喝水學問大

「改善健康水最快」，選擇好的水，搭配體質與時間飲用，能有排毒抗氧化的功效

文／劉榮凱

人體有70%是水構成的，多喝水、喝好水，自然大大關係著人體的健康。

自然醫學博士陳俊旭表示：比之於呼吸新鮮空氣、吃有益健康及抗氧化的食物，「喝好水」更能帶給人體健康，因爲喝水是最簡單易行的養生方式，所以他常說「水是生命之源」！

陳俊旭從多年前起積極研究「水」，他很認同古代名醫李時珍所說的：「改善健康水最快」，原因無他，每個人一天至少要喝1500cc～3000cc（每一公斤體重要補充30cc）的水分，所以只要每喝一次水，就是給自己改善健康的機會；更何況，每二十到三十天，全身的水分（血液）就會完全代謝一次，所以只要喝對水、喝好水，就有機會養好身體，減少罹患疾病或迅速老化的機率。

喝水與排尿要均衡

水既然是構成人體的重要成分，一整天不喝水，就可能導致身體嚴重脫水，身體功能開始下降，甚至意識模糊而昏厥。事實上，人體只要輕微脫水，爲了保護身體內其他器官不受缺水影響功能，腎臟便會自動減少尿液排出，出現尿少的現象；人體的自然反射開始傳遞不順，神經系統功能下降，出現疲乏、

頭痛等症狀，諸如此類的各種現象，都在提醒這個人必須迅速補充水分了。

長庚醫院護理師譚敦慈說，很多人往往口渴時才想起要喝水，其實此時身體已經失水達2%了。根據哈佛大學研究發現，大腦細胞容易因脫水而萎縮，當人體的水分不足時，腦細胞就必須耗費更多能量對應日常心智活動，人也容易感到疲倦，尤其夏日炎熱，更容易出現脫水症狀。

譚敦慈護理師強調，人體需要的營養素，從食物攝取已經足夠，喝水就儘量讓它單純化，多補充白開水，也增加排泄量，兩者達到均衡，就是最理想的狀態，千萬不要想著在水中添加各種「營養」、「能量」、「機能」、「維他命」、「玻尿酸」、「美白」、「減敏」成分，因爲附加功能愈多，添加物質愈多，愈容易造成腎臟負擔。

譚敦慈指出，以過去義診的經驗來看，務農的人患有腎臟病的比例相對高，主要原因就是農忙時喝水往往不足，久而久之就把腎臟搞壞了。譚敦慈坦言，有些人的工作性質必須喝足2000cc才夠，但有些人卻未必需要喝那麼多，如果硬要喝下那麼多，反而會水中毒。所以譚敦慈常說，喝多少水不是重點，排多少尿，才是關鍵！她建議每人每天至少要排七次，早上起床排第一次，中午前再排兩次，下午排兩次，睡前再排一次，透過喝水促成排尿，把體內的有毒物質經由腎臟代謝掉，同時降低尿酸、預防痛風發生，這才是喝水的重點，而以排尿次數來檢視身體水分的

進與出，是最理想的參考指標。

好水，電位差偏低

如果眞的要談「好水」，世界有名的「長壽村」，如高加索一帶、廣西巴馬村、瑞士山區，空氣特別乾淨，村民常吃粗糧，更重要的是當地的水質都特別好。所謂「藥補不如食補，食補不如水補」，或許每個人每天只喝2000cc的水，但特別純淨的水質，不但能改變人的情緒，更能改變身體的狀況，使當地居民活得長壽又健康。

相對的，一般都市的自來水，通常氯氣加的很重（自來水廠爲了殺菌的必要舉措），人偶爾喝個幾天或許還不至於罹癌，但持續喝個十年二十年，致癌的機率就大大提高了。更何況，大多數的自來水，在濾洗過程中還必須加鋁粉以淨化水質，而人體長期吃進鋁粉，卻很

