

【目】 陈涤译
马渊知子 著



灵活利用水
可以保持健康和年轻!

天然水名医

喝好每一杯水

水分不足 是诱发所有疾病和衰老的根源!

选择了什么样的水, 就等同于选择了什么样的人生!

提高免疫能力、预防疾病侵袭、缓解生活不适……

根据自身状况选择适合于自己的天然水, 是走向健康的第一步!



化学工业出版社

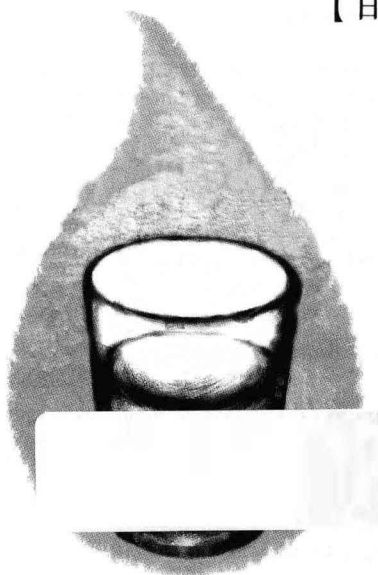


养生，从喝水开始。

天然水名医 喝好每一杯水

【日】马渊知子 著

陈 滌 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

天然水名医——喝好每一杯水 / [日] 马渊知子著; 陈涤译.
北京: 化学工业出版社, 2013.9
ISBN 978-7-122-18145-9

I. ①天… II. ①马… ②陈… III. ①饮用水-关系-健康
IV. ①R123.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第179397号

KOPPU IPPAI KARANO MINERAL WATER KATSUYOJUTSU - TENNENSUI WA
SHIZEN NO MEII by Tomoko Mabuchi
Copyright © 2012 Tomoko Mabuchi
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with Chemical Industry Press.
Jitsugyo no Nihon Sha Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing
本书中文简体字版由Jitsugyo no Nihon Sha Ltd.授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-5330

责任编辑: 王 津 李 倩
责任校对: 吴 静

装帧设计: 芒果设计

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张11³/₄ 字数220千字
2013年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 28.00元

版权所有 违者必究

前言

健康的起点——饮用天然水

当听到“饮水”这个词时，您的头脑中会浮现出什么样的情景呢？

我们所饮用的，有拧开水龙头哗哗流出来的水，有装在塑料瓶中的水，有餐饮店中盛在杯中的水，还有用双手掬起的泉水。我们所饮用的水的来源各有不同。

在我们日常生活中，“饮水”这个动作是再熟悉不过的，可能很多人都是下意识的。可是，如果我说，由于对水的来源选择的不同，您的人生也可能会由此而有很大不同，您还会不以为意吗？

尽管现在已经到了“买水”的时代，但在我小时候，可以在学校的水龙头边咕咚咕咚地喝个痛快。

也正因为如此，所以有些人对水既没有兴趣，也不知感恩。

而人类的危机也正在于此，这绝不是危言耸听。

人体大约60%的部分是由水构成的。食物中的营养靠水来运送，借助水发生各种变化，然后被人体组织所利用。任务完成后变成了废物，

也是由水搬运，排出体外。进入体内的有害物质，也是借助水的力量进行稀释、分解。

所以在人安全健康的生活中，水的存在非常关键。

如果饮水给自己的身体造成负面影响，就将付出巨大代价，影响自己的健康和人生。

换句话说，年轻的时候正确选择水，就可以决定此后的人生。

那么，具体应该怎样做呢？

很简单！只要利用好天然水就行了。

在世界各地都有令人骄傲的天然水。而且，和当地人的气质、秉性一样，水也都具备当地的水源特征。乍一看都一模一样的水，其实都各自隐藏着不同的力量。

只要遵循自己的个人情况，正确饮用天然水，水就可以在体内为我们建立健康的基础。

马渊知子

目 录



您了解水吗

1. 标识 水的识别方法 / 3
2. 种类 硬水和软水 / 5
3. 性质 酸性和碱性 / 7
4. 力 氧化力和还原力 / 9
5. 成分 矿物质是水的关键 / 11
6. 温泉 温泉和医疗 / 13
7. 特征 不可思议的世界之水 / 15

