

<<水分子的體內革命>>

图书基本信息

书名：<<水分子的體內革命>>

13位ISBN编号：9789866247194

10位ISBN编号：9866247198

出版时间：養沛文化館

作者：馬篤 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>

<<水分子的體內革命>>

前言

自序 喝水是一門大學問 水，乃生命之源，亦生命之本。

對於水，我們似乎已經非常瞭解，然而科技進步似乎並沒有完全解答我們心中的疑問：我們每天喝的水足夠了嗎？

哪些疾病是由於喝水不當所致？

我們的飲用水是安全的嗎？

現在，水生態環境受到越來越嚴重的破壞和污染，而市面上的飲用水五花八門，怎樣喝到健康水是一門大學問。

或許，有人對喝水是一門學問的說法不以為然：「渴了就喝，想喝就喝，還不簡單？」喝水看似簡單，其實很不簡單。

你知道每天應喝多少水嗎？

你知道為什麼喝水不當會致癌嗎？

喝純淨水好還是茶水、蔬果汁更好？

如果你真正瞭解這些知識，才算得上是一個會喝水的人！

喝水貴在喝出健康和生活品質，關鍵在於「喝好水，會喝好水」。

什麼水才是好水呢？

對別人來說是好水，對自己也是好水嗎？

怎樣喝水才能喝出健康和美麗？

或許，許多人都會產生類似的疑問，卻無法真正求得其解；抑或許，曾從一些管道瞭解到鳳毛麟角的知識，結果一知半解而已；甚或，為了求解，不加選擇地東拼西湊，自以為有所獲，結果所謂的喝水「知識」對身體並沒有帶來實際的好處。

《水分子的體內革命》一書從揭開水在人體的奧秘入手，系統地整理出與喝水有關且具有極高實用價值的知識，不啻為身體健康和保養之經典。

本書由具有多年實踐經驗的醫學、保健和養生方面的專家指導並撰稿，文章結構合理，所涉及的知識權威、新穎且通俗易懂，讀後將讓你受益匪淺。

保健養生專家 馬篤審訂推薦序 水資訊，現代人須知的善知識 出版社請我審校《水分子的體內革命》並作序，心中竊喜，這些年來推廣多喝好水的演講與研究好像已受到了注意和迴響。我希望以快樂的心情寫序，傳播幸福的善知識給讀者，滿足讀者珍貴的求知欲。

大家每天喝水，但懂得水又珍惜水的人並不多，即使在高學歷的教育界亦然。

常聽到「水不過是止渴而已」，或者「水只要潔淨就好」這類的話，難怪現代人的病痛如此之多，最重要的生命物質都被如此輕視、忽視。

大家能接觸到有關水的資訊並不豐富，即使是營養學或生理學的教科書，都只是數頁而已。

雖然水是生命之源，卻未受到功利掛帥的人們應有的重視和尊重。

《水分子的體內革命》是一本資訊豐富的好書，有關身體缺水時的生理和病理機轉及變化部分都有相當深入的探討，有助於現代人對水的瞭解，進而正確地喝水，減少缺水所造成的病痛。

現代人要有自己的養生主張，並做自己的健康主人，才可能享受高水準的生活和健康的尊嚴。

如果生病了，應視為身體的警訊和功課，找出病因，因去病除。

每天飲水2公升，20天後所飲的水量已幾乎等同體內的含水量，體內的水分已換新。

由於水是最佳溶劑，可將體內的水溶性廢物和毒素排出，維持細胞和器官的潔淨。

現代人每年攝取的數公升食品添加物、化學藥、環境毒素，甚至每天多吃的鹽（超過體內需要量的許多倍），都依賴水的協助排出。

因此，必須飲用足夠的水分，切莫斤斤計較，以致飲水不足，毒素在體內積存，易造成細胞和組織病變。

飲水的要求和食物類似，應以大自然為師，避免過度加工和科技干擾。

世界各地的長壽村都有高品質的天然好水，皆具備如下的優點：沒有污染；含有相當的鈣、鎂等礦物質（約為50～150ppm）及微量元素；為小分子團水（約6～8個水分子）；為微鹼性水（近pH7.5）；

<<水分子的體內革命>>

表面張力低（滲透力強）；氧化還原電位低（約為 + 100 ~ - 100mV）；水中的容氧量約為 7.0 ~ 7.5ppm；水的冰結晶為美麗的六角形；帶有好的微波動能量和信息；口感佳等。

