

<<不可不知的水的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的水的秘密>>

13位ISBN编号：9787546394251

10位ISBN编号：7546394252

出版时间：2012-8

出版单位：吉林出版集团

作者：藤田纮一郎

页数：197

字数：100000

译者：郑文超

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>

## <<不可不知的水的秘密>>

### 前言

人体内水的重量约占人体重的60%，人体每天吸收和排出25升水。如果体内的水分减少6%左右，人体就无法进行体内的水分调节；如果减少10%左右，人体就会陷入危险状态；如果减少20%左右，就会失去生命。

水对我们来说有着极其重要的作用，但我认为：即使是现在，对于身边的水有着正确认识的人仍少之又少。

餐厅有时会提供加冰块的水。

玻璃杯中的冰块漂浮在水面上是再平常不过的情景，但如果换种方式来思考的话，它却成了一种奇妙的现象。

因为以物理常识来讲，固体比液体密度大，冰块是应该沉到玻璃杯底部的。

水的分子式是H<sub>2</sub>O，分子量是18。

通常分子量为18的物质在100℃时不会沸腾，在0℃时也不会结冰。

那么为什么水会在100℃时沸腾，在0℃时结冰呢？

那是因为五六个水分子聚集成分子簇，像一个水分子一样活动。

为了使读者更深入了解在我们身边的具有重大作用的水，本书配有大量图解说明。

我曾历时40年拜访了约70个国家，对世界各地的饮用水进行了调查与研究。

我将此次旅程命名为“寻找优质水的世界之旅”，在此期间亲自饮用了这些国家的水并实际调查其水质。

旅途中最令我印象深刻的是生活在喜马拉雅山麓高原地带的罕萨族和生活在南美内陆高原地区的比尔卡班巴人。

他们所生活的地方百岁以上的长寿者比比皆是，并且令人吃惊的是，他们都认为自己长寿的主要原因在于平日饮用优质水。

调查一下就会发现，从海拔2000米以上的高山上流下来的溪水是钙镁含量丰富的“高硬度水”。

由此可见，他们长寿的关键在于饮用水的硬度高，特别是其中的钙含量高。

因此“含有丰富钙质的弱碱性水”被誉为能够延年益寿的“魔法之水”。

在“寻找优质水的世界之旅”中。

我切身感受到了日本是世界上水资源最丰富的国家，因此我坚信日本也有对健康有益的水。

实际寻找后发现，日本果然有多处优质水源。

位于大分县竹田市一角的长汤温泉的泉水能够“消除疲劳，加速新陈代谢”，是有医疗效果的水。

另外，从位于爱媛和高知两县县境交界处的四国岩溶台地喷涌而出的水能够保护关节和血管。

还有从岩手县釜石矿山地下600米处涌出的水是能使我们“返老还童的不可思议的水”。

关于这些水为什么会给身体带来各种各样的益处，本书也进行了简单的图解说明。

被视为哲学始祖的泰勒斯（约公元前624年—公元前546年，古希腊哲学家）曾说过：“水是万物之源”。

虽然两千多年来自然科学和哲学都有了突飞猛进的发展，但时至今日我们仍无法弄清水的真面目。

我们对水的认识仍然停留在表面阶段。

本书旨在尽力解读水的不可思议的性质。

日本软银创意公司的石先生曾对本书的内容进行了整理，如果没有他的帮助，此书就不可能面世，在此表示深深的谢意。

藤田纮一郎

## <<不可不知的水的秘密>>

### 内容概要

被视为哲学始祖的泰勒斯（约公元前624年—公元前546年，古希腊哲学家）曾说过：“水是万物之源。”虽然两千多年来自然科学和哲学都有了突飞猛进的发展，但时至今日我们仍无法弄清水的真面目。我们对水的认识仍然停留在表面阶段。

