

生機飲食與活水

楊乃彥 博士

中華技術學院生物科技中心教授

李政育

林仁壽

育生中醫診所院長

台灣大學畜產系教授

生機飲食—吃得自然吃得健康

新鮮的蔬菜和水果是我們身體裡，每天所需要的維生素和礦物質的主要來源。一般而言，含纖維高、水分多、熱量低、無膽固醇、含鉀高、含鈉低的食品是每天我們都應該多吃的健康食物。

蔬菜中的胡蘿蔔、綠椰菜、蓮藕、蕃茄、絲瓜、青椒、菠菜、茼蒿、蕪菁、芽菜、豆類、菇類、牛蒡、芹菜、蘆筍、蔥、蒜、包心菜、海帶、紫菜等，以及水果中的木瓜、蘋果、草莓、葡萄、柑橘、香蕉、枇杷、棗子等，當令的蔬果都應該經常出現在每日的菜單中。比較好的食用方法是：可以生食的盡量生食，或打成果菜汁飲用；不容易消化的則宜熟食。

容易消化的蔬菜不妨生食，除了維生素、酵素和機能性的成分不會被破壞外，還可以增加身體的抵抗力。豆類、絲瓜、牛蒡、海帶等宜熟食，比較容易消化吸收。果菜汁是另一種生食的方法，可以增加食物的攝取量，例如生嚼胡蘿蔔很費口，若打成汁飲用，就很輕易地多喝了一些。

在五花八門的蔬果當中，胡蘿蔔、蕃茄、芹菜、蘆筍、芽菜、豆類、木瓜、蘋果、草莓、葡萄、梨等都是適合製作果菜汁的材料。果菜汁的製作宜以蔬菜為主，水果為輔，可以經常變化組合成為個人喜愛的風味。尤其以生鮮蔬菜、芽、苗、堅果、水果或牧草高湯混合打成精力湯，營養充沛，老少咸宜。如果能每天上、下午各喝一杯精力湯或果菜汁，持續兩週後，健康將會顯著的改善，容光煥發，神清氣爽，精力增加了、感冒次數減少了，因此達到延年益壽的效果。

新鮮的蔬菜和水果營養豐富，各有所長，對我們的身體健康十分重要。其中蔬菜所含的礦物質往往比水果豐富；而味甜的水果含糖分較高，想減肥的人宜慎選種類，並且酌量食用。

烹調的方法影響食物的品質和營養素的完整，除了原味生食之外，熟食部分可以蒸、滷、燉、水炒、水煮、低溫烘烤、川燙、涼拌、發酵等烹調方法，葷食者則可以水煎魚、水煎蛋的方式調理；盡量減少食用煎、炒、炸的食物。

健康的生機飲食需要優質潔淨的活水

製作果菜汁和精力湯時，不只蔬菜、水果應該選擇潔淨的有機作物，所使用的水也應該是無污染的活水，才能真正地滋養身體，滿足身體的需要。如果沒有好水，生機飲食就失去了意義，淪為空談。

近年來，本人致力於推展生機飲食，改善現代人長久以來依賴加工食品的習慣的過程中發現，目前有機農耕所面臨的大挑戰，除了農藥、化學肥料被濫用等

問題之外，最嚴重的就是水的污染非常普遍。除了部分山上的水源之外，適合有機農耕所需要的潔淨、健康的水，非常稀少難覓。放眼全台灣，賣水的人很多，但是真正研究水，而且瞭解水與健康關係的人卻非常地少；在台灣，大多數的水質也無法通過安全與衛生的檢驗。

生命之水污染嚴重

去(2002)年八月基隆市衛生局，檢驗市內六十三處山泉水和井水等供水站，發現只有兩處通過基本的檢測，約只佔總數的3%，其他六十一處都不合乎基本的衛生標準。所檢測的項目很簡單，只有檢驗酸鹼度、大腸桿菌群、總菌落數、濁度、色度、亞硝酸鹽氮、硝酸鹽氮，尚未包括重金屬含量。如此簡單的檢測項目，竟然通過率只有3%，台灣水質的一般狀況就可想而知了。