加工食品的氾濫是造成慢性病流行的主要原因，現代人應該記取教訓，不宜再假科技之名任意改變水，各種科技水各有優缺點，並不適合一般人長期飲用，常人也缺乏判別選擇的能力，還是飲用自然淨化的水最安全。

從小就要養成多喝水的好習慣，少喝成分不清楚的各種飲料。

美國推行的水療法，已證實現代人的病痛普遍與身體缺水有關，多喝好水之後健康狀況即顯著改善。

除了心臟病、腎臟病、排尿困難者外，一般人每天可飲用的水量（毫升）約為體重公斤乘以 30 ~ 35。

現代人很需要多吸收水與健康的知識，當你不舒適時喝杯水試一試，常有意想不到的效果。

營養博士 楊乃彥（本文作者為美國華盛頓州立大學營養學博士，專長為營養學、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）好評推薦序 不要忽略了水對人的作用 讓我們一起來練習敞開身上所有感官，感受無所不在的水氣。

對賦與萬物生命的水，抱著無比崇敬和仰慕的心意。

水尊重宇宙間所有生靈，把自己奉獻給大地萬物，不求報償。

它滋養草木、鳥獸、魚蝦和人類。

水很柔弱，但滴水卻可穿石。

它的適應力很強。

它接受任何容器的形式。

它可以熱，可以冷，可以蒸發成水氣，可以轉化為雨水…… 人類把它弄得混濁不堪，但人類一離開，它又立刻回復澄淨。

水絕對是生命中重要的環節。

但是，科學家只重視水中的成分，如同只注重土壤中的成分，而忘記土壤是充滿活力且具有生命的。所以，我們不能只是分析水是什麼成分。

傳統的科學家研究水，只是加入各種化學成分來消毒，最後認為這樣就可以產生乾淨的水，就是適合人類喝的水。

同時也認為水只是氫氧的結合，其他什麼都沒有。

在世界各國傳統的歷史中，將地球的許多元素做了分類，例如，中國人分成金、木、水、火、土。

印度人分為水、火、風。

但是，現在的科學家所說的水，絕非古代的人傳統上所瞭解的水。

現在的科學家認為，水只是氫氧的結合，把它消毒乾淨即可（即使讓它失去生命力也在所不惜）。

一年之中，地球的春、夏、秋、冬都是因為水的不同而有不同季節的呈現。

一天之中，在白天的時候，早上有露珠，太陽升起，加上熱的能量，水蒸發到天上（最高可以上升十公里）形成雲，當雲量大時，會下雨，回到地面上。

這是水一天中經常有的循環。

從以上的循環及呈現中，我們其實可以從另外一種觀點來瞭解水，而不是只有氫氧的結合而已。

人呼吸，地球也呼吸。

早上露水從土壤中蒸發到天空，就像地球在吐氣；晚上地球吸氣，土地便比較潮濕。

我們一定要瞭解這種自然界的循環。

光合作用需要大量的水參與，如此，這個世界才能由無機變有機，世界才能活起來。

水喜歡流動，有他喜好的方向，所以河流沒有直的，都是蜿蜒曲折。

洗澡放水時，水是旋轉而下，銀河系也是旋轉的，想要藉由水得到生命的力量，一定要順著水的喜愛。

因為旋轉可以帶給水更大的能量。

