

人可三日无食·不可一日缺水

水 是更好的药

李海英◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

人可三日无食·不可一日缺水

水

是更好的药

李海英◎编著

图书在版编目(CIP)数据

水是更好的药 / 李海英编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5576-1287-0


I. ①水… II. ①李… III. ①饮用水—关系—健康—基本知识 IV. ①R123.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 137967 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)23332369(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市祥宏印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 11.25 字数 150 000

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:25.00 元

前言

PREFACE

我们对水了解得很多，但对身体内的水却知之甚少。现代人，包括大多数的医生也不太清楚水在人体中的作用有多么的重要，更不明白有些疾病的起因仅仅是：身体缺水了！

世界卫生组织曾经做过一次调查发现：80%的人类疾病与水有关。现代营养学家也认为：饮水质量是我们生活质量的重要组成部分。今天的饮水习惯也将决定着十年后的健康状况。

诺贝尔医学奖获得者林德斯医生在《如何活得更好》一书的养生术中提出：“人体健康关键在于自我调护，而首要的是每天都要补足水分。”

医学博士布莱斯在他的文章中曾经说过：“就化学家迄今所知，水是现存世上最好的溶剂，它所能溶解的固态物质之多，是其他液体所赶不上的。因此，身体若能获得充分的水，便能除去身体因废物毒素累积所造成的系统瘫痪，而增强肾、肠、肺、皮肤的排泄功能，使全身的营养吸收效率大大地提高。若这些废物毒素没有水的协助而未能排出体外，长久累积下来，就必致各种疾病。”

如果我们了解水在身体内的运行，会惊讶地发现，好多疾病的起因仅仅是：身体缺水了！身体缺水会造成水代谢功能紊乱、生理紊乱，最终又导致诸多疾病的产生。

水，决定人的健康。水，决定人的寿命。为了让读者认识到水对我们健康的重要性，我们编写了此书。本书将为读者寻找一条更为便捷的疾病预防和治疗的途径。



目录

CONTENTS

第1章 水对人体的重要性

任何生命都离不开水,人体健康亦是如此。世界卫生组织曾经做过一次调查发现:80%的人类疾病与水有关。

1. 身体需要水,没有什么可以代替它 3
2. 身体的第一营养成分是水 7
3. 喝水能补充微量元素 9
4. 水对我们的生命起着重要作用 15
5. 科学重大发现:水与细胞之谜 17
6. 人体的营养输送直接与水有关 19
7. 水的功能和作用 20

第2章 病了,还是缺水了

医学专家认为,人体80%的疾病与水有关。

1. 身体缺水的危害 27
2. 身体十大易干旱灾区 28
3. 水对人体的生理功能 31
4. 喝不够水就会生病 32
5. 身体脱水的类型 34
6. 出现这信号,暗示你身体缺水了 35

7. 缺水会得哪些病	40
------------------	----

第 3 章 水,这样喝可以治病

世界卫生组织 WHO 调查发现:人类疾病 80% 与水有关。现代营养学家认为:饮水质量是我们生活质量的重要组成部分。你今天的饮水习惯也将决定着 10 年后的健康状况。

1. 水对疾病的预防和治疗作用	45
2. 什么时候要多喝些水	46
3. 早晨喝水好处多	48
4. 喝硬水,不易患心血管病	49
5. 9 种病一杯水就能缓解	52

第 4 章 水与美容

女人都会与水有着一段天生的不解之缘,美丽的女人宛如一潭秋水,令人回味无穷,有爱的女人柔情似水,使人心醉神迷,难怪曹雪芹先生会发出“女人是水做的”感叹。从白居易笔下的“贵妃入浴”到好莱坞银幕中的“出水芙蓉”,古今中外,不知留下了多少个女人与水的故事。是美人都离不开水,想成为美人的女人更需要水,鲜嫩水灵的皮肤,永远是女人美的一个重要指标。

1. 水对皮肤美的重要性	57
2. 女人如何通过喝水变得更美丽	59
3. 补水才是美肤的第一要素	61
4. 保湿对美白的重要性	64
5. 女人 30,保湿比美白更重要	66
6. 女人喝水美容行程表	68
7. 女人补水的招数	69
8. 不同肤质,不同的补水方法	72
9. 喝水的几个误区	74
10. 超简单的不花钱喝水美容法	77
11. 保湿是一切问题肌肤首要解决的问题	78