容易造成阿茲海默症、失智症，增加疾病的風險。

事實上，長壽村水質變化的例子，也能說明水質純淨的重要性。以廣西彝族世居的巴馬爲例，該村百歲老人比比皆是，據載最長壽而且壽終正寢的長者享年148歲，超過80歲而祖父母還在世的也大有人在。當地人幾無腫瘤，多數老人無疾而終。

也因爲巴馬的長壽傳奇，吸引許多罹患絕症的人千里迢迢移居巴馬，使當地成爲癌症病患密度最高的村落，水源大量被開採（汙染），就連台灣的統一企業，也遠赴巴馬取水，製作成礦泉水後，在台灣和大陸銷售，取名爲「巴馬泉」。

經人們口耳相傳的當地水質，也吸引各領域專家前往分析研究。化學專家發現，該村主要水源在流經巴馬前，先經歷五段潛伏於地下溶洞的暗河，經過「五入地下」又「五出青山」的撞擊，河水成爲小分子團水，富含錳、鋅、硒等微量元素，PH值偏鹼性，所以能「治百病」。

自然醫學專家經過多年的研究則發現，利用「氧化還原電位檢測儀」（簡稱ORP Monitor，一般儀器行可購得）來測水，得出的數字越高（也就是電位差越高），表示水已經被氧化；數字越低，表示抗氧化的能力越強。一般城市家庭自來水的ORP值約200、300；公共場所、學校、工廠的水，則電位差高達500、600，表示很不利健康；醫院的水因爲消毒得更徹底，電位差甚至高達700～800。此外，汽水大概在400至500。未汙染的山泉水大概在100左右，而長壽村的水質除了甜美純淨，電位差均低於50，甚至是負數，難怪可以造就長壽村傳奇。

陳俊旭指出，汙染源越多，電位差就

廣西巴馬村

越大，所以日本及美國的醫學團隊不約而同研究發現，長壽村的水在長壽村時電位差很小，但經過長途運送，日曬雨淋，或經過裝罐到別處分裝，電位差便節節上升，換句話說，那些水已不再是原來的水質，當然也不具備讓人長壽或治療疾病的功效了。

所以陳俊旭建議，與其搬去長壽村居住或喝來自長壽村的罐裝水，倒不如找到電位差小的好水，同樣可以達到益助健康的目的。而台大醫學院的鄭劍廷教授也已發表論文指出，若能將氫氣有效溶入水中，使水中有愈多的氫負離子成分，就能製造出電位差愈小的優質水，一旦這項技術成熟，家家戶戶都可以大量處理水質，根本沒有必要捨近求遠喝長壽村運來的水，或是名稱各異但訴求差不多的深層水或礦泉水。

台大醫學院鄭劍廷教授研究抗氧化水，更發現含活性氫的水，可保護皮膚、減少曬斑、降低酸毒，讓消化道年輕，同時可以打通血管阻塞，減少發炎潰瘍、痛風或三高疾病，改善洗腎病人血管硬化70%，避免洗腎後產生貧血現象，甚至可以降低過敏，但因爲此研究仍在實驗室階段，目前還未有成熟的製水技術可供轉。

曾親身飲用自己製造出的具抗氧化能力乾淨好水的陳俊旭，發現不但精神變好，身體不容易發炎，也比較不會過敏或感冒。「主流醫學研究顯示，抗氧化水對急診的腦中風或神經的損傷患者及腦部缺氧新生兒，有快速的修復效果。」鄭劍廷教授的研究也證實，透過含氫負離子好水的還原作用，可以很快地把致病的「自由基」在血液中的含量下降六、七十%以上，讓身體從容易罹癌的體質變成健康年輕的體質。

曾寫過《吃錯了，當然會生病》、《發炎，並不是件壞事》等書的陳俊旭博士表示：人的身體容易發炎、生病，是因爲身體的局部構造氧化，換句話說，不管是慢性病或癌症，乃至於老化，都是受自由基影響讓身體提早氧化之故，而電位差偏低的水，因爲具有絕佳的抗氧化效果，所以才會成爲特別有益於人體健康的好水。「水的電位差越高，越容易去氧化別人；如果電位差越低，越不容易去氧化別人。」