如果以山泉水和湖水做比較，一定是山泉水比較可口。

<<水分子的體內革命>>

因為山泉水是動的。

河流也是持續的流動，經過石頭撞擊，旋轉再繼續蜿蜒而下。

水蒸氣也是旋轉而上，雲也是旋轉的，海潮中的暖流黑潮都是依水的天性在移動。

科學家模擬水在身體中流動的方式，結果，旋轉一圈就可以帶給水更大的能量。

如果用旋轉的水澆灌植物，種出來的植物會更茁壯，能量更高。

魚兒也喜歡這種水。

台灣有名的癌友協會經常教導癌友們的旋轉氣功也是相同的道理。

如果從外太空看地球，而且只能用一個字來形容，那就是「水」，因此地球又被稱為「水行星」。

在太陽系所有的行星、衛星和小行星中，只有地球有大量液態的水。

地球上大約有十四億五千八百多萬立方公里的水，其中百分之九十五以上的水存在於覆蓋地表面積達71%的海洋中；另外有大約2.97的水被封存在南北兩極和高山的冰雪中。

其餘的水則分布在地下水、湖泊和河流、大氣層，以及生物體內，這些水大約只佔全世界水量的百分之一多一點點而已。

我們取用方便的湖水和河水只佔全世界水量的0.9%，再加上日益嚴重的污染問題，使得我們可以使用的水已經越來越少。

水不僅是生命存在的基本條件，而且是生命結構的基本構體。

人體可以說由水形成，生命活動甚至可以說以水為中心而進行，一旦缺水，生命必然結束。

「水是生命之源」，是每個人都會講的口頭禪，但真正懂得其含意的人大概不多；「水是生命的根本」，大概也是每個人都耳熟能詳的常識，但真正能領悟水對生命、健康的重要性的人，大概也不多。

無怪乎有人稱水是「被遺忘的營養素」！

水是以分子團的結構存在的，水分子間依靠氫鍵形成的分子團穩定存在時間只有10~12秒左右，是一種動態結合，既不斷有水分子加入某個水分子團，又有水分子離開水分子團。

而水分子團大小只是個平均數，常溫下，一般水的分子團是30~40個水分子，隨時會發生變化。

研究者發現：水分子團越小，活性越大，這種水也越好喝；而分子團越大，活性越小，也不好喝。

飲用水最好具有5~6個水分子的小分子團結構的水。

經研究證明，冰雪水具有六環水的構造。

由六個水分子組成，六角環形結構的水，環的中空部分具有最強的包容能力。

與六環水接近的還有五環水，然而，這個結合不夠穩定。

據此認為，冰雪融化的水是優質水。

人們在改良水質，處理水時能得到六環水或五環水為宜。

目前，國際上發達國家將水處理成活化水或磁化水，取得了許多成果，已顯示出驚人的生理功能。

時代已進入二十一世紀，我國水處理工作也將迅速向前發展。

所以，我們呼籲：在全面提高人的身體健康水準的時候，請切記不要忽略了水對人的作用。

目前全世界對於水有非常多的驗證機構。

大家在努力研究之餘，我們一般人很簡單，只要拿出你的萬能雙手，採用O環測試，或其他任何能量測試（必須自己經常練習，才能增高準確度），就能測出何者是最適合你自己食用的水。

