第一图书网, tushu007.com

<<水是最好的药>>

图书基本信息

书名：<<水是最好的药>>

13位ISBN编号：9787807023760

10位ISBN编号：7807023767

出版时间：2006-6

出版时间：吉林文史

作者：F·巴特曼

页数：179

译者：刘晓梅

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

第一图书网, tushu007.com

<<水是最好的药>>

前言

你了解自己身体内的水吗? 你了解身体缺水会导致哪些疾病吗? 你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗? 也许，你长年患有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨，那么，请您来读一读《水是最好的药》这本书吧！

美国著名医学博士F·巴特曼会告诉你： 你没病，只是渴了！

我们对身体外面的水了解得很多很多，但对身体内的水却知之甚少。

如果我们了解了水在身体内的具体运行情况，我们就会恍然大悟，我们关于医疗保健的观念就会随之发生彻底的改变。

我们会惊讶地发现许许多多疾病的病因仅仅是：身体缺水。

然而，不可思议的是，人们往往会犯最基本的、灾难性的错误：当身体急需水时，我们却给它茶、咖啡、酒或用工业化方法生产的饮料，而不是纯净的天然水。

不可否认，茶、咖啡和工业化生产的饮料不仅含有大量水，而且还含有一些对身体有益的物质；与此同时，我们也不能否认：茶、咖啡和工业饮料里含有大量脱水因子，这些脱水因子进入身体后，不仅让进入身体的水迅速排出，而且还会带走体内储备的水。

这就是我们越喝茶和咖啡……就越想小便的原因。

一方面我们的身体急需水，发出了口渴的呼唤；一方面我们用茶、咖啡和工业化饮料在糊弄口渴，并没有真正满足身体对水的急切需求。

久而久之，我们就会麻木；久而久之，水的新陈代谢功能就会紊乱。

新陈代谢功能一俟紊乱，身体的某些区域缺水，它发出的信号就不仅是口渴，而会表现出比“口干”多得多的症状： 它们会让你的腰疼痛； 它们会让你的颈椎疼痛； 它们会让你的消化道溃疡； 它们会让你的血压升高； 它们会让你哮喘和过敏； 它们甚至还让你患上胰岛素非依赖型糖尿病。

…… 多么可怕的结果，多么巨大的灾难！

身体缺水不仅会发出口渴的信号，还会发出各种各样的患病信号。

在《水是最好的药》中，巴特曼博士总结了自己几十年的究成果。

F·巴特曼博士是亚力山大·佛莱明——盘尼西林发现者和诺贝尔奖得主——的学生，他将毕生精力致力于研究水的治疗作用。

他不用药，仅用水，就治愈了3000多名患者。

现在，《水是最好的药》已被翻译成16种语言，畅销全球，仅在美国就已印刷了35次。

难怪有人将这本书与《圣经》相提并论。

第一图书网, tushu007.com

<<水是最好的药>>

内容概要

本书解释了一项新发现：身体缺水是许多慢性疾病的根源。
这些疾病有：哮喘病、过敏症、高血压、体重起重、糖尿病以及包括抑郁症在内的某些精神疾病。

通过这本书，你将知道如何用水来预防早衰，消除疼痛——烧心痛、背痛、关节炎性疼痛、肠炎性疼痛、心纹痛、偏心痛；
通过这本书，你将知道如何在短时间仙自然地、永久性地治愈哮喘；
通过这本书，你将知道治愈高血压最简单的方法；
通过这本书，你不必严格遵守节食计划，也可以毫不费力地自然减肥。
……
难怪有人将这本书与《圣经》相提并论。

第一图书网, tushu007.com

<<水是最好的药>>

作者简介

F·巴物曼，美国医学博士，国际知名研究员，毕业于伦敦大学圣·玛丽医学院，他是亚力山大·佛莱明——盘尼西林的发现者和诺贝尔奖得主——的学生。
他毕业致力于研究水的治疗作用。
他根据自已多年的临床经验，发现了一个震惊世界医学界的秘密——许多慢性疾病的病因仅仅是身体