第1章

天然水的惊人效果

活性氧是万病之源，但坚持饮用氢气水就会与病无缘 / 21

主动补充钾水和镁水的孩子进步快 / 23

碱水（高还原力）可以解酒，预防宿醉 / 25

富士山麓的钒水可以控制血糖 / 27

沁人心脾的矿泉水能够防治中暑 / 29

保持健康美丽，减肥和预防骨质疏松的秘诀在于硅水 / 31

增强新陈代谢，排除体内废物，排毒的锗水不可或缺 / 33

从美容到食疗，碳酸水堪称可以饮用的化妆水 / 35

温泉水是疗养泉，是既可入浴也可饮用的强酸性泉 / 37

日本冲绳人长寿的秘诀在于钙质丰富的矿泉水 / 39

天然水中加进海中的天然矿物质，增加补充水的新感觉 / 41

专业厨师的秘密武器——超软水 / 43

痛风不可怕——饮用易渗透且有抗氧化力的水 / 45

马渊医生咨询室 用天然水击退肥胖症 / 47

第2章

用天然水成就健康

身体的主角是水，水在体内的基本功能和作用 / 53

保持在一定水平的体内水含量 / 59

从体内体外双管齐下发挥抗氧化力，打击万病之源活性氧 / 65

慢性的水分不足导致疾病 / 71

用具有抗氧化力和丰富矿物质的水打造健康的血管 / 77

因水分不足，导致过敏症的组胺会增加 / 83

马渊医生咨询室 用天然水保持年轻 / 88

第3章

用天然水保持年轻

- 水分不足加速衰老，紫外线造成的光衰老 / 93
- 可怕的糖尿病并发症与促进衰老的糖化 / 99
- 酶掌握着新陈代谢的关键，天然水使酶更活跃 / 105
- 通过体内排毒做到年轻、美丽、健康 / 111
- 渗透性高的水缓解女性的水肿和寒证 / 117
- 为使放射性物质不滞留，用天然水促进排泄 / 122
- 马渊医生咨询室 维持整个家庭的健康 / 127

第4章

天然水利用法

- 为了能长久饮用，请根据自己的情况选择天然水 / 133
- 睡前一杯水，预防脑梗和心梗 / 135
- 用优质的矿泉水为母腹中的胎儿打造健康的基础 / 137
- 早起一杯白开水，给身体增加活力 / 139
- 温泉和富含矿物质的氢气水 / 141
- 水分补给不善的老年人请饮用天然水 / 143
- 用天然水泡脚，寒证和疲劳一扫而光 / 145
- 使用天然水的喷雾美容法 / 147
- 如果感到有压力，就先来一杯水 / 149
- 用自制运动饮料补充矿物质，预防中暑 / 151
- 用碱性的抗氧化水服药，效果立竿见影 / 153
- 在喜欢的水中加入氢或碳酸，制作个性水 / 155

用浸泡了天然水的毛巾防治干眼症和眼睛疲劳 / 157

马渊医生咨询室 天然水烹调指南 / 159

培育水资源倡议

1. 世界上水的现状 / 165
2. 地球的水循环 / 167
3. 用水的智慧和工程 / 169
4. 培育水的大自然 / 171

后记

医疗和天然水 / 173

补记

马渊医生的选水标准 / 177



您了解水吗

水的识别方法



查看标签上的成分表格

在矿泉水的容器上面贴有标签，上面记载着水的特征。如果能看懂这种标签，就可以选择符合自己目的和用途的水了。

无论是什么水，都是从由铁矿石、石灰石等构成的地下岩层中喷涌而出的，其中溶解了各种各样的矿物质。由于水源地不同，其硬度和pH值当然也不相同，含有的矿物质的种类和数量、作用也各不一样。