本書作者在分析水的優劣上，說明得非常詳細，值得讀者仔細研讀，越是增加對水的認識，越是能瞭解自己（因為每人身上都有三分之二以上的水），對自己健康有極大幫助。

有機師資班專任講師 范秀琴 好評推薦序 有生命的萬物都要靠水滋生 「神說，水要多多滋生有生命的物……和水中所滋生各樣有生命的動物，各從其類……神就賜福給這一切。

說，滋生繁多，充滿海中的水……」 先聖先賢就告訴了我們水的重要性！

水是滋生生命的必要的、重要的元素，有些生物沒有空氣尚可生存，但任何生命萬萬不能沒有「水」！

有人斷食30~40天，靠水，還可以存活下去，但只要3~5天沒水，就可能連生命也結束了！

嬰幼兒的體內佔有75%以上是水分，成人體內水分亦佔有65%左右，如果把我們的體內的水分都榨乾

<<水分子的體內革命>>

，嬰幼兒可能只有幾兩重，成人亦不過10幾不超過20公斤而已！

我常在演講或看診時問大家：「你每天喝多少水？

」大部分的人一天內喝水都不到1500cc。

我真對他們擔心，一個成人假如每天的小便排出量不到100C.C.，他的各個器官可能不久就會出問題了！

這本書寫得非常專業，裡面告訴大家為什麼要每天喝一定比例的水？

我們身體各部分每天流失的水分有多少？

您不怕慢性脫水嗎？

不怕乾皺嗎？

不怕毒素排不出去嗎？

還有新陳代謝的問題等等。

知道了這比例，就要補夠水分，讓生理能正常、健康的運作。

那麼又要如何喝水？

喝哪種水才是好水？

當然不是加工的碳酸或有糖飲料，一定都是指清水！

但清水指的是礦泉水、蒸餾水、冰川水，還是天然水或深海水？

甚至電解水、磁化水，這些多是小分子水，到底哪一種才是適合我們的好水，是您該常喝的好水呢？

水又會帶著那些個資訊（information）？

對我們是會有好或壞的影響？

又常說有好山好水的地方就人傑地靈，出優秀的人才，又出佳人美女！

看得出，不同的地方，水是不一樣的！

其中也有著不同的能量！

那「能量水」又是什麼？

其實，這可以用生物能資訊科學解釋的，有著不同的功能效果。

別忘了，原子、核子能的這種輻射性能也是一種能量啊！

也就是說，能量對人有好也有壞 殺人的能量也是能量，治療救人的能量也是能量。

哪種能量才適合你個人呢？

每個人都需要水，但不一定需要同一個能量，對他好的、有用的科學「能量水」，對你可不一定好！

這是要切記的。

喝不到自然的好水，只好喝科學的「能量水」。

這其中必須要小心並瞭解是哪一種能量，尤其是負磁（N-polar北磁極）化的水。

自然的好水已經不好找了！

八十年代，德國人用一種「BETA」生物電泳電位分析儀，檢查了全歐、美的礦泉水及深海粹鍊水，發現自然好水不到十個，九十年代更只剩下五~六個，其他的不是被化學，就是被重金屬或生物污染了！

那幾個做分析的科學、醫學家就在這幾個好的礦泉的周圍附近買下大片的土地，把那個礦泉水區域包圍起來做了最嚴密的環保，並且不對外公布地點。

就是怕好的自然水越來越少。

他們還要等退休後，在那山明水秀的賣地養老呢！

我們雖立處在不同的國土上，但卻在同一個地球上，用著越來越有限的可飲用水資源，這是因為各種污染漫天蓋地的出現。

但出於人，回報於人！

從空氣到水中，從汙河到海洋中，東流西流，過了五湖七海，最後還是回到源頭來，再給你喝下去！

所以，在你的體內流動的是什麼水？

是帶著健康的資訊？

還是悲嘆痛傷的信息？

大自然的環保要從我們自身開始，從喚醒我們心靈深處開始！

<<水分子的體內革命>>

因為，「神說，天下的水要聚在一處。

」 宏恩醫院主治醫師 李德初 （本文作者為美國自然醫學會遠東區教授、外科、急醫學科及重症醫學專科醫師、教育部定大專以上教師，現任宏恩醫院主治醫師）

<<水分子的體內革命>>

內容概要

喝足夠的水可以：【預防感冒】 【幫助呼吸系統順暢，減輕過敏及哮喘】 【保護消化道，如胃、十二指腸】 【預防腎臟及泌尿系統疾病，如泌尿結石和感染】 【保健肌肉關節，如腰痛、頸椎痛、骨關節炎】 【促進體內新陳代謝，預防糖尿病、高血壓、肥胖】 【預防癌症】 水為身體帶來健康長壽的祕密，是人體最好的良藥。