第5章 什么是好水

好水可以祛病长寿,永葆青春;坏水则会导致疾病、伤痛与衰老。明白什么样的水是好水,什么样的水是坏水,对我们的健康至关重要。

1. 什么样的水是好水 83
2. 这样的水,千万不能喝 85
3. 什么是健康好水 89
4. 喝弱碱性饮用水的好处 92
5. 我们每天喝什么水好 93
6. 不健康的水,滋养不健康的人 95
7. “健康水”要符合七条标准 97
8. 有益于健康的活水 99
9. 饮料不是水,喝要有讲究 101

第6章 你会喝水吗

“你会喝水吗?”这件每天都在做的事情,你却未必做得正确。你喝的水到底安不安全?你的体质该喝什么水?三杯“救命水”有没有被你忽略?你的饮水习惯和方式正不正确?……别看喝水是件小事,喝不对也有损健康。

1. 牢记这5个数字,让身体喝够水 105
2. 饮水疗法,会喝能治病 106
3. 饮水有讲究 107
4. 十个喝水坏习惯要不得 108
5. 如何形成爱喝水的好习惯 111
6. 饮水有学问 112
7. 每日补水日程表 115
8. 宝宝怎样喝水才健康 116
9. 孕妇应该如何喝水 120
10. 老人如何喝水 122
11. 长期喝纯净水对身体有影响 125
12. 矿泉水不适合天天喝 127

13. 就餐与科学喝水	128
14. 运动时注意科学饮水	129
15. 四季与科学喝水	131
16. 最该喝水的 10 个时刻	133

第 7 章 水疗方案

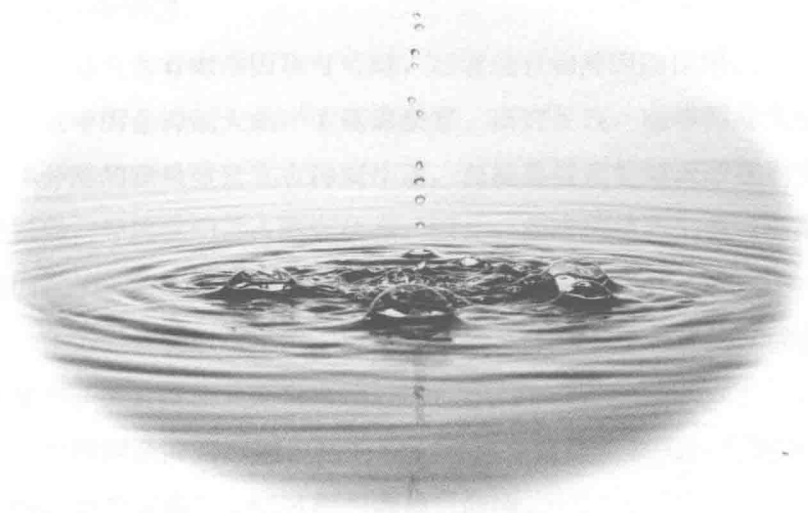
早在古希腊时代,西方医学之父希波克拉提斯(Hippocrates)就使用温泉做治疗,此外古代中国、日本亦有温泉疗法的记载。直到 18—19 世纪,德国水疗之父 Sebastian Kneipp 等人发表文章,将水疗作为正式医疗用途。今日水疗是常用来治疗肌肉、骨骼等方面疾病的一种较好的疗法。

1. 水疗属于物理疗法	139
2. 水疗法对人体各系统的影响	142
3. 水疗方法	144
4. SPA 水疗法	147
5. 温泉疗法	151
6. 热水浴疗法	153
7. 家庭水疗	154
8. 大肠水疗法	156
9. 足浴疗法	157
10. 游泳疗法	162
11. 海水浴疗法	165

第1章

水对人体的重要性

任何生命都离不开水,人体健康亦是如此。世界卫生组织曾经做过一次调查发现:80%的人类疾病与水有关。





1. 身体需要水，没有什么可以代替它

现代人的紧张工作，形成了许多人不太爱喝水的习惯，就是喝了，喝水量也往往达不到基本需水量，但多数人却认为自己已经喝得够多了，原来是他们把茶水、汤水、咖啡、果汁和碳酸饮料等也算进去了。很多人以为喝茶、咖啡、葡萄酒以及其他饮料，可以代替身体所需的天然水，其实这是一个本质性的错误。