水是孕育生命的源頭，也是維護動植物健康的必需要素。可是，今天的生態環境和水源都遭受了空前嚴重的污染，包括農藥、化肥、糞便、尿液、酸雨、家庭廢水、工業污水、垃圾、加氯消毒、水管生鏽、蓄水池滋生蟑螂、老鼠等。看到這些事實，注重養生保健的人不禁要問，這樣的水能喝嗎？到底是飲用水？還是廢水？雖然經過自來水廠的淨化處理，長期飲用這樣的水，是否就能滿足身體六十兆個細胞的基本需要？還是可能引起慢性中毒、過敏等危害健康的問題？

水污染影響動植物健康

整個動物和植物的食物鏈裡，人類高居金字塔的最頂端；環境和水源的污染先累積在動植物的體內，當動植物及其產品被人類食用後，污染就順道進入人體，當累積到臨界點時，必然會影響並損害到我們的健康。

時下有識之士們提倡把體內排毒、體內環保、斷食、大腸水療等訂為養生保健的重要項目，如果再食用潔淨又有生命力的食物和飲水，來滿足身體的需要，我們的身體就能充分發揮自癒的能力，祛病延年，享受高品質的健康。

好水的標準

一般大都市的自來水雖然有經過淨水處理，但往往存在著含氯過高、運送的管線大多老舊、蓄水塔缺乏妥善管理等問題；因此，自來水很難達到健康好水的標準。

市面上的淨水器很多，例如逆滲透、紫外線或臭氧殺菌、電解水、蒸餾水等，都以改善水的衛生與安全為主，並未考慮到水的健康品質、水中的礦物質、表面張力、溶氧量、水分子群的大小、滲透力、氧化還原電位、波動能量（又稱生物能量）等。

台灣和全球各地即將進入缺水的時代，水源更彌足珍貴了。為了省水，淨水器宜以不製造、排放廢水為佳；同時，除了注重水的潔淨外，我們也應該重視水的活性與生命力。

水能孕育生命、滋養身體，因此應該具備許多健康的條件，並非潔淨、無菌就合乎動植物的需要。健康好水必需具備有可以完全通過檢驗認證的有利健康的

條件，最好在自然界曾經存在，而且經過許多人長期飲用，證明確實有祛病延年的功效，例如存在於世界知名長壽村的水。

座落在喜瑪拉雅山中以長壽聞名的罕薩王國（Hunzaland），其長壽原因頗引起科學界好奇。約一世紀之前享有「流體力學之父」美譽的亨利康達博士（Dr. Henri Coanda）曾以二十多年的時間研究生命之水，他探訪了世界各地著名長壽村的「青春之泉」，除了罕薩外，還包括了蘇聯的 Georgievsk 和厄瓜多爾的 Villa Cabambas。他發現所謂的優質水源都很類似，其水分子團屬於小分子團（micro cluster），約 6 個~8 個水分子大小，一般水約 10 至 15 個水分子；若以核磁共振儀（Nuclear Magnetic Resonance，簡稱 NMR）檢測，則約為 80 赫茲（Hertz，簡稱 Hz），一般水為 120 赫茲。

長壽村水的表面張力較低，約為 68 達因（dyn.cm），蒸餾水則為 75.6 達因。長壽村水的氧化還原電位低，在 +100~-100mv 之間；不含重金屬和化學物質等危害人體的污染物質，但是保有人體所需要的礦物質和微量元素；其硬度在 50~150mg/l；水質甘甜，而無異味。

長壽村的水中有微量礦物質和膠質（帶電荷的微小粒子），有些許混濁，所以被稱為冰河之乳（Glacial milk）。這些礦物質和膠質類似健康的血液或母親胎盤中羊水的成分。

以核磁共振研究水的日本松下和弘認為，健康好水應該擁有類似母親的羊水或古代海水中的礦物質。

水的特殊性

水看起來清澈透明，似乎很單純，其實非常的複雜、難懂；研究水並不容易，懂得『水』的人也很少。

雖然地球表面的 70% 被水所覆蓋，但是只有約 1% 的水是適合飲用的淡水。

（一）水與生理效應

水是生命的源頭，人體繁複又穩定的生理現象大多與水有關，體內的生化反應也都必須在水中才能進行。人體重量的 70% 是水，其中 70% 的水存在於約六十兆個細胞中。

水在生理上的重要性源自於水的許多特性，譬如水是最佳的溶劑與水具有弱磁性有關。水分子 H_2O ，氧原子為負極，而兩個氫原子為正極，整個分子由於負極較強，所以偏負電位。溶在水中的物質以離子狀態與水分子結合，當溫度上升時，物質的溶解度就會提高。

