将其视为疾病，这为医药行业的生存和发展提供了一种机遇。我们目前建立了所谓“疾病救助”的卫生体系，到头来，却牺牲了人类宝贵的生命和资源。这种卫生体系日渐普及，而人们却仍在饱受疾病的折磨，这正是我们面临的窘境。

令人痛心的是，尽管我们对人体脱水问题有了更深的认识，知道它是大多数健康问题的起源，但广大公众并未熟知。假如公众了解真相，就意味着这种医疗体系将会迅速瓦解，因此我们不难理解：为什么数千万人的脱水之痛会被当成疾病来治疗。

这样说不是要抨击那些“疾病救助”体系中的雇员，他们每天都兢兢业业地为那些不幸的病人提供服务，对于现代医疗中的根本性错误，他们没有任何责任。应受谴责的是那些占据要职的医学专家和国家健康机构，他们有义务对这些问题予以修正。遗憾的是，

他们似乎不愿为此做出努力。

我们的主流医学机构绝不会主动放弃以药物为基础的治疗体系。为什么呢？因为他们不希望人们得到天然的治疗方案，自行解决健康问题。本书就是要对抗这种自私自利的医学倾向，因为它只对商业化的健康体系有所帮助，受害者却是普通大众。

我们现在可以明确地做出结论：人体以多种方式显示对水的需要。长期以来，人体内的这种“干渴”状态，被主流医学视为这样或那样的疾病，其原因是医学界在这方面的无知和疏漏，以及出于对医药行业的保护。这样，对现代医学深信不疑的公众，不得不承担愈发高昂的医疗费用。

我们必须意识到，长期缺水会导致身体持续发生新的化学反应，会使组织结构发生诸多变化，甚至会使人体基因变异，这也是儿童和少年哮喘较为普遍的原因——当然，其中也包括婴儿的非传染性耳痛。脱水会使孩子患上哮喘，最终导致身体基因损坏，患上自身免疫性疾病，甚至是癌症。因此，防止脱水至关重要。

了解长期脱水可能导致的问题，有助于我们建立一种更人性化的卫生体系。根据我的估算，我们完全有可能为公众提供一种更健康、更有价值的卫生体系，而且，需要的成本只是当前的 30%。你随后将会看到，我不是在推荐一种以赢利为目标的产品，我只是让公众了解一种更独特、更有效的治疗方案。它来自我多年研究的结果，它将帮助医学界的专家和公众了解许多疾病的本质。

我们虽然生活在 21 世纪，但身体脱水的症状仍未被医学界所了解。我们总在寻找解决健康问题的药物和方法，但并不成功。确切地说，我们仍在不断扩展药物清单，大量生产各种药物。现代医学

让我们付出了越来越大的代价，制造了越来越多的混乱，而且眼下看来，这种趋势永无终止之日。我们现在迫切需要理想的解决方案，正像阿尔伯特·爱因斯坦所说：“我们因某种思维方式而导致的那些重要问题，绝不可能通过同样的思维方式予以解决。”显然，我们需要一种新的医学思维。

目前，我们面临的社会性健康问题完全是人为制造的结果。要解决它们，必须深入了解脱水过程的分子生理学，有助于重新构建未来的临床医学，它将导致医学认知模式的根本改变。以生理学为基础，发挥身体天然的治疗力量，可以从根本上改变药物治疗疾病的传统。医学的主要侧重点将是如何预防疾病，而不是建立成本高昂、过程繁杂，甚至具有破坏性的治疗体系。

一种新的医学思维

什么是认知模式？怎样改变药物治疗中的认知模式呢？认知模式意味着本质性的信息、假定和认识。借助于某种认知模式的引导，我们可以产生更多的知识和见解。例如，地球是一个球体，以这种共识为基础设计出的地图和模型，都会反映出地球的球体特征，这种共识就是基本的认知模式。从人们第一次意识到地球并不是当初所认为的那样是一个平面，我们对宇宙结构就有了全新的认识，这就是认知模式的飞跃。假如认知模式以错误的前提为基础（比如，认为地球是一个平面），我们就很难得到客观而公正的结论；我们凭借错误的认知模式获得的一切联想、想象和观察，只会让我们远离事实和真相。



假如认知模式依据的是一个客观、真实的前提，我们的脚下就会出现一条通向知识殿堂的崭新大路，如同在黑暗的夜空，一道闪电突然照亮了所有事物。这种全新的、更加客观的认知模式，将清除前进路上的障碍，把我们的思维引向正确的方向，逐步接近真理和本质。

如果我们怀有寻找某种解决方案的特定需要和目标，就更容易形成一种新的认知模式。而只有我们需要解决方案时，方案本身才具有意义。下面的故事，或许有助于我们理解这一事实。

亚历山大·弗莱明因发现青霉素（盘尼西林）而获得诺贝尔医学奖。20世纪50年代，这位苏格兰科学家在伦敦大学圣·玛丽医学院的怀特—弗莱明研究所工作，当时，我是他的学生。许多医学院的学生都有一种强烈的情感冲动——渴望成为某个奇迹的发现者，我也不例外。从童年起，我就渴望进入医学界，成为解除人体病痛的行家里手。

在学习初级细菌学的过程中，学生被分成小组，分配给不同的导师，我幸运地接受了亚历山大的指导。在课程即将结束之际，我鼓足勇气，向他提了一个问题，而他给予我的答案，对我的一生产生了深刻的影响。

我问：“亚历山大先生，要想在医学领域有所发现，是否需要某种特定的方法呢？”

他看看我，开始思索这个天真的问题。过了一会儿，他用带有浓重苏格兰口音的英语回答说：“有。这种方法就是需要和目标。”

为了阐述得更清楚，他告诉我这样一个事实：医学界引入了越来越多的外科手术方法，但病人遭到细菌感染的概率也随之上升，