喝好水，對抗食安危機

養生醫學派有一種說法，認爲「好空氣要含氧量高，好水應該含有多一些氫

量。」所以把蒸餾水、逆滲透、電解水等「不能養魚」的水，視同「水的加工食品」，認爲是遠離大自然、沒有生命的水，都算不得是好水。

陳俊旭說，檢視好水的標準應是「越能抗氧化的水，便是好水」，若以此標準來檢視平日所喝的自來水，一旦加了氯氣，就會形成自由基，較不具備抗氧化能力，當然也稱不上好水，所以飲用前最好利用活性碳把農藥、化肥、氯氣成分去除。

但由於活性碳不太濾得掉鋁等重金屬，也可以考慮用離子交換束子的濾心，把水中的鋁、鐵、銅、汞、鉛、砷等重金屬濾掉；如果想要生飲，就必須用陶磁濾心（孔徑0.5微米）再濾一次，把細菌（直徑1微米）擋掉。市面上也有一種內含鎂棒的濾水器，號稱可以增加水的抗氧化功能，但要價不菲並非家家可以普遍設置。

譚敦慈護理師認爲，喝煮沸過的自來

水，就是最平民化的好水。因爲台灣各城市的自來水，都經過層層檢驗後才排送出來，水質相對穩定。如果擔心自來水加氯的問題，只要煮沸後掀開蓋子再煮3～5分鐘就能排除；每天燒一壺水，在24小時內用完，如果喝不完，也不要倒掉，可以拿來煮飯或煮湯，並不會浪費。

譚敦慈習慣晚上睡前接自來水煮滾，較少一大早燒開水，原因是晚上水管不流動，有些老舊管線的有毒物質很容易釋放出來，所以晚上流出來的自來水相對乾淨許多。

至於燒開水的方法也很重要，台灣有很多家庭裝有淨水器，建議水還是煮沸後再飲用，此外，前陣子全台各地缺水，水質相對不穩定，所以譚敦慈會勸家有老人、小孩、肝腎疾病、癌症的病人，飲用水一定要煮沸，絕對不要生飲，以避免感染問題。

近年黑心食物及各種毒素充斥，空氣中pm2.5懸浮微粒也成爲致癌的無形殺

手，究竟該怎麼做才能避免來自環境的毒害呢？

所謂「預防重於治療」，無論之前可能吃了什麼黑心食物或毒素，陳俊旭建議民眾最好每年定期檢查一次腎功能、肝功能指數，如果檢查出來的數據有異常，由於這時還不是病，醫生也不會進行治療，切記一定要快些補充抗氧化劑、抗氧化食物及喝好水，把體內的毒素排出體外，同時修復受損的細胞，增強臟器的機能。

醫學院有一個老鼠實驗，雖然不人道卻具警示作用，其做法是故意讓老鼠吃一些破壞腎的藥物，再讓其中一組補充兒茶素及多酚類（抗氧化）食物，另一組則不加以補充，結果沒有補充的那組老鼠，腎很快就壞掉了，而另一組則腎功能只壞了40%，由此可見，當懷疑自己有可能吃進毒澱粉（順丁烯二酸）、塑化劑、三聚氫胺、三苯醋烯……，最好趕快多喝好水排掉那些毒素，或吃抗氧化食物（劑）保護肝臟及腎臟的微血管。

「現代人常沒有來由的腎臟功能衰竭，而且一發現立刻就墜入洗腎行列，推測應是和黑心食物中的毒素有關。」陳俊旭說，水溶性的毒素通常靠腎臟過濾，然後從尿中排掉；脂溶性毒素，則要靠肝臟把它轉換成水溶性物質，再由尿液及糞便排掉，所以肝和腎可說是「任重道遠」，萬一出了狀況，往往苦不堪言，雖生猶死。