藤田纮一郎编著的《不可不知的水的秘密》旨在尽力解读水的不可思议的性质。日本软银创意公司的石先生曾对《不可不知的水的秘密》的内容进行了整理，如果没有他的帮助，此书就不可能面世，在此表示深深的谢意。

## <<不可不知的水的秘密>>

### 作者简介

藤田纮一郎，1939年出生于中国东北部，东京医科齿科大学医学系毕业。

东京大学医学系研究所毕业。

在担任过金泽医科大学教授、长崎大学教授后，1987年担任东京医科大学医学系教授。

目前是该大学的名誉教授，以及人间综合科学大学人间科学系教授。

专长是寄生虫学、热带医学及感染免疫学。

曾经造访六十多个国家研究水质，深知水的神奇力量。

著有《水的健康学》（新潮社）、《对健康有益与有害的水》（小学馆）、《大便书》（实夜之日本社·共著）、《“爱干净”会影响免疫力》（讲坛社）等。

## <<不可不知的水的秘密>>

### 书籍目录

#### 第1章 水是生命

“海水”是生命和灵魂的摇篮  
孕育生命的海洋和生物的体液  
寻找生命之水  
一切生物皆源于水

#### 第2章 水的超能力

不可思议的水  
分子簇与水质无关  
冰的构造：氧不动氢动  
雪融水是返老还童之水  
冰的结构与酒的老熟的关系  
细胞内的水0 时不会结冰  
人在体温降到27 时会冻死  
保持皮肤娇嫩的水  
水不易加热和冷却  
水能溶解许多物质  
水的表面张力和表面活性剂  
被称为死水的蒸馏水  
超纯水在半导体生产过程中不可欠缺  
重水比白兰地更昂贵的水  
被赐予抗氧化能力的棱镜水  
低氘水治愈癌症的水  
淡水鱼和海鱼都能生存的“纳米富氧水”

#### 第3章 寻找对身体有益的水

带来长寿的魔法之水  
钙悖论  
卢尔德的地下水  
硬水和软水的产生  
水负荷法可以软化血管  
饮用水也全球化  
镁也至关重要  
抗氧化能力：在现代社会中健康生存的必备武器  
用白金水达到美肌效果  
从釜石矿山地下涌出的水  
碱性离子水日本厚生劳动省唯一认可的“功能水”  
能够去除活性氧的电解还原水  
富氢水能够抑制记忆力减退  
超硬水是苗条水  
长汤温泉的超硬水  
消除疲劳、治疗寒证和肩酸的碳酸水  
含硅的四面岩溶台地天然水  
优质水源能够保护环境  
煮沸和杀过菌的水不是矿泉水  
饮用生水为细胞所喜  
水中所含矿物质能够打造健康的体魄

## <<不可不知的水的秘密>>

必要却过犹不及的矿物质

“可口的水”和“有益于健康的水”

用能量石制造的“神奇之水”

自制“返老还童之水”

### 第4章 有效的饮水方法

“醒后一杯水”是生命之源

睡前饮用的水是“宝水”

正确的饮水方法是“一小口一小口”

饮水禁忌

中暑时应喝运动饮料

儿童的“宝特瓶症候群”

减肥勿忘补水

波士曼博士的饮水减肥法

不可过度饮水

适当地多喝水可以美容、瘦身

藤田氏健康饮水法

好喝的水就是对身体好的水

根据血型判断适合自身的饮用水

打高尔夫期间不宜喝啤酒

淡味饮料或运动饮料可解宿醉

五日即可戒烟的“饮水戒烟法”