第一图书网, tushu007.com

<<水是最好的药>>

书籍目录

中文版序
第一章 为什么药物不能治病
基本认识
需要改变的认知模式
用药错误的根源
第二章 新模式
不同人生阶段的水调节
应当彻底搞清的问题
水的其他重要特性
第三章 消化不良引起的疼痛
肠炎性疼痛
假性阑尾炎
食管裂孔疝
第四章 风湿性关节炎疼痛
腰痛
颈椎痛
心绞痛
头痛
第五章 压力和抑郁
脱水与早期沉默补偿机制
内啡肽、可的松、泌乳激素、后叶加压素
酒精
肾素-血管紧缩素系统
第六章 高血压
缺水：高血压的潜在危险
第七章 高血胆固醇
值得深思的证词
第八章 超重
第九章 哮喘和过敏
第十章 压力、脱水症与新陈代谢机制
第十一章 最简单的医疗办法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

人体是由25%的干物质(溶质)和75%的水(溶剂)构成的。
据说，大脑组织的8．5%是水。
化学有一套成熟的科学指标体系，也是一套包罗广泛的知识体系，我们用化学方法探讨人体的运转机制和体内溶质的结构时，当然会以化学知识为前提。
因此，我们会假定溶解结构是个反应调节器，调节着人体的所有功能。
下面，我们就按照这个旧模式来研究一下人体，假定人体的水分仅仅是一种溶剂，一种填充空间的材料，一种运输工具。
这种观念与用试管做化学实验没有什么不同，我们没有赋予溶剂别的功能。
人类有了系统的知识后，通过教育一代代的传递承袭，我们的现代医学认识就源自这里。
我们把溶质视为调节器，把水视为溶剂和体内的运输工具，仅此而已。
今天，我们甚至还会把人体视为一支大“试管”，装满了各种不同性质的固体物质，水只不过是无足轻重的“填充材料”。
在科学中，人们认为只有溶质(也就是溶于血液的物质，或血液携带的物质和血液中的血清)才能调节人体的各种活动，调节人体对水分(溶剂)的吸纳。
人们普遍认为，人体能自动调节水分的配置。
水无处不在，不花钱就能得到，身体决不会亏待自己，一缺水就会补足。
有了这样的错误认识，人们在进行应用医学研究时全都盯着一个方向：找到致病的“特殊”物质。
因此，只要医生怀疑患者有什么异常或波动，在没有提出清晰、明确的治疗办法前，先用化验来查找病因。
因此，除了用抗生素治疗细菌感染外，所有治疗方法都是为了减轻患者的症状，却治标不治本。
一般来说，高血压是治不好的，一个人只要得了高血压，终生都得服药；哮喘病也是治不好的，一旦得了哮喘病，吸入剂就得形影不离；消化道溃疡是不能根治的，病人必须随时携带抗酸剂；过敏症是治不好的，必须依赖药物控制；关节炎是治不好的，病人迟早会成为跛子；如此等等，不一而足。
由于对水有这样一种根本性的认识，人们普遍认为“口干”是身体缺水的表现，进而推断，只要“口不干”，就说明人体内水分充足，运行良好。
从医学上讲，这是十分荒谬的，足以使人误入歧途。
人们为治病耗费了大量的人力物力和财力，却找不到一劳永逸的防治办法。
我曾经对3000多名消化道溃疡患者做过临床观察，只用水治病，并将结果公之于众。
在整个医学界我第一个发现，这种“经典疾病”对水——做出了反应。
从临床角度看，这种现象与饥渴症很相似。
在同样的外部环境和临床条件下，水对别的“疾病”好像也起作用。
大量研究证实了我的临床观察。
人体内有一个完整的信号系统，能够发出复杂的缺水信号，每当缺水时就会自我调整。
综合临床研究和文献查询，我认为，想要战胜“疾病”，就必须改变当今主导人体应用研究的模式。
现行的临床医学显然是建立在错误的假设和不准确的前提上的。
否则，人们怎能长期忽视或视而不见水代谢的紊乱问题？
迄今为止，人们一直认为，“口干”是脱水的惟一信号。
我刚才解释过，“口干”是身体极度脱水发出的最后信号。
在发出“口干”信号前，脱水已经存在了，并且危及到身体健康。
早期的研究者已经发现，即便身体其他部分相对脱水，为了‘咀嚼和吞咽食物，口腔也会分泌唾液。
当然，只有长期、持续缺水才会引发慢性缺水症。
缺水症和其他紊乱性疾病有相似之处，比如，缺少维生素C的人容易得败血症，缺少维生素B的人容易得脚气，缺少铁元素的人容易患贫血，缺少维生素D的人容易患佝偻，治疗这些疾病，最好的办法就