腎臟功能不佳的人，毒素往往累積在身上會像滾雪球一般，身體一下子就

變差，變得沒元氣、皮膚暗黑、臉色灰暗。洗腎病人若未按時間透析，五臟六腑就會快速衰竭，整個人病懨懨的，就像古裝武俠片裡中了毒針的人，毒素累積在身體內快速破壞整個生理的運作和代謝，從頭到腳每個器官都會受損，連走路的力氣也沒有，自己也會覺得活得很辛苦。

而最佳的護腎之道，就是喝好水把毒素濾出來、吸新鮮空氣避免自由基、吃抗氧化食物及營養品維他命C。這三者中，好空氣要每單位中的負離子愈多愈好。所謂的「負離子」，一般家庭及辦公室內約爲200個單位，若在瀑布旁、浪花沖激岩石，可能就高達一萬個至兩萬個，修復及療癒身體的能力也變得又強又快，但這種環境可遇不可求，畢竟不

可能人人都搬到山中居住。

至於吃抗氧化食物，除非是高單位的抗氧化劑，否則往往舊的損害還來不及修復，新的毒素又吃進身體了，靠食物抗氧化顯然緩不濟急，所以三者評比起來，喝好水排毒抗氧化可說是最快見效也最可行之道。

同樣的道理，市售瓶裝水大多裝在塑膠瓶中或鋁箔包中，即使原先的水質是夠好的，但因爲容器很容易釋出塑化劑等物質，加上運送及保存條件不佳，往往就會劣化水質，所以儘量少喝爲宜。

中醫談喝水，辨證看體質

但站在中醫的立場，卻建議喝水要先看體質。台北市立聯合醫院中醫院區楊素卿中醫師說，對於腸胃狀況不佳的人，不能傻傻的每天猛灌2000～3000cc的水。因爲腸胃屬土，原本能剋水，但

腸胃功能不佳時，喝太多水就可能使大便變得稀爛，甚至造成水毒。

此外，如果是痰濕的體質，例如皮膚容易長濕疹，晨起時鼻涕很多，常流眼油、舌苔濕潤，大便軟爛，女生有白帶，早上起床時雙腿覺得沉重，就代表本身的元氣不足，這時就算喝進很多水，身體也沒有足夠的氣可以把水帶到各個臟器去，於是水就會滯留在身體裡，不但容易形成水腫，還會加劇痰濕的症狀。

相對的，熱性體質的人，平日常覺口乾舌燥、手心發熱或全身燥熱，而且大便乾硬結成顆粒狀或不容易解便，就適合多補充水分，而且最好每公斤體重確實補充30cc～35cc，但此處所謂應大量補充的，是指30度常溫開水，而不是各種飲料或果汁，才能對身體有所補益。

但假如有些人有痰濕的體質，頻頻喝水卻沒辦法解渴，代表這人體內其實並不缺水，而是氣不足無法帶到口腔幫助口腔解渴，特別像近年感冒病毒多元，新興傳染病全球肆虐，感冒或發燒到後期，往往容易口乾舌燥，全身留有熱氣火氣，這時候建議用水梨、荸薺或蘿蔔

打汁飲用，便可滋陰退火，同時善用水果天然的消炎功效增加身體抵抗力。

或許有人會問，每天所必須喝足的2000～3000cc分量中，究竟有沒有包括喝湯或咖啡等飲料在內呢？如果白開水喝不夠，可以把喝茶或黑咖啡等水分算進去嗎？這方面雖然衆說紛紜，但楊素卿個人認爲，應該是有包含在內的，否則可能絕大多數的人沒辦法在一天當中，喝完許多食物中的水分，還喝了其他飲料、吃了水果，接著還要依美國醫學會建議每天喝完2000～3000cc的白開水（依體重每公斤要補充30～35cc水分）。

