

# 高峰

四十不惑 四月 / 五月

香气逼人

你该“整形”吗？

中国思想中的“东西”

理财浅谈：

什么时候该卖掉投资？

雪花纷飞北海道之旅

## 母亲的累与泪

喝好水，水好喝

本刊物展示至六月中  
只售 55 (包含消费税)

ISSN 1793-3188

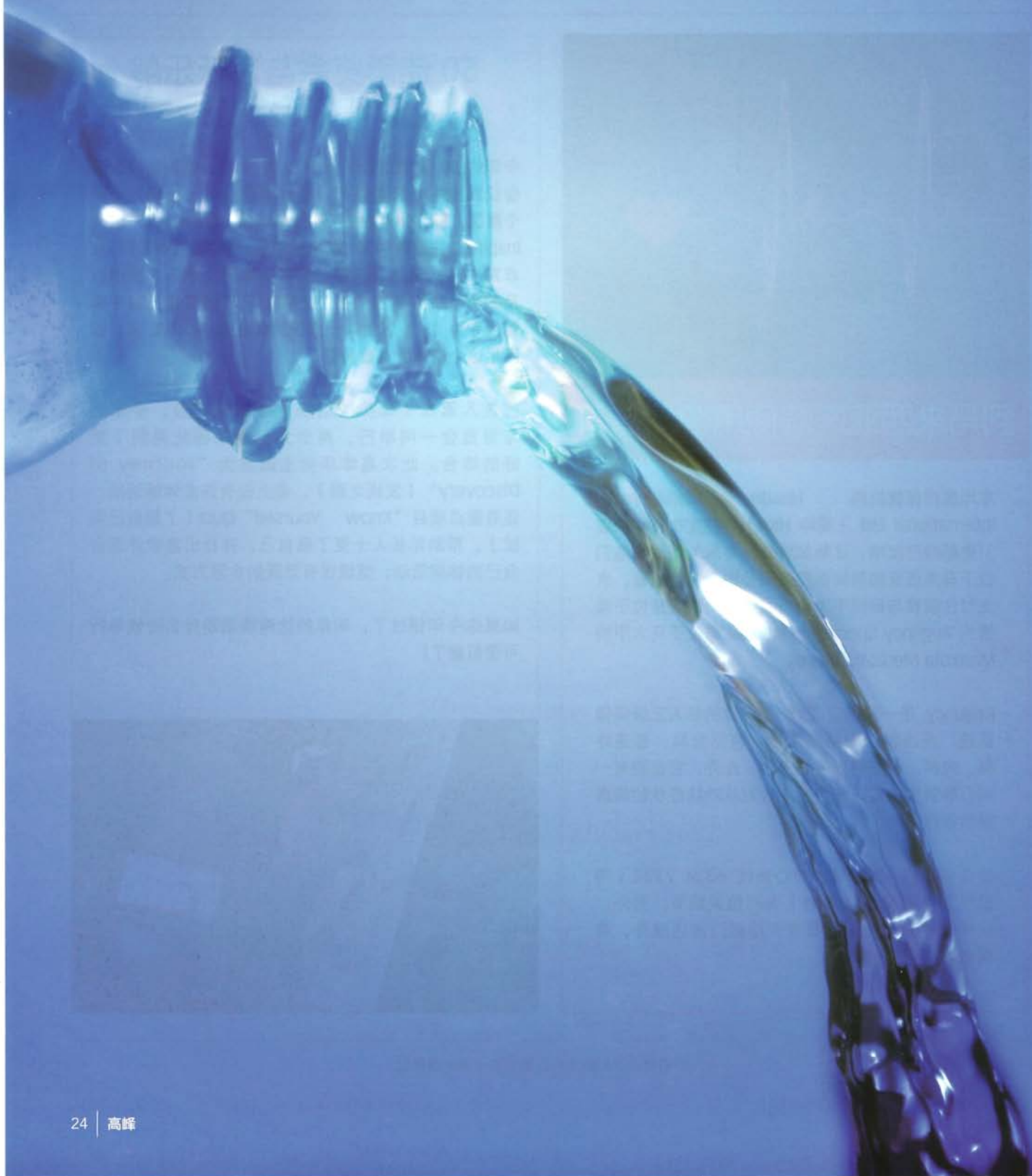


9 771793 318801 02

中医浅谈：生殖系统疾病  
中医食疗：不育症与不孕症

# 改变你的水...改变你的生活

在人体中，水分占了七成；我们的血液则有 92% 是由水组成的。  
水，是生活中再普通不过的东西，可是却是生命的根本。  
对水，你认识多少？你又是否知道你所喝的水是否真的对你有益？