（二）水的表面張力

水的表面張力與水滲透入毛細孔的能力有關，當水的能量增加時，表面張力則下降。例如當水的溫度由室溫加熱至沸點時，表面張力會由 73 達因下降至 60 達因。

水晶會改變水的表面張力，將石英結晶放在蒸餾水中，幾分鐘之後，水的表面張力會下降 10 達因左右。

水的表面張力來自於其內部分子的凝聚力，水分子相互吸附的力量使水滴

可以呈現球狀。

水的表面張力大小對食物腸胃道的分解、消化、吸收等功能非常重要。當消化液的表面張力比水低時，消化液可以很輕易地進入所吃下的食物中，此時如果飲用表面張力較高的普通水，自然而然地會減緩消化功能的活動。

(三) 水的特殊三態

水是地球上唯一能夠同時以固體、氣體和液體三種不同狀態存在的物質。

水分子間的凝聚力，使水的冰點（0°C）和沸點（100°C）顯得與眾不同，非常特殊。例如比水分子重的 H₂S，其冰點為零下 82°C、沸點為零下 61°C（詳見表一）。水的此一特性，使其具有穩定及調節體溫的作用。

水的比重在 4°C 時最大，然而水在接近 0°C 時反而會膨脹，體積增加 10% 左右，因此冰會浮在水面之上。此一特性對所有的生物都至關重要，否則水底結冰時，水中的生物將被消滅殆盡，所有的陸地也將被淹沒成汪洋。

(表一) 水的沸點和冰點相當特殊

	分子量	沸點 (°C)	冰點 (°C)
H ₂ O	18	100	0
H ₂ S	34	-61	-82
H ₂ Se	80	-42	-64
H ₂ Te	129	-4	-51

(四) 水的流動性

水的流動性很大，在人體內的循環、消化、吸收、排泄等功能中，水能夠快速地輸送養分以及排泄廢物。

水如果停滯不動時，無論在體內或體外，都傾向成為大分子集團而失去活性。在體外，容易滋生蚊蟲、細菌，甚至發臭；在體內，則可能引起水腫、發炎、感染，如果壓迫到末梢神經就產生疼痛，誠如中醫所說的『不通則痛』。

以核磁共振儀 (NMR) 解析水

專家們以 NMR 研究水，可以科學微觀的角度解析水的分子狀態，有助於對水的瞭解，甚至可以觀察水分子微小的運動和能量變化。一般的水質檢測或化學分析不一定可以分辨的變化，經由 NMR 的觀察往往可以明顯地解析獲得，例如影響水質非常重要的水分子集團的分子數目。

如果以 NMR 來解析日本東京都昭島市和練馬區的自來水，昭島市的自來水是 84 Hz，而練馬區則為 124 Hz。昭島市的水來自於秩父山脈的地下水源，是被公認的好水，發現果然是屬於小分子群的好水。

在昭島市的井水，越深的井其水質的分子群越小，例如 120 公尺深：140 Hz，180 公尺深：100 Hz，200 公尺深：95 Hz。

雖然水分子群的大小，並非檢驗水質的唯一標準，但是水的專家認為，好水的振頻應該小於 100 Hz 較佳。用 NMR 檢測各種水的振頻如 (表二)，其所顯示

的數值為平均值。蒸餾水取樣自各大學，被視為最純淨的水，其分子群大小類似自來水。此處的礦泉水為法國的畢特爾礦泉水，其品質因購買地而不同，差異相當大。

(表二) 不同的水振頻也不一樣

水 ^{17}O -NMR (20°C)

樣本	水的振頻
雨水	119Hz
天然湧泉	122Hz
礦泉水	94Hz
井水	105Hz
自來水	117Hz
蒸餾水	118Hz
離子交換水	61Hz
溫泉水	79Hz
人血清	142Hz

所顯示的數值為平均值

(資料來源：松下和弘，“透過核磁共振看水”)