长时间乘飞机也要不断补给水分

要想水好喝，温度很重要

唤醒美丽肌肤的四种水

饮用碱性离子水的量应控制在体重的5%以内

软水佐日食，硬水佐西餐

茶叶和咖啡的味道因冲泡的水不同而不同

区别用水能烹调出美味料理

### 第5章 不再安全的日本自来水

为什么日本的自来水不再好喝了

致癌物三卤甲烷的产生

氯消毒所产生的大量有机氯化物

不舍三卤甲烷的自来水

引发蓝婴病的硝态氮

在自来水中逐渐增多的硝态氮

饮用水中的另一种致癌物质

有机溶剂的水污染

使水氧化还原电位变高的氯

寄生虫造成的自来水污染

成为家庭必备品的净水器

### 第6章 正确的选术方法

减肥推荐用水

返老还童推荐用水

排毒推荐用水

美肌推荐用水

消除疲劳推荐用水

适台做酒后淡味饮料的水

<<不可不知的水的秘密>>

改善糖尿病推荐用水

预防高血压推荐用水

预防脑梗死和心肌梗死推荐用水

强化骨骼和血管推荐用水

预防浮肿推荐用水

缓解寒证推荐用水

消除便秘推荐用水

戒烟推荐用水

参考文献

索引

## <<不可不知的水的秘密>>

### 章节摘录

35亿年前在海洋中诞生了地球上最初的生命，我们在母体内的羊水中成长也遵循了地球上生命诞生的过程。

像海水孕育了生命一样，羊水也孕育了胎儿，生物在海水中经历漫长时间完成了进化的过程，胎儿在母体的羊水中也经历了同样的状况。

羊水内的胎儿直到出生都在一边吸收和排出羊水，一边进行着呼吸、饮水等练习，这些都是胎儿为适应出生后的新环境所做的必要的基础练习。

胎儿不仅通过胎盘吸收氧气和营养物质，还会摄取许多荷尔蒙。

如果母亲在妊娠期间压力很大的话，随着其情绪的波动就会分泌大量的荷尔蒙。

事实证明这些荷尔蒙会转移到胎儿体内，容易生出患有性别认同障碍的孩子。

另一方面，胎儿也会分泌促进母体情绪稳定的荷尔蒙，这对于胎儿保护自身健康非常重要。

总之。

在十月怀胎的过程中，母体与胎儿无论是在肉体上还是精神上都是紧密相连的。

而在此期间起着重要作用的正是羊水。

就这样，地球上生命诞生的过程在母亲体内历时10个月就完成了重演。

并且胎儿以分娩为界限变身成为进行肺部呼吸的个体，不可否认，这也是生物进化的过程。

若将人体与海水的主要元素进行比较会发现其构成极其相似。

所以说海洋的存在与生命的起源密切相关。

不但如此，地球上所有生物离子浓度都与海水相近，这也可以进一步证明以上观点。

上演了一出创造生命和大气的宏伟史诗的海水从35亿年前至今，无论在质还是在量上都没有丝毫改变。

地球诞生后的数亿年间，现在的85%的海水出现在地表之上，35亿年以前生命诞生之时，地球内部的水不再向外涌出。

生命就是从这样的海水中诞生的。

前面曾提到，海水和血液的成分非常相似，关于这一点。

我想在此进行更详尽的解说。

血液中除去血细胞等物质后分离出来的淡黄色胶状液体叫作血清。

其中所含的氯、钠、钾、镁、钙等的浓度与海水中的基本相同。

而由母亲的血清形成的羊水内的矿物质的浓度也与海水中的基本一致。

可以说在羊水中成长了10个月零10天的人类的胎儿是体验了35亿年生命进化的过程后出生的。

作为进化的场所，与海水成分相似的羊水是必不可少的。

鸟类和昆虫等动物卵内的液体，以及植物的子房内的液体等孕育生命的液体与海水有着相似的矿物质浓度也就很容易理解了。

海洋正是一切生物的诞生地。

.....



## <<不可不知的水的秘密>>

### 编辑推荐

《科学眼（第1弹）：不可不知的水的秘密（全彩版）》人体内水的重量约占人体重的60%，人体每天吸收和排出25升水。

如果体内的水分减少6%左右，人体就无法进行体内的水分调节；如果减少10%左右，人体就会陷入危险状态；如果减少20%左右，就会失去生命。

<<不可不知的水的秘密>>

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>