

## 你沒病，只是該喝水了！

健康且長壽，自古以來就是人類共同的願望。近 100 年來現代醫學在新藥不斷研發而快速發展，大部份過去常發生的疾病已獲得控制。然而我近幾年門診 的就醫患者當中困擾於各種過敏症狀、高血壓、老年痴呆症及糖尿病等似乎並沒有因新藥的推陳出新而獲得解決，反而發生率卻逐年在上升！

大家對於這些慢性疾病的始作俑者不太關心，卻一味著追逐新藥的速效！實在是因為我們沒有真正的「預防保健」制度，有的只是「疾病醫療」的制度。西方醫學講求的是疾病治療而不是健康維護。即便是我們醫學訓練過程，醫學院學生熟記的是數百種疾病的症狀而不是維護健康的概念。如果我們只關心疾病的治療，我們又怎能明白如何獲得健康呢？這就好象我們希望經由研究貧困就會為我們帶來財富一樣的荒謬。

就因為這種醫療制度並沒有教導我們怎樣才能獲得最佳的健康狀況，很多人根本不知該如何照顧自己使自己更健康；將健康主控權拱手交給他人料理，正是絕大多數現代人的習慣性做法，結果換來的卻是高額的醫療費支出！

還記得在南亞大海嘯發生的時候，一則則諸如「海嘯 45 天一少女奇跡生還僅靠椰子和水維持生命，另一位在印度洋漂流八天才獲救的印尼亞齊省青年瑞札 爾在海上漂流靠雨水過活……」，這一類有關奇跡生還者的報導陸續傳開來；在此我必須點出來，那就是大自然因人類無止境的慾望長期破壞環境而作出反撲的 當下，卻還是給人類留下了一線的生機，那就是水！

水是自然環境中最活躍的物質，對於自然界中的一草一木及人類健康扮演著非常積極的作用，不可輕易低估，這也是我們健康計劃常忽略卻又極為重要的一環！然而現代人甚至小朋友愈來愈不愛喝水，加上廣告誤導宣傳，已養成把可樂、果汁、咖啡、茶或牛奶當水喝，有些甚至只有生病時才喝水！

喝水不單純為了解渴，大家已經忽略掉水的保健效用。水是人體組成的基礎物質，在人體生理功能的正常運作扮演著舉足輕重的角色。水參於體內所有化學反應的進行，食物的消化、吸收及營養物質的運輸作用；體內新陳代謝及代謝產物的排泄；輔助體溫的穩定調節；保護且促進體內器官、關節、韌帶及肌腱等的潤滑，甚至每一個細胞遺傳物質 DNA 的中心軸也是由水分子團架構而成且參於自我修復的角色。水同時直接滲於蛋白質、多糖體等生物大分子的結構，共同完成人體物質、能量及信息代謝等生理功能，提高機體防病抗病的能力，有效延緩衰老過程。美國抗老膳食”金字塔”的基底部以 8 份的水替代了原來 6 份的穀類糧

食，顯示了補充水分對延緩老化的重要性。

我在此更要提醒的是兒童的新陳代謝率比成人要快，對水的依賴也比大人還要多。所以關心健康，先從飲水習慣開始。

\* 資料來源：輯自《水的療效》貝曼格利

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