在檢測淨水器的效果方面如(表三)，專家發現陶磁濾心、陶磁球、麥飯石、磁鐵礦石等都有效果，使用前後差距越大者效果越顯著，可見水分子群是可以被改變的。

(表三) 各種處理方法下水的變化 (20°C)

a 陶磁濾心	水的振頻
通過前	153Hz
通過後	84Hz
b 原水	128Hz
浸泡於陶磁球中	89Hz
利用麥飯石浸泡	97Hz
c 原水	100Hz
浸泡磁鐵礦石	85Hz

(資料來源：松下和弘，“透過核磁共振看水”)

以波動能量來檢測水質

多年來，中外的專家們致力於穴道、經絡以及氣功的研究，促使生物體具有生物能的觀念已經被廣泛地接受了。而近年來，在日本和一些先進國家蔚為流行的『波動能』乃是隨著科學的進步，利用精密微觀「能量」的具體結果；科學家們找到了分子或原子，甚至電子和質子因自旋和互旋，產生微弱電磁波的能量。

如果我們拿已經研究了多年的光學來解釋波動能，就很容易明瞭了。光就是具有光子、光波和頻率的一種波動能；紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫以及紅外線、紫外線，不論是看得見或看不見的光，都具有波長、頻率和能量。不同顏色的光對脈搏和血壓有不同的影響，例如以藍光治療黃膽、關節炎；以紅光改善偏頭痛；以遠紅外線治療痠痛；以紫外線來殺菌等醫療行為，在醫學界已經屢見不鮮了。甚至自閉、憂鬱、身心創傷、學習障礙等身心問題，都可以光和顏色來改善。由此可見，利用波動能發揮治療的功效，早已經被證實可行了。

根據量子力學，電子具有波動的性質，其所運動的空間與其波長有關。原子的大小也是由電子的活動空間的大小而定。每個自旋的電子就是一個小磁體，其磁場強度超過電子的軌道運動所產生的磁強度。因此運動中的電子有一個電場和磁場，所測得的波動能乃為電磁波。

人體細胞內原子的振動，日本醫界稱為「HADO」(波動)，當波動正常時，就代表身體健康；若波動不正常時，則顯示已經生病或有生病的傾向。在日本檢測波動的機構中，著名的生命總合研究所(Life Field Test 簡稱LFT)最具代表性，其研發的檢測儀器，可檢測各種食物、水、藥物對人體免疫、心臟、肝臟、腎臟、胃、動脈、抗菌、抗過敏以及解壓等機能；以0為基準值，相對指數在7以上為佳，數值越高對健康越有助益。

經檢測結果得知，波動數值較高的食品包括：有機蔬菜、秋葵、山藥、蘑菇、納豆、葡萄、無花果、菠菜、青江菜、小油菜、有機糙米、紅米、紫米、昆布、蜂膠、靈芝、烏骨雞等，與傳統中所謂健康的食物觀念相符。一般加工食品的波動數值則偏低。

在水的方面，自然界的好水、潔淨的泉水、高山雪水，或者經過備長炭、中國白炭、花崗石、電氣石、天然波動元素的能量生化陶磁處理過的潔淨水，都有相當高的波動數值。大都市的自來水的波動數值則很低。

探討食物和水的波動能量，是一個嶄新的研究領域，有助於人類對自然界更進一步的瞭解，對開發食物和水的保健功能意義非凡。

水與信息

在歐洲流行百餘年的「同類療法」，以及晚近受歡迎的「花精療法」，其有效治劑就是帶有各種藥物或花的信息的能量水，巧妙運用了水能攜帶信息的事實。

日本學者江本勝所著“來自水的信息”，就以水的結晶狀態來說明水會接受音樂、文字、意識、情緒等的信息，而呈現差異相當明顯的結晶體。代表不同水質的自來水、泉水、湖水、雨水等也都顯示出不同程度的結晶能力，其中水質好的水結晶比較完美。江本勝就多年研究水的心得提出「水的冰結晶是單一最能顯示水質的評估方法」。