## 水——不可或缺的生命要素

人类知道地球所有生物要存活，水是不可或缺的。因此，自古以来，人类都在找寻最干净、最纯正的水，以便从中得到最大的效益。美国研究人员近期最新的发现推翻了我们很多人一直坚信的箴言——每日喝八大杯水。尽管如此，我们需要确保身体时时刻刻都有充足水分这个道理始终不变。

食水是一种稀有的物品，现时今日，水的质量已逐渐因过度耕作与工业化而下降，这是不争的事实。政府为我们提供安全而且负担得起的食水，已经被我们视为理所当然的。不过，我们多数人现在对食水的要求也不仅是“安全”而已。人们越发要求更干净、更健康的食水。

### 你饮用的水含有什么？

许多人现在都选择购买添加了维他命或矿物质，或经过蒸馏处理的瓶装水，以为它们对自己的健康有益处。然而，事实上，瓶装水所含的矿物质含量不高，根本不足以形成营养素有实际意义的来源。另外，近期的新闻也报导，制造瓶子的塑胶原料所含的有害物质污染了装在瓶中的水。再者，食水也能被有机污染物如水银与农用杀虫药以及细菌与病毒所污染。即使食水并无难闻的气味或味道，这些污染物也可能存在其中。难道说我们什么水都不能喝了？未必。

有什么比我们饮用的水更为重要呢？你是否知道你的食水含有什么？你如何能确保喝入体内的水确实安全，对你和家人是最好的？

### 碱性水——更强免疫力、更健康生活方式

我们的生活素质是建立在健康之上的，要过健康、富有活力以及快乐的生活，我们也必须吃得对、喝得对。

科学家多年来已进行过大量研究与临床实验，证明了饮用碱性水能为我们带来不少健康益处。这些研究缘起于“健康之水”的发现。生活在法国卢尔德、喜马拉雅萨山谷以及日本与韩国的长寿村的人都饮用这类水。那么，碱性水对我们又为何那么有益处呢？这可以总结成四个要点：保持身体水分充足；带给我们活力；抗氧化；排毒。

### 为何饮用碱性水？

日本人长久以来是公认最健康的民族。1965年，日本的药事法将经过离子化处理的碱性水（碱性离子水，alkaline ionised water）列为食水，自此日本千家万户都在饮用。基于公众对食水与健康的兴趣日益浓厚，研究员在经过大量的研究后，已证实碱性离子水作为一种“健康水”的有效性。

日本人在这方面的研究已进行了近50年。他们已发现我们饮用碱性离子化，有助于促进身体健康，更能消除或减轻导致病症与过早老化的三大主因：

- 过度酸度
- 脱水
- 体内细胞、组织以及器官过早老化

## 平衡身体的天然方法

### 1. 碱性水能促进人体酸碱度平衡

我们多数人的身体倾向于过度酸性。我们所吃的食物与我们细胞内的氧气一起燃烧，制造能量（即新陈代谢）。在经过燃烧之后，食物将变成酸性废物（acid waste），再由细胞排入血液中。这些废物是经由我们的尿液、呼吸以及汗水而排出体外的。然而，我们多数人的身体都无法有效并快速地将这些废物排出，主要的障碍包括我们的生活方式（缺乏足够休息与运动）和饮食习惯（吃过多肉类、快餐、加工食品、汽水以及酒精）。另外，受污染的环境（空气与水中含大量自由基）也每天都在破坏我们健康的细胞。如果这些废物没有排出体外，它们便会积存在体内。

为了存活，我们的血液与细胞必须时刻保持一定的碱度。当我们的体内有过多的酸性废物，我们的身体便会取用体内原有的碱质“储备”，以平衡酸性，而最容易的方法便是“盗用”骨骼里头的钙质。另一个方法则是由身体的内部缓冲系统（internal buffering system）将这些酸性废物转化为固体废物。当这些酸性废物被固体化后，便会被储存在身体多个部位（包括脂肪），而且不会影响身体其他部位的酸碱度。酸性废物增多，储存需求便会加大，最终制造更多脂肪。因此，酸性废物减少，脂肪也会跟着减少！

饮用碱性离子水，是增加我们身体的碱性度最快、最有效的方法。我们的身体内部，其实应该是碱性的，这也就是为什么营养师与饮食指导员会建议我们每天都吃蔬菜与水果。这些是能提高我们身体碱性度的碱性食品。

### 2. 碱性水有助于体重管理

当我们的身体变得过度酸性，酸性废物将在全身血液中流动，而在身体正常运作的情况下，它们会经由肾与肝消除。然而，由于我们每天进食大量酸性食品，这些酸性废物反而会变成脂肪，堆积在体内。这些脂肪都会堆积在远离我们的重要器官的部位，这也就是为什么我们体重增加时，发胖的部位主要是胸部、臀部、大腿以及肚子。换个方式说，这些脂肪是在保护我们的重要器官，使它们免受酸性废物的破坏。体内越多酸性废物，我们需要储存的脂肪越多，因为唯有这样，我们的血液才能保持碱性度。因此，追根究底，使我们发胖的是这些酸性物质，而非脂肪！