身体需要水，没有什么可以代替它。咖啡、茶、酒、碳酸饮料，甚至牛奶和果汁，它们和水都不是一回事。

1. 饮料中的咖啡不能代替水

一杯咖啡约含 80mg 咖啡因，而一杯茶或一瓶碳酸饮料大约含有 50mg 咖啡因。

巧克力含有咖啡因和可可碱，后者也有咖啡因的作用。

咖啡因会抑制大脑产生褪黑激素。研究发现，咖啡因对大脑松果体分泌的褪黑激素具有抑制作用，而褪黑激素能够调节我们身体的机能，导致我们进入睡眠状态。因此，咖啡因使我们保持清醒的原因在于，它能抑制褪黑激素的作用。

孕妇经常摄取咖啡因，容易导致婴儿体重不足，甚至导致自发性流产，或者使胎儿出现畸形。

咖啡因会抑制产生记忆的酶，甚至导致记忆丧失。实验显示，咖啡因会抑制参与记忆过程的磷酸二酯酶。

咖啡因可能毒害脑细胞。一些含咖啡因的植物之所以能够生

存，是因为咖啡因能够对抗这些植物的天敌。咖啡因在这些天敌身上产生的毒性，会降低它们的灵敏度，并削弱它们的生存能力，这也是含有咖啡因的植物，能够消灭对它们有害的动植物的原因。老人和孩子都应远离咖啡因，咖啡因会影响正常的大脑功能，也会削弱他们天然的生存能力。

每天喝 5~6 杯咖啡的人，患心脏病的概率是其他人的两倍。

咖啡因能够破坏 DNA，并通过抑 DNA 修复机制使 DNA 发生畸变，导致动物和植物出现基因突变。

咖啡因会破坏大脑细胞的能量储备机制，降低细胞对外来介质的抵抗力。在咖啡因的作用下，细胞会过量使用它的能量储备，以致造成能量枯竭。受到咖啡因影响的大脑细胞，在面对突发情况而需要进入高速工作状态时，就会缺少必需的能量，致使大脑无法及时做出化学反应。而且，服用过量的咖啡因，容易使人疲劳、暴躁、易怒，咖啡因也会造成注意力缺乏症，尤其是对于那些经常喝碳酸饮料的年轻人而言。

水本身会产生水能和电能。在水中加入咖啡因，会刺激肾脏功能，甚至导致身体流失的水分多于喝下的水分，这将会耗尽脑细胞的能量储备。

添加人工甜味剂含咖啡因的碳酸饮料，比那些常规含糖饮料更具危险性。人工甜味剂是一种烈性化学介质，它会愚弄脑细胞，使之误认为是真正的糖。各种甜性物质（尤其是阿斯巴甜糖），很容易随其他化学元素进入身体内部。甜味剂会通过舌头的味蕾对大脑施加影响，使大脑误以为它是值得吸收和消耗的糖分，并容许它通过循环系统进入大脑内部。由于血液的含糖量具有严格的控制标准，大脑根据它获得的错误信息，就会通知肝脏停止从其他原料中



生产糖，而仅仅是储存现有的糖。这样，大脑和肝脏都无法获得足够的糖，这会使身体产生饥饿的感觉，被迫动用现有的能量储备，并由此使大脑产生焦虑感。实验证明，经常消耗人工甜味剂的人，通常在摄取甜味剂 90 分钟以后，就会因产生饥饿感而急于寻找食物。所以，他们吃的食物总是超过身体的正常需要，这也是 37% 的美国人患肥胖症的部分原因。

因此，含有咖啡因的碳酸饮料对人体具有双重危害：一方面，它们会导致多种疾病；另一方面，人工甜味剂本身具有有害的化学作用。去除了咖啡因的碳酸饮料，同样具有危害，尤其是在甜味剂的主要成分为科氨酰苯丙氨酸甲酯的情况下，它会增加大脑患脑瘤和中风的概率。

2. 饮料中的酒精不能代替水

饮料中的酒精会导致脱水——水分将从肾脏流失。

酒精会妨碍大脑的水分供应系统，抑制后叶加压素的活动，导致脑细胞进入脱水状态。

酒精容易使人上瘾，让人感到抑郁。

酒精可能导致性功能低下。

酒精可能伤害肝脏功能。

酒精会抑制免疫系统。

酒精会增加患上癌症的概率。

酒精会产生自由基（一种接近酸性的物质）。自由基处于自由循环状态，通常会攻击并损坏某些感官组织。

在某种程度上，酒精上瘾症，可能是由细胞膜脱水导致的，尤其是脑细胞脱水。

脱水使身体分泌内啡肽——这是一种容易导致上瘾症的成分。

现在，既然提到了酒精，就不妨告诉你一个事实：那些酗酒最严重的人，其实最需要补充水分。水通过胃动素、血清素和肾上腺素等激素物质，增加内啡肽的数量，使身体产生一种天然的“满足感”。酒精对大脑产生的脱水压力，也能够导致内啡肽的分泌，这是酗酒者对酒精上瘾的缘故。如果酗酒者增加摄水量，或者以喝水代替啤酒或烈性酒，他们对于酒精的渴望就会下降，也就很容易摆脱酗酒的习惯。