國內研究水與信息關係的專家崔玖醫師和陳國鎮教授的臨床經驗和研究結果，也都充分肯定水有攜帶信息的能力。

人體內和細胞內最主要的成分就是水，約佔70%。因此，水所攜帶的信息自然會影響一個人或者動物的身心狀態。人的起心動念、情緒變化都可能給體內

、外的水正面或者負面的信息，間接或直接的影響健康。

水分子 H_2O ，兩個氫原子和氧原子結合，氫原子核的結合角度為 104.5 度，但水分子一被激發（excitation），會出現 109.5 度的結合角，即使在液態也可能呈現八角或六角形的類似結晶的分子組合。一般的水都不是純粹的水，其分子間的關係很微妙且複雜，可以出現各種組合構造，也具有很多奇妙的特性，本文限於篇幅無法充分地討論。人類唯有瞭解水，才能改善水和利用水，以滿足動植物的需要，造福地球的生態。

看似簡單的水，研究起來才知道學問很大。如果人們能夠重視水、珍惜水，再加以深入研究，一定能夠改善水質和水源，以維護動植物的健康，甚至研發出水的新用途，裨以利益眾生。

善用活水促進健康

古人相信：「水為百藥之王」。在明末姚可明的“食物本草”中，強調各地泉水的保健功能。清末名醫王孟英所著“隨息居飲食譜”中，提出「水，食之精；穀，食之本也。」五百年前的李時珍在“本草綱目”中，曾列舉了四十三種可供治療的醫療用水，現今的醫者鄭隆炎博士在其大作“水醫學”中再三引述，並且感佩嘆服李時珍先知灼見的科學精神。

我們常聽醫生提及，每天如果能喝足量的好水，可以預防或改善下列疾病：膀胱炎、尿道炎、痔瘡、便秘、頭痛、氣喘、發炎、脫水、痛風、過敏等。其原理在於足量的好品質水，可以幫助淨化身體，也可以降低血液的黏稠度，進而降低血液中的血糖、尿素、尿酸等成分；甚至可以預防因血液過濃所引起的肩膀及腰部痠痛。然而，並非所有的人都適合多喝水，例如：腎臟病症候群者、接受血液透析病患和心肌無力的嚴重心臟病患等都不鼓勵多喝水。

當地球生病了，水污染了，人類和各種動植物怎能健康？許多地區由於缺乏淨水的裝置，飲用污染的水，依靠腸胃和腎臟來過濾污水，再靠肝臟來解毒；長時間累積下來，這些重要的身體器官到底能夠忍耐多久？維持多久？

當缺水時，人們才會感覺到水的重要。長期以來，人類並未給予水該有的重視，即使研究和製造食品的人也常忽略了食品的主要成分—水的品質。

眼前該是重視水的時候了，再污染下去，所有的生靈都將受害，甚至禍延子孫。為了動植物的健康，以及地球的永續生機，本世紀人類的主要工作之一就是要瞭解水、珍惜水、改善水源。☺

參考文獻：

- 一、江本勝，“來自水的信息”，統一夢公園出版，2002年。
- 二、葉政秀，“水的活性對人體生理之意義”，中華民國能量醫學會通訊會刊第九期，2002。
- 三、呂鋒洲，“好水會說話”，元氣齋出版社，2002。
- 四、江晃榮、林玉媛，“飲水正確觀—喝好水保健康”，世茂出版社，2001。
- 五、早川英雄，“健康好水自己造”，世茂出版社，2001。
- 六、Patric Flanagan, Ph D., M.D., “不老水的秘密”，夢書房，1999。
- 七、深野一幸，“波動能量的健康革命”，世茂出版社，1998。
- 八、Jacob Liberman, Ph D., “光—未來的醫學”，世茂出版社，1998。
- 九、江本勝、菅原明子，“波動的食品學”，高輪出版社，1995。
- 十、Hans Kronberger & Siegbert Lattacher, “On the Track of Water’s Secret”, URANUS, 1995.
- 十一、林杰樑，“水能救命”，元氣齋出版社，1993。
- 十二、林秀光，“好水可以治癒疾病”，正義出版社，1993。
- 十三、松下和弘，“透過核磁共振看水”，太陽之路株式會社，1990。
- 十四、鄭隆炎，“水醫學”，隆言出版社，1992。
- 十五、楊乃彥，“水與動物健康”，中華傳統獸醫學會會刊，第六卷第二期，2002。