我们要如何清除体内这些酸性废物呢？相较于一般的水，碱性离子水的水簇（water cluster）体积要来得小许多，能更快、更有效地渗入这些酸性积块中，以将它们分解，再将它们由我们的关节、肌肉、大腿、臀部甚至是脑部（偏头痛或头痛是我们身体过酸的症状）冲出来。碱性水能帮助身体将这些碱性积块冲出，让脂肪细胞能快速有效地被排出体外。

研究也显示，超重的人的身体总含水量的百分比，要比体重保持在健康水平的人来得低。因此，你必须确保自己的身体含有充足的水分。



### 3. 碱性水减缓老化

自由基对人体的伤害有多大，应该是众所周知的。它们会造成我们身体内部的氧化，使身体过早老化。我们的皮肤出现皱纹，便是这种破坏的外在表现之一。我们该如何减缓或阻止这种破坏呢？答案便在于抗氧化剂，而碱性水便含有抗氧化剂。这类水富含额外的负电子，可让身体用来中和体内的自由基。

### 4. 碱性水增强我们的免疫力

经过电解（electrolysis）处理的碱性离子水所产生的水分子较小。可以这么想像：在经过电解处理前，要渗入我们的细胞的是一颗大水球；在经过电解后，现在要渗入细胞的，则是体积小了许多的水球，而这颗水球因为体积小了，能更好、更有效地“浇灌”我们整个细胞网络。它能更快地渗入，把细胞所需的营养素与氧气带进去，而更为重要的是，因为渗透性佳，它也能更有效地把毒素与废物排出细胞外。

因为这个独特的属性，碱性离子水能强化我们的免疫系统的运作。当病毒进入体内后，会制造毒素与废物，而这些毒素与废物便会在我们的血液中流动。如果没有即使消灭，我们便会生病。碱性水能帮助我们的免疫系统所制造的抗体快速、有效地进入细胞里，对抗这些病毒，并迅速将它们排出体外。

### 5. 碱性水促进排毒

当我们的身体在运作时，里头各器官的操作会产生废物，而这些废物若不被清除，则会造成身体器官与组织的严重酸化。有了利用电解进行离子化而产生的负离子，加上较小体积水簇的易渗透性，碱性水含有高能量，能轻易地分解并清除堆积在组织与器官中的有害酸性废物。

### 6. 碱性水滋润我们的皮肤

我们多数人的身体的水分都不足，我们却不知道！当我们的皮肤出现皱纹，或手脚出现鳞屑时，我们会马上涂

抹保湿剂，殊不知问题的根源却是在皮肤底下。水，对健康与美容是何等重要，是不消多说的。然而，不是所有的水都能被人体吸收。就以蒸馏水为例，它可说是一种“死水”，完全不含任何矿物质，还因为酸性高，反而往往会使我们脱水。碱性水则能更好地将营养素与氧气传输入我们的细胞，并更有效地将酸性细胞废物排出体外。

### 7. 碱性水有助我们增加活力

碱性水富含离子，氧气与碱性矿物含量也因经过离子化处理而较一般食水高出许多。当我们在公园里散步时，会感觉神清气爽，正是因为周遭树木花草所制造的离子充裕，给予我们能量。同样的道理，经过离子化处理的水被饮用后，人体内的细胞水系统（cellular water environment）得以强化，进而使我们的整体健康得到改善。每天喝碱性水能让我们感觉清新，并使我们更机警、更有活力。我们也可以向笨拙感、毫无生气以及头痛说再见。

我们在疾病来袭之前就将身体修复好，是逻辑再强不过的。我们在疾病的预防方面也应该越积极越好。一些研究发现，在世界各地的健保系统中，用于预防疾病的保健开销一般只占了保健总开销的十六分之一，其余的都用于疾病的治疗。**高峰**

#### 你是否知道？

- 每一个人每天排尿 800 至 2,200 毫升
- 呼气仰赖于水
- 水湿润氧气，让我们得以呼吸
- 人体每天使用一至一公升半的水，在天气热或当我们在运动时，用量更大。这也就是我们不能没有水的原因
- 当身心承受压力时，喝下足够的水尤为重要，因为脱水的症状之一便是疲劳
- 当我们意识到自己干渴时，身体细胞已经严重脱水。因此，我们一定要在感觉口渴前就喝水
- 要知道自己喝的水是否足够，我们可以检查尿液颜色。如果尿液呈浅黄色又无气味，那么我们便已喝了足够的水，反之，我们就得多喝