

<<喝能量活水最健康>>

图书基本信息

书名：<<喝能量活水最健康>>

13位ISBN编号：9789866247019

10位ISBN编号：9866247015

出版时间：養沛文化館

作者：楊乃彥 著

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<喝能量活水最健康>>

### 前言

仲夏之夜，懷著感恩與感動的心情，追求天人合一的使命感，本人記錄下五年來探索「生命之水」的點點滴滴。

炎熱的夏天，沖個冷水浴，再喝一杯涼開水，頓覺通體舒暢，輕鬆自在，因為體內與體表都得到水的滋潤，身體達到和諧平衡的自在狀態。

水是生命之源，生命由生至死的整過程都仰賴水的滋養與呵護。

可惜世人對水缺少應有的感恩與尊重，於是水受到嚴重污染，適合飲用的好水也越來越少，人類與眾多物種的生存都面臨了嚴苛的考驗。

百餘年前，世上第一個精製米的碾米廠出現，為現代人的食品加工業拉開了序幕，困擾現代人的食源性文明病也應運而生。

我們的祖先依賴自然、粗糙當令的食物生活，很少人會罹患癌症、心臟病、糖尿病、高血壓、肥胖症、便秘等慢性病。

但是，這類疾病已是近代人類病痛的主流。

在科學發達的今天，我們對人體生理和飲食的知識仍然有限。

任意以食品加工技術改變天然食物的結果，便是帶來了許多難治的慢性病變。

類似的災難也將發生在水的濫用方面，人們為了商業利益，任意地以科技改變水質，越來越多的「科技水」卻被推廣成家庭飲用水，長期飲用這些遠離自然的科技水，潛藏著健康危機。

諸如純水、鹼性離子水等都非生命之水。

這些科技水在自然界並不存在，我們的祖先們從來沒有喝過。

大膽的現代人卻以有限的科學知識任意改變飲用水，為人體健康和環境生態埋下了潛在危機。

在食物方面，由於加工食品的犯濫引發了不易治療的慢性病，保健學者們估計，現代人的疾病的百分之七十可能肇因於飲食與營養失衡，所以回歸自然的呼聲已成為世界潮流。

這樣的反省檢討，也應該顧及比食物更為重要的飲水方面。

健康的身體與細胞約含百分之七十的水分，隨著身體的老化，含水量會隨之下降。

試想，人們如果任意改變飲水，其影響將遍及身體的全體細胞，可能的傷害自然比不當的食物還更可怕。

自然界的食物，例如，新鮮的蔬菜、水果、肉、魚、豆、蛋及菇類等，含水量也都高達七成，鮮奶中更約含九成的水分，可見水在食物中的重要性。

大家都承認，維持身體健康，水比食物更重要，可是我們對水的瞭解與研究卻非常貧乏。

一本厚達五百頁的營養學教科書，對水的介紹約只有五頁，僅及於最基本的知識。

專業人士尚且如此，更遑論一般民眾困惑，對身體每天需要的好水茫然無知，經常誤認為完全純淨的水才是好水、喝各種飲料就等於喝了水等，對健康不利的觀念非常普遍。

喝對水、用對水，真正瞭解認知水的資訊，正是現代人生命健康的一大課題！

## <<喝能量活水最健康>>

### 内容概要

聯合推薦 中華民國能量醫學學會創會會長 / 鍾傑 東吳大學物理學系教授 / 陳國鎮  
國立陽明大學傳統醫學研究所創所所長 / 崔玖 佛光大學生命學研究所教授兼所長 / 宋光宇 改善健康水最快！

聰明喝好水，生命健康有能量！

只要懂得善用水，許多的健康問題都可迎刃而解！

那麼，當你身體不舒適時，不妨喝一、兩杯水試試，感受一下來自大自然的神奇祝福吧！

世界自然基金會(WWF)於2003年5月公佈：全球人類可用水已消失一半，至2025年將消失3/4，也就是每人可用水又減少了1/3。

亞洲河川污染為全世界最嚴重地區，細菌含量是其他地區的3倍，含鉛量是20倍..... 面對這樣的事實，你對水的瞭解到底有多少？

營養學博士歷經五年的專門研究，要為你做一次全面而完整的說解！

<<喝能量活水最健康>>

作者简介

楊乃彥 學歷：美國華盛頓州立大學營養學博士 經歷： 崇右企業管理專科學校校長。  
德育醫護管理專科學校校長。

中華技術學院食品科學系教授 加拿大保健食品公司總經理。

中國文化大學教授兼總務長、家政學系系主任、家政研究所所長、食品營養系系主任、公共關係室主任。

實踐家政經濟專科學校教授兼訓導主任。

加拿大皇家哥倫比亞大醫院臨床生化師。

專長： 營養學、體重控制、全方位健康、能量養生保健、醫學檢驗、生殖生理與荷爾蒙、食物與慢性病的預防、胺基酸代謝、維生素功能、生機飲食與健康、食物與能量、水與健康等。

## <<喝能量活水最健康>>

### 书籍目录

【推薦序】認識水才能珍惜好水 陳國鎮博士【推薦序】生命的痕跡 水 崔玖博士【推薦序】話水 宋光宇博士【作者序】認善待水、善用水，重視「生命教育」前言Chapter1 水是生命與健康之源水是最重要的營養素尋找健康好水好水的標準生物體的觸媒 膠質活水與生機飲食水 全方位的照顧與療癒善用活水促進健康水與食物在健康平衡的能量與信息改善健康，水最快如何選擇優良合適的淨水器Chapter2 水的神奇與奧妙飲食的多種能量觀「波動能」和「水結晶」的啟示波動在哪裡？與能量共舞共振創造奇蹟滿足生命的活水古人看水現代科技看水 揭開水的真相Chapter3 追求好水．珍愛水資源由「三生有幸」看生命、生活、生態與水我們需要健康的好水附錄有關水的重要資訊飲用水水質檢驗說明為《喝能量活水最健康》跋 鍾傑博士

## <<喝能量活水最健康>>

### 媒体关注与评论

中華民國能量醫學學會創會會長 鍾傑博士 東吳大學物理學系教授 陳國鎮博士 國立陽明大學傳統醫學研究所創所所長 崔玖博士 佛光大學生命學研究所教授兼所長 宋光宇博士 營養學家楊乃彥博士新著《喝能量活水最健康》對水做了實用性的介紹，最後又從台灣水質狀況改善的問題，廣泛地描述出水的全貌；要健康、要長壽、要防老，都得要由簡單而又天然的水著手，才是正確而有效的途徑。

中華民國能量醫學學會創會會長 鍾傑博士 好水是什麼？  
怎麼維護才可能擁有好水？  
好、壞水對於健康和

<<喝能量活水最健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>