第一图书网, tushu007.com

是缺什么补什么。
因此，只要我们明白慢性脱水症能引发什么并发症，预防与早期治疗就比较简单。
　　虽然我的医学研究报告经过了同伴的审核，我在1987年国际癌症大会作嘉宾发言前，巴理·肯德勒博士就写信肯定了我在《导致疾病的慢性脱水症》一文中的科学观点(他的信附在第10页上)。
你们会看到，我引用了一些参考文献，说明慢性脱水症是多种人体衰退性疾病的根源，巴理·肯德勒博士甚至查阅了我引用的重要参考文献。
这些疾病的成因迄今尚不清楚。
你要是翻阅医学教科书，就会读到上千页的空话，只要涉及人体主要疾病的原因，所有病例的结论都如出一辙：“病因不详。
”P6-9　　消化不良引起的疼痛　　消化不良引起的疼痛是人体发出的最重要的信号，它是脱水症的表征，是身体缺水的信号。
这在年轻人群或是中老年人群中都可能发生。
当前的所有重大疾病几乎都可以追溯到慢性、持久、不断加重的脱水。
　　消化不良引起的疼痛，即由胃炎、十二指肠炎和烧心引起的疼痛，只需要增加饮水量就可以治疗。
如果病人还患有溃疡症，那就必须注意日常饮食，以便加快溃疡面的修复速度。
　　耶鲁大学爱德华·斯彼若教授的研究表明，12%的消化不良患者六年后会患上十二指肠溃疡，十年后这一比率会增加到30%，二十七年后增加到40%。
消化不良引起的疼痛不可小视，虽然只有通过内窥镜发现溃疡后才能确认疾病的轻重。
现在的临床医学更像一门依赖视觉判断的学科，而不是从前那样是依靠分析和思维判断的艺术。
　　疼痛有不同的分类，病人去医院是因为疼痛。
疼痛引起人们的注意，医生用内窥镜观察疼痛部位，给各种疼痛贴上不同的医学标签。
消化不良疼痛很常见。
人们把基本的、常见疼痛引起的病变解释成局部组织的病变，其实它的起因就是脱水。
　　我为什么这样说呢？
因为我仅用水就治好了3000多个消化不良疼痛症患者，而别的医生则根据疼痛的不同特征，把病人分成不同类别。
增加饮水量后，他们的病情全都好转了，临床症状也随之消失。
我曾把用水治疗消化不良疼痛的报告发表在1983年6月的《临床肠胃病学报》上。
　　脱水达到某种程度时，身体会急需水，任何东西都替代不了水。
除了水，什么药物都不会奏效。
我不妨用一个病例说明水疗法的效力。
有一个年轻人，二十多岁，几年前得了消化性溃疡，直到不堪忍受才找我。
他曾经接受过常规治疗，被确诊为“十二指肠溃疡”，服用过抗酸剂和甲氰咪呱。
　　甲氰咪呱的药性极强，可以在“第二”类接受点——也就是身体中的“受体”，即组胺2或者H2接受点——阻断组胺的活动。
胃组织的一部分细胞可以制造酸，它们对甲氰咪呱十分敏感。
但是，人体内有许多不制造酸的细胞，它们也对药物的阻断作用十分敏感。
所以，这种药物有很大的副作用（对年轻人尤其显著），对患有慢性脱水症的中老年人则极为危险。
　　1980年夏天的一个夜晚，我头一次看见那个年轻人，时间是十一点。
他疼得厉害，几乎处于半昏迷状态。
他像婴儿似的蜷缩着身子躺在房间的地板上，不停呻吟，不知道四周的人在为他担心。
我问他话，他也不回答，也不同身边的人讲话。
为了让他说话，我不得不使劲摇他。
　　我问他感觉怎样。
他呻吟道：“我的溃疡病快要疼死我了。
”我问他疼了有多久，他说吃罢午饭后，下午一点就开始疼，随着时间的迁延越来越疼。