关键在于水的处理方法。在欧洲，水源地的环境保护比较完善，可以保证水质良好，矿泉水一概不进行杀菌处理，而是直接装瓶。尽管欧洲不加热不杀菌的做法十分理想，但我们这里都还是进行杀菌处理。虽然在标签上我们几乎看不到处理方法，但如果采用的是过滤或沉淀等方法，水的成分并不会因此而变化。

不管水中含有的成分多么稀有和珍贵，患病的人如果过度饮用的话都会对身体造成负担，而且因为硬度和pH值不同，也有些水很难喝。当然，如果摄取优质的水，毫无疑问有助于提高体内细胞的活力。



天然水标签的读法

4种分类

● 自然水

在特定的水源地抽取的地下水。除了过滤、沉淀和加热杀菌之外不做任何处理

● 天然矿泉水

在含有矿物质的水源中抽取的地下水。处理方法和自然水相同

● 矿泉水

为保证质量稳定,对矿物质含量进行调整或把几种天然矿泉水混合起来形成的天然矿泉水。经过紫外线或臭氧杀菌处理

● 瓶装饮用水

除了以上3种之外的饮用水。纯净水、蒸馏水、河水、自来水等。因处理方法不受任何限制,可使水发生很大改变

● 名称: 天然矿泉水

● 原料: 水(地下水)

● 容量: 1000ml

● 保质期: 见瓶盖处

● 保存方法: 避免阳光直射

● 水源地: 日本山梨县富士吉田市

● 杀菌(处理)方法

● 硬度: 29 ● pH: 7.3

● 营养成分表示(每1000ml)