酒精能够全面抑制大脑的功能，包括大脑感受疼痛的中枢机构。譬如，大脑的抑制性中枢会被酒精遏制，这也是为什么某些人在旁人在场时，喜欢借助酒精宣泄情感，而一旦身边没有旁人，酒精就可能使他们进入睡眠状态。简而言之，酒精是一种抑制剂。患有抑郁症的人，不应该接触酒精。但水却不会抑制大脑，而且，水让人感觉更舒适，能让大脑产生持久的兴奋感。水具有的能量，完全能够满足我们的精神需要。

3. 果汁和牛奶也不能够代替水

用果汁或牛奶代替水，可能导致多种问题。过多饮用橙汁会增加组胺，使人患上哮喘症。果汁的天然糖分，也会使肝脏收到错误的指令，形成储藏脂肪的模式，使人变得肥胖。

牛奶应被视为一种食物。那些常喝牛奶而非母乳的婴儿，饮食中更应该增加水分，因为他们真正需要的是比牛奶更加稀释的母乳。某些解剖实验证明，极少吸收母乳的婴儿，心脏动脉会出现胆固醇增多的迹象。我们应该记住，牛奶是为了满足牛犊的发育，而牛犊出生后几小时就能够走路。把未经稀释的牛奶给婴儿食用，可能会带来意想不到的问题。



2. 身体的第一营养成分是水

水分子 (H_2O) 由一个氧原子和两个氢原子组成。这些原子间的关系赋予水独特的电子极性。水具有排列和转换、创造和再创造、渗透和溶解它接触到的任何物质以及流到哪儿都会搜集和储存资讯的独特能力，通过这些能力把他们的生命动力给予所有的生物。因此，水的结构决定了我们的健康。

有 66 年临床营养经验的资深营养专家李瑞芬教授在调查中发现，很多人没有养成喝水的习惯，而作为居民健康饮食指南的“膳食宝塔图”，并没有“水”的部分。她建议给膳食宝塔图补水。

1992 年中国营养学会公布了中国居民平衡膳食宝塔，从下至上第一层为谷类，第二层为蔬菜，第三层为鸡鸭鱼肉蛋，第四层为奶和豆制品，第五层为调味品。宝塔各层位置和面积不同，反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。李教授建议修改现在的“膳食宝塔”，把第一层改成 8 杯水，让水成为宝塔的基底。

李瑞芬教授的建议充分肯定了水的重要性。我们的身体需要的第一营养成分是水。水是一种能够产生能量的滋养物，它能够溶解所有的矿物质、蛋白质、淀粉和其他可溶性物质。像血液一样，水把这些物质分配给身体各个部位。营养学认为，按生理功能分，人体内有三大营养物质。

一类：结构营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、常量矿物质、无机盐等。

二类：调控营养物质，如微量元素、维生素等。

三类：媒体营养物质，即水。

水在结构营养物质和调控营养物质被人体吸收时，起的是“媒介”作用和“桥梁”作用。水的使命是将这两类营养物质运输到人体细胞内。如果没有水，这两类营养物质就被细胞拒之门外。

想象将一颗饱满多汁的李子从树上摘下来，暴露于阳光下，并使之风干，它最后就会变成李子干。李子脱水后，内部就会萎缩，表皮出现褶皱，表现出干果的主要特征。脱水，会使生命体的内外结构发生改变，人和水果都一样。人体细胞数目达一百万亿之多。在身体缺水最严重的部位，细胞开始变皱，其内在机能也会受到影响。

身体出现局部缺水，首先会抑制身体的某些功能，并最终使之彻底丧失。长期脱水，会导致身体某些元素大量缺乏，造成多种营养匮乏现象。而在正常情况下，这些物质在体内应有足够的存储量。脱水会使身体逐渐失去对抗破坏性化学元素的能力，进而无法回归到正常的化学物质模式。把我们的身体想象成一座化学工厂，它以充足的水分和营养物质为基础，每天都在发生着复杂的化学反应。

如果身体水分不足，不仅难以维持高效率运转，而且还会使时刻进行的大量化学反应发生紊乱。在这种情况下，身体就会形成新的不正常化学反应，进而导致疼痛、疾病等。