至於喝水的正確方式，應該要一口一口慢慢喝，不要咕嚕咕嚕灌下去。因爲那就等於拿著強力水柱在沖花兒的根部，鐵定會把根都沖壞了。喝水應該要像澆花時灑水一樣，不要像瀑布一樣，而要溫柔告訴負責消化食物的胃說：「我有東西要進來囉，腸子該蠕動囉！」提醒腸胃產生「胃結腸反應」，把結腸部位的糞便擠到胃大腸。

有運動習慣的人，可以在運動前後多補充30～40度的溫開水，或喝中醫推薦的參麥飲，即將黨參、麥冬、五味子煮

水來喝。

如果運動時流很多汗，擔心電解質有點失衡，可以將運動飲料對水來喝，但也不宜每次運動都喝運動飲料，或拿運動飲料當水來喝，以免增加腎臟負擔。此外，剛運動完血管和毛細孔都是打開的，此時絕對不要喝冰水，以免內臟緊急收縮，身體廢物無法藉流汗排泄出去。

選對時辰，聰明飲水

雖然喝湯、吃水果、米飯中所含的水分、無糖茶飲或咖啡也算在每天應攝取的水分之內，但楊素卿說，如何喝水的學問還是很大，尤其是什麼時候該喝？什麼時候少喝？哪種體質多喝或少喝？順順喝或大口喝？在中醫的養生學上都十分講究。

以一個建康的上班族爲例，睡了一晚都沒進水，早上六點半起床時，身體正缺水（尤其是老人家），加上夏天容易冒汗，或吹了整晚的冷氣，身體都會比較乾燥，所以早上起床時，最好先喝一杯200cc的常溫水或微溫水（每次200～300cc爲宜），降低因血液濃稠可能引起的中風，也可幫助腎臟和肝臟解毒。如果年輕人容易上火、嘴破皮或便祕，也可以在水中加點鹽花再喝。

起床喝完第一次後，七點吃早餐，建議喝些豆漿或清湯，但最好不要配白水喝，更不要喝冰奶茶或珍珠奶茶，否則會消耗陽氣，並出現胃酸現象。

八點出發去上班，到了辦公室，建議先補充一次300cc水分再進入工作。這時適合喝些健康補元氣的茶飲，例如泡些綠茶、紅茶來喝，或用東洋參加枸杞子泡水喝，或用枸杞子泡很淡的熱咖啡水來喝，讓使用電腦過度的雙眼先得到一些滋潤。

從九點到中餐進餐間，可以再喝一次300cc，若固定中午十二點吃中飯，建議餐前半小時可以先喝兩三口溫水，正式吃中飯時，可以試著建立吃飯菜但不喝湯的習慣，讓胃部消化更完整些，但如果一定要配湯，建議先喝完湯再吃固體食物，或吃完飯隔一下子再喝湯，切忌邊吃飯邊喝白水，影響消化功能。「但若是上了年紀的人想喝稠粥，卻反而是合適的。」

中午陽氣最足，爲了儲備下午工作的體力，兼顧補氣、保濕（特別是在冷氣房密閉空間中），下午一點左右，午休完時可以再喝一杯水，讓元氣再度飽滿。

「中醫認爲午時（上午11點到下午1點）正好在走心經的部位，屬火，可多補充水分，讓心氣足一點，工作起來比

較不會覺得累。」接著，三點左右要再喝200～300cc的水，因爲中醫經絡學認爲，下午三點到五點走膀胱經，五點到七點走腎經，這個時候一定要各再補充水分一次，目的是爲了幫助當天所吃完的食物消化後產生的廢物，能夠藉由膀胱和腎臟把髒東西代謝排泄出體外，促進新陳代謝。

晚餐七點吃飯，同樣是飯水分離（飯前飯後喝湯喝水，餐間不喝湯也不喝水），飯後可補充一點水果。晚上大約11點就寢，最好在九點半以前就把當天最後一杯該喝的水喝下去。喝完約一小時上完廁所後再上床睡覺，就能一覺到天明，不至於半夜尿急起床，可能會影響睡眠（尤其是老人家，半夜起床上廁所不但摔跤機率高，而且很可能就此睡不著了）。