第一图书网, tushu007.com

我问他吃过什么药缓解疼痛。
他说吃了三片甲氰咪呱和一整瓶抗酸剂。
他还说，痛了十个小时，吃了这么多药，一点儿作用都没有。
消化不良溃疡病人服用如此大量的药物仍然不见效，一般人会怀疑他得了“急腹症”，需要做外科手术。
也许他的溃疡已经穿孔了。
我曾经亲眼目睹和参加过消化性溃疡穿孔病人的手术。
那些病人就像眼前的这位年轻人一样，痛苦万状。
要想判别年轻人是不是溃疡穿孔，只需做一个简单的试验。
穿孔病人的腹壁很僵硬，像一块木板。
我摸了摸他的腹壁，试试腹部的硬度，还好，没有溃疡穿孔。
他的腹壁很柔软，但是疼得不能碰。
他很幸运，没有穿孔，但是，照他目前的样子，他吃的抗酸剂很可能在发炎的溃疡面上钻出洞来。
此时，药物的作用非常有限。
三片抗组胺剂（每片300毫克）加上一整瓶抗酸剂都不能缓解他的疼痛。
遇到这种情况，只有开刀了。
我非常了解水在缓解消化不良疼痛的作用，我给这个年轻人两大杯水，也就是一品脱（1升）。
起初他不愿喝。
我告诉他，他吃过了所有的常用药，都不见效，不妨试一试“我的药”。
他当时疼痛难忍，不知所措，别无选择。
我坐在角落里，观察了几分钟。
我因事离开，十五分钟后回来，他的疼痛已经缓解，停止了呻吟。
我又给了他一大杯水（半品脱）。
几分钟后，疼痛完全消失了，他开始注意屋里的人。
他站起身来，向墙壁走去。
他靠着墙，与看望他的人们交谈，那些人比他本人还吃惊，三杯水竟然带来如此大的变化！
十个小时以来，年轻人遭受着疼痛的折磨，服用了治疗消化性溃疡症的最先进的特效药，一点儿效用都没有。
现在，三杯水在二十分钟里就取得了明显的效果。
只要看一下22页上的图4，把上述病例与模型中关于疼痛的说明比较一下，你就会明白大脑的某个部位对应着身体缺水信号的强弱。
达到某个临界点，局部止痛药物就不会奏效。
抗酸剂和H2阻断剂甚至不能减缓年轻人的痛感。
惟有水给了大脑正确的信息，撤销了大脑发出的缺水信号，因为它准确无误地收到了体内水分充足的信号。
同样的疼痛反射模型在别人身上也会起作用。
风湿性关节炎的患者应该明白，当身体严重缺水时，它就会把疼痛现象通知给大脑。
又一次机会来了，我要测试一下脱水症引起的腹痛与大脑反应在时间和水量上的关系。
这一回，两人搀着一个男人来到我的诊所。
病人走不动路，那两个人架着他的胳膊。
他也是一位消化不良性溃疡病人，患有严重的上腹急腹症，也就是消化不良性疼痛。
给他做了检查，发现溃疡还没有穿孔，我每隔一小时给病人一大杯水。
二十分钟过去了，他的疼痛没有缓解，一小时二十分钟过去了，依然没有彻底缓解，直到喝了三杯水后他才康复。
平均算来，如果病情不严重的话，大约八分钟疼痛就能缓解。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