但是當氣候惡劣、江河湖海無生機、地球荒漠化、冰川空前消融、地面沉降、疾病肆虐……你還能確定你喝到的是健康的水？

答案就在：聰明的喝水。

特色1：生活化 - - 冒險式探索水的秘密，認識水的特性真聰明！

- - 身體與水的連結密不可分。

但是水有什麼特性？

在人體中有什麼運行軌道？

本書以幽默有趣的文字，清楚解說水的檔案祕密，讓你猶如身在一場探索生命之源的大冒險中，輕鬆瞭解水的原理。

特色2：專業化 - - 權威剖析水跟身體的親密關係，抵抗疾病不打烊！

- - 從缺水對身體的影響，到引發的體內疾病，如感冒、呼吸問題、消化代謝、泌尿系統發炎、肌肉關節疼痛、癌症等，深入解說水對身體的重要，從而趕走惱人疾病。

特色3：實用化 - - 聰明評比市面上琳瑯滿目的好水，健康喝水最放心！

- - 喝水要喝好水，要喝健康的水，才是真正對身體有益處的。

但什麼是好水？

市面上礦泉水、純水、電解水、鈣離子水、磁化水什麼是對人體有益的？

如何聰明選用濾水器？

最實用的好水知識，除去污染水質，讓你喝到健康的水。

特色4：效果化 - - 認識自己的體質是否需要補水，健康補水最快速！

- - 補水需要看族群。

什麼是孕婦的補水原則？

嬰幼兒該如何補水？

女人如何喝水皮膚才會水噹噹？

男人為什麼比女人更該補水？

老年人每天應遵守什麼水譜？

從不同的角色認識自己是否需要補水，才能知道該如何正確補水。

特色5：知識化 - - 解決最多人想問的喝水問題，喝水資訊So Easy！

- - 網路知識最多人問的問題，如一天該喝多少水？

什麼時候該喝水？

喝什麼溫度的水有差嗎？

牛飲與小酌有關係嗎？

市售飲料算水嗎？

你想的到的各種水知識，健康專家一次通通告訴你，簡單解決你的問題。

特色6：環保化 - - 保護地球，創造綠能水資源產業，最環保！

- - 世界現在面臨水資源的問題，身為人類的我們該如何做，才能恢復大地的純淨，讓水資源永遠造福於人類，讓我們大家一起來做環保尖兵吧！

<<水分子的體內革命>>

作者簡介

馬篤 大學英語專業畢業。
現為英文翻譯、高級營養師、美容專家。
對健康、美容領域有相當程度的喜好，於健康研究機構研習多年，投身健康事業，在健康管理、保健養生方面頗有心得。
現供職於醫學健康類報紙，從業經驗近十年。
因一口流利的外語，故與國外許多具有保健、養生方面的專家互動頻繁。
曾翻譯美歐美容專著100餘萬字，編寫《中國美容師培訓教材》、《除皺護膚》、《美白護膚》、《豐胸秘笈》等美容、時尚、保健類書籍二十餘套（本）。

<<水分子的體內革命>>

書籍目錄

【推薦序】水資訊，現代人須知的善知識 楊乃彥【推薦序】不要忽略了水對人的作用 范秀琴
【推薦序】有生命的萬物都要靠水滋生 李德初【自序】喝水是一門大學問 馬篤第一章 生命之源 * 水的祕密檔案 * 人體大奇航 * 小水滴大作用 第二章 水與疾病的親密關係 * 人是水做的 * 中西醫看體液 * 水與疾病的關係 脫水現象/感冒/呼吸系統疾病/腎臟與泌尿系統疾病 肌肉關節疾病/消化系統疾病/新陳代謝疾病/癌症 第三章 水中的信息與能量 * 水中的生命信息 * 波的振動 * 信息帶動的能量 第四章 大家喝好水 * 什麼是好水？
* 好水大評比 礦泉水/純水/電解水/鈣離子水/磁化水 * 聰明選用濾水器 活性炭濾芯/紫外線燈管/中空隙膜/離子交換樹脂 RO逆滲透/陶瓷濾芯第五章 好水大家喝 * 為什麼應該喝好水？
* 水參與受精卵的生長與發育 * 讓下一代更好 * 女人喝水，越喝越美 * 男人更該多喝水 * 健康長壽一把罩 第六章 聰明喝水 Q & A * Q 1 一天到底該喝多少水？
* Q 2 哪些人要多喝水？
* Q 3 誰應該少喝水？
* Q 4 什麼時候該喝水？
* Q 5 冰、溫、熱有關係嗎？
* Q 6 牛飲與小酌有差別嗎？
* Q 7 特殊情況該怎麼補充水分？
旅遊時喝水法/駕駛時喝水法/運動時喝水法 高溫環境的喝水法/意外情況時的喝水法 * 市售飲料停看聽 碳酸飲料（品）類/果汁及果汁飲料類/蔬菜汁及蔬菜汁飲料類 含乳飲料（品）類/植物蛋白飲料類/茶飲料類/固體飲料類 第七章 珍惜水資源 * 地球生病了 * 污染的水質是不治之症的源頭 * 還給大地一片純淨 * 為人類創造長久之福

<<水分子的體內革命>>

编辑推荐

本書特色

特色1：生活化 - - 冒險式探索水的秘密，認識水的特性真聰明！

- - 身體與水的連結密不可分。

但是水有什麼特性？

在人體中有什麼運行軌道？

本書以幽默有趣的文字，清楚解說水的檔案祕密，讓你猶如身在一場探索生命之源的大冒險中，輕鬆瞭解水的原理。

特色2：專業化 - - 權威剖析水跟身體的親密關係，抵抗疾病不打烊！

- - 從缺水對身體的影響，到引發的體內疾病，如感冒、呼吸問題、消化代謝、泌尿系統發炎、肌肉關節疼痛、癌症等，深入解說水對身體的重

<<水分子的體內革命>>

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>