

只有純淨的水 才可救你一命

□ 陳浩恩
英國國際學院
(自然健康科學)營養文憑
倫敦整全醫學學院
營養學文憑



學生也知道，每天喝
8杯水，就可以保持身
體健康，因為水有排毒的

功能，然而，對現代人來說，8杯水這知識並不重要，重要的是你一定要知道喝的是什麼水！

天然排毒劑

港九的水質最差的是九龍區，因為飲用的多是東江水。1年前，我使用溶解物測試器替屯門一位朋友做測驗，結果高達190度（可以喝用的標準為10度以內）；而另一位住在愉景灣的朋友，水質較為純淨，不過60度左右。

水務署不斷強調的本港食水符合世界衛生組織的「飲用水品質指引」不禁令人懷疑。現代人生病越來越多，可能與不正常的生活習慣有關，小小年紀開始，已

大量飲用人工化飲品如汽水等；另一方面，家居的水質日趨低落也是成因之一。

水，有人認為是萬藥之王，外國有很多書研究水的治病神話，關節炎、腎結石、膽結石、心臟發大、血壓高、糖尿病、白內障、便秘、動脈硬化、痛風、膀胱炎、視力退化、禿頭、肝炎、皮膚病、耳聾等，差不多所有說得出的疾病，都有故事告訴你，水可以幫到你。

因為水有沖洗身體毒素的功能，而上述頑疾，最大的成因，不外是人體長期積存毒素，未能及時清理而已。

中國古代有辟穀之術，簡單點說，就是不吃東西，淨化內在毒素，上乘辟穀，餐風宿露，以大自然之氣代替口腹之營養，低層次一點，以米水或水維生；然而，不吃東西是等閒事，滴水不進，彷彿已是神仙修為了。

喝水也講要訣

以生理來說，人體百分之七十至七十五為水，水成為我們身體最多的成份，當然事必有因，相信上帝不會做無謂的設計。

喝水治病的方法異常簡單，我看過好幾本「水治百病」的書，洋洋十萬字，到頭來不外乎幾個要訣：

1. 一天最多喝一公升水，一公升等如一瓶大可樂，分8杯水喝。有需要的話，喝多半公升水，分為12杯。
2. 一公升的水分作4次或以上來喝，早上一次，中午一次，下午一次及睡前一次。
3. 患病的人，很多時需要較多的水，例如感冒患者喝水比平時多，腎虧的人濃縮功能弱，無法在尿中溶解很多廢料，小便頻頻，喝水也較多，運動完畢大量流汗，身體需要補充，喝水也較多。
4. 飲水不是愈多愈好，一次過喝太多的水（例如2公升以上），腎臟和心臟負擔過重，會造成生命危險；體弱多病者，切要留意。
5. 喝了足夠的水，跟着下來的工作是定時如廁，出入無礙，身體才會保持乾淨。現代人工作緊張，一下間忘記尿意，百忍成石，腎臟受到傷害，再難補救。
6. 最重要的是喝純淨的水，所有的飲料，包括烈酒在內，皆由水做成，不辨明黑白，你道喝水是否可以治病？純淨的水是指沒有雜質而又容易被身體吸收的水，坦白說，符合此標準的水，少之又少。

淨水器不盡完美

市面上有各式各樣的淨水器，在宣傳上大多是捨短取長，只談自己的優點，對缺點隻字不提，鮮有一種濾水系統敢作全面性的比較。3年前，德國濾水系統盛行，朋友大感興趣，遞上資料過來，叫我給意見，我看了便說：「它說的全是水份子的活化，氧氣的清除，但對水的雜質和重金屬、有機礦物質及細菌、病毒隻字不提，你最好先問清楚究竟。」同樣地，另一個國家的濾水系



統亦只強調水分子的改變、酸鹼度的變更，對於過濾溶解物質的功能則輕描淡寫。

許多人以為蒸餾水最純淨，因為雜質最少，但我一直不喜歡蒸餾水。因為喝蒸餾水，總是覺得它味「寡」而「淨」，身體的感覺其實告訴我，它不是我們渴望的水。不是自然情況下冷凝的水，感覺總不太好。

逆滲透水的玄機

看到這裏，你會出現如我當初的迷惘，應喝什麼水？

我摸索了很久，結果發現一種濾水系統比較完善。89年我到加拿大，在超市中喝到一種水，感覺異常清甜，市民一個一個輪候買水，好像已成為習慣。我的加籍朋友告訴我，他們從不喝蒸餾水，很奇怪香港蔚然成風。

這種水名為逆滲透水(Reverse Osmosis Water)，當初美國太空船採用的濾水系統，就是逆滲透水。它的原理並非想像般複雜，利用壓力將水份子逼過一塊薄膜，這塊膜的孔徑約比病毒小20倍，經逆滲過濾的水，其中的雜質、有機鹽、有機體及病毒、細菌，皆被過濾下來，原來充滿雜質的水被還原為純粹的水。它可以在各方面比較，毫不遜色。

逆滲透水本來有一個致命的弱點，就是不能過濾氯氣，但先進的逆滲透水系統巧妙地裝配前、後置活性炭（只有活性炭才可吸納氯氣），徹底清除氯氣，遂成為最理想的水。它的酸鹼度是6.8，比偏酸的蒸餾水中性，對腎臟有益。

我們一生人喝進肚子的礦物固體，加起來有一個籃球那麼大，沒有純淨的水將它排出體外，一部份堵塞器官，已足以毀滅任何一個健康的人。

水，的確是生命之源——如果你找到理想的話。☺