楊素卿說，睡前灌一大杯水，隔天很容易水腫，所以應儘量不在睡前喝太多水。但對於有心臟病，血液三高，或血液黏稠的人，或當天吃太鹹太甜易渴者，則不在此限，甚至應是先在床頭放一杯水，方便半夜渴醒時，可以少量補充一些，或是以潤唇或漱口的方式，以少量、不渴爲原則。

夏日茶飲，花草蔬果皆可用

隨著地球暖化，地球的年均溫逐年攀升，適時補充水分也變得相形重要。偏偏有些人就是不喜歡喝沒味道、沒甜味的水，又明知含糖飲料及果汁並不利於健康，這時究竟該怎麼辦呢？

尤其日前全台陷入「毒茶」風暴，

不論進口茶葉或本省產茶葉，農藥殘留問題更引起民衆高度疑慮，對此現象，譚敦慈呼籲民衆：養成多喝乾淨白開水的習慣最佳，倘若一定要喝「有味道的水」，不妨在家中自己栽種新鮮香草植物如：迷迭香、薄荷，平時可以浸泡冷開水飲用，喝熱茶時也可以加一兩葉增加香氣。

楊素卿中醫師也說，中醫有非常多種的替代茶飲，既可口又解暑，例如可以泡蜂蜜薏仁醋來喝，滿口淡淡的好滋味，降溫又消水腫，此外夏天流汗多，可以喝薏仁水利濕抗癌，稍稍冰一下，喝起來更順口。另外可以去中藥行買淡竹葉，加水燒成清淡的茶飲，當水喝也很好，或是買乾燥或有機種植的檸檬草

來泡水，聞著就覺得清涼消暑。還有，冬瓜（絲瓜亦可）也是夏日消暑良物，將冬瓜（或絲瓜）去皮切塊，再將瓜皮刷乾淨後，放入水中加薑絲不加鹽，煮成冬瓜湯當白開水喝，比喝飲料還解渴利尿。

如果是虛寒體質（夏日手腳冰冷、常打噴嚏及流鼻涕），可以用紅棗和枸杞子泡水喝，滿口生津又可以補充體力。相對的，燥熱體質高血壓易便祕，吃東西卻喜歡感覺甜甜的，則可以用一兩顆羅漢果，煮一大壺水來喝，天然的香味撲鼻，既可通腸利便，紅色湯汁又可入心臟，在炎炎夏日順便保護心臟。

台灣夏天氣溫常飆破攝氏35度，更是全球手搖杯店家密度最高的國家，面對三步一家、五步一攤的手搖杯店家，楊素卿建議，不論溫度多高，還是不要吃冰爲宜，尤其是小孩，最好不要養成愛吃冰的習慣，以免傷到胃的陽氣。此外，上班族也最好戒掉每天（每餐）一杯的習慣，以免吃進許多加工食品

或冰飲。

楊素卿說，中醫認爲：脾胃是消化食物的器官，也是煮熟水骨的臟器，換句話說，脾胃就像電鍋、瓦斯爐一樣，當冰水進入體內時，如果體內的火力不足，肌肉就會急速收縮，身體也必須釋放足夠的能量，讓冰水加溫到身體可以吸收的程度，身體便會消耗元氣，並產生莫名的虛火，久之更會胃口不開，吃什麼都堵在胸口下不去。

「冰水不是絕對不能喝，且一大早起床時，所有的器官都還在休息的狀態，屬於一種收縮的狀態，血管也是扁扁的，尚未充盈，喝冰水會更加收縮，吃東西進去就會脹在胃部下不去。」依據中醫的說法，一旦陽氣被消滅了，食物也會被冰鎮住，身體還必須額外添一些柴火，才能恢復陽氣，讓身體啓動。

楊素卿推薦夏天最好的飲料，就是自製酸梅湯，以洛神花、烏梅、陳皮、甘草、冰糖或砂糖煮來喝，因爲烏梅本身有抗菌、抗過敏的成分，小孩若過敏，也可多飲用。