热量、蛋白质、脂类、碳水化合物: 0

钠 ●mg、钙 ●mg、锰 ●mg、钾 ●mg

很多水并未写明杀菌方法。



种类

● 浅井水 从浅井用水泵抽取的地下水。

● 深井水 从深井用水泵抽取的地下水。

● 泉水 自然涌出的地下水。

● 矿泉水 水温在25℃以下的泉水, 溶有矿物质。

● 温泉水 水温在25℃以上的泉水, 溶有《温泉法》中规定的矿物质, 适于饮用。

● 地下河水 在古旧河床或沙砾层中流淌的浅层地下水。



硬水和软水



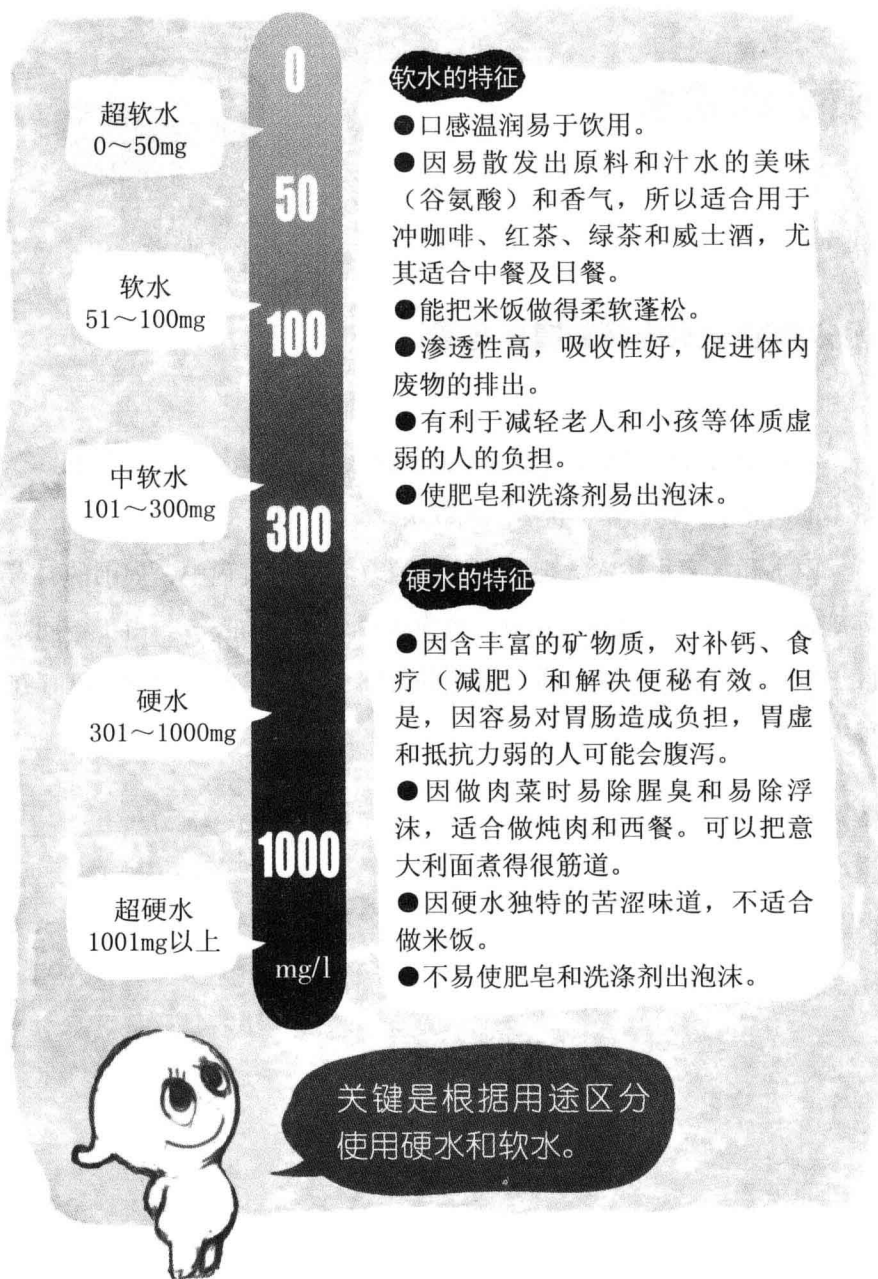
区分标准是水中钙和镁的含量

我们根据水中钙和镁含量的不同，将水分为硬水和软水，钙和镁含量多的叫硬水，钙和镁含量少的叫软水。

雨水和雪溶水渗入大地，汇入河流。在这个过程中，周围的岩石等矿物成分一点点地溶入其中，成为水中钙和镁的来源。由于不同地区土壤成分不同，水在土壤内滞留的时间也不同，所以水的硬度存在很大差异。



硬 度



酸性和碱性



用pH试纸测量氢离子浓度

pH值是表示酸性和碱性的数值，可以通过测定水中氢离子的浓度来判断。pH值用0~14之间的数字表示，中性为7.0。

氢氧离子 (OH^-) 能和氢离子 (H^+) 相结合，成为水分子 (H_2O)。水的pH值小于7.0，氢离子较多，氢氧离子较少时为酸性；相反pH值在7.01以上，氢离子较少，氢氧离子较多时为碱性。

我们人体的pH值保持在7.4左右，但人体呈酸性还是碱性绝不是由食物决定的。健康的身体呈弱碱性，当体内的废物排泄困难，人体出现酸性趋势时，人的抵抗力就下降，容易疲劳，新陈代谢恶化，肾脏和肝脏的负担加重，容易患上各种各样的疾病，也难以痊愈。这时如果适量摄取使人体趋向于碱性的水，就可以缓解慢性疲劳，改善身体状况，使患病的人的身体恢复到良好状态。

水因pH值不同，其作用也不一样。从健康的角度出发，请根据氧化还原电位的数值来选择水。



pH试纸