感谢巴特曼医生，我把他的书和《圣经》放在一起，两本书我都读。
——狄克·格里高利　　这本书简明易懂，是本好书，我认为应该把它作为小学、初中和高中的必读书。
这将防止许多疾病和痛苦，却并不需要额外的成本。
——西顿·沙　(医学博士，加利福尼亚圣哈辛托门诊部)　　如果我们不是吃止痛片和其他药物，而是喝很多很多普通的自来水，我们就会发现：不仅是疼痛，甚至是疾病本身都会永远消失。
——英国伦敦《独立报》　　事情的起因是：一天深夜，一位病人溃疡疼痛难忍，医生给他喝了500毫升的水，病人的疼痛就减轻了，最后完全消失了。
医生对此印象深刻，他开出的处方是让病人每天饮水六次，每次两杯，这个处方“临床”治愈了溃疡病的袭击。
——《纽约时报》之《科学观察》　　他成功地治疗了过敏症、心绞痛、哮喘、关节炎、头痛、高血压、溃疡以及另外多种疾病，用的是最简单的解决方法——喝水。
——澳大利亚《连接杂志》　　水是最好的药　　当今，我们对喝什么水很关心，了解得比较多。
但为什么喝水，如何喝水才对身体有好处知之甚少。
美国医生巴特曼的一句名言是：你没有生病，只是渴了。
它告诉我们，水是最好的药。
他认为，其实有许许多多的疾病仅仅是我们的身体缺水。
身体缺水造成了水代谢功能紊乱，生理紊乱又导致了诸多疾病的产生。
而治疗这些疾病的　　简单方法就是喝足够的水。
人的身体内有一整套完善的储水系统。
这个系统在人体内储备了大量的水，约占体重的75%。
正因为如此，人才能在短时间内适应暂时的缺水。
与此同时，人体内还有一个干旱管理机制，主要功能是在人体缺水时，严格分配体内储备的水。
其运营原则是：让最重要的器官先得到足量的水及由水输送的营养。
人体的干旱管理机制十分严格，分配水时身体内的所有器官都会受到监控，严格按照预先确定的比例进行分配，任何器官都不得多占。
身体内的所有器官功能的发挥都直接受制于水量的大小，身体缺水时，干旱管理机制首先要保证重要器官，于是别的器官的水分就会不足。
这时，它们就会发出报警信号，表明某个局部缺水，人立刻感到口渴；报警信号越强烈，口渴越厉害，身体对水的需求就越急迫。
然而，人们却错误地给它茶、咖啡、酒或饮料。
当然，茶、咖啡、酒或饮料不仅含有大量水，还含有一种对身体有益的物质，但它们中含有大量的脱水因子，这些脱水因子不仅让进入身体的水迅速排出，而且还会带走体内储备的水。
这就是我们越喝茶、咖啡、酒或饮料越想小便的原因。
这样我们并没有真正满足身体对水的急切需求。
久而久之，水的新陈代谢功能就会紊乱，新陈代谢功能一旦紊乱，干旱管理机制发出信号就不仅是口渴，而会表现出比“口干”多得多的症状：如腰疼痛、颈椎疼痛、消化道溃疡、血压升高、哮喘和过敏及胰岛素非依赖型糖尿病等等。
这些可怕结果的原因既简单又平常。
所以巴特曼经常对一些病人说：“你没有生病，只是渴了。
”每当这时，患者总是惊讶万分，半信半疑。
其实生活往往就是这样。
源于《南京晨报》

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<水是最好的药>>

编辑推荐

一个震惊世界的医学发现！
你了解自己身体内的水吗？
你了解身体缺水会导致哪些疾病吗？
你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗？
也许，你长年患有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨，那么，请您来读一读《水是最好的药》这本书吧！
美国著名医学博士F·巴特曼会告诉你：你没病，只是渴了！
水与人体健康的一个震惊世界的医学发现，可与《圣经》相提并论。
一本颠覆传统观念的书，一本被人与《圣经》相提并论的书，一本自92年面市以来印刷近30次的书。
你了解自己身体内的水吗？
你了解身体缺水会导致哪些疾病吗？
你知道仅仅用水就可以治愈许多慢性疾病吗？
也许，你长年患有关节炎、过敏症、高血压；也许，你正在经受哮喘、糖尿病或肠炎性疼痛的折磨，那么，请您来读一读《水是最好的药》这本书吧！
美国著名医学博士F·巴特曼会告诉你：你没病，只是渴了！

第一图书网, tushu007.com

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