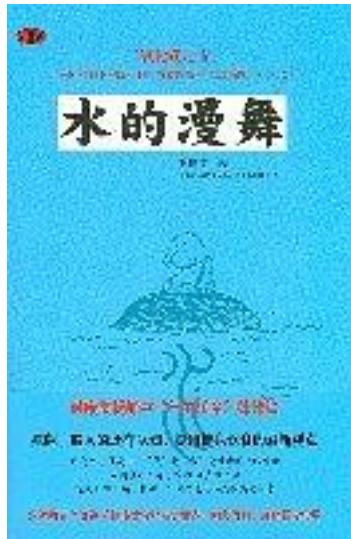


水的漫舞



[水的漫舞_下载链接1](#)

著者:王唯工

出版者:大塊文化

出版时间:2007年04月25日

装帧:平裝 / 普級 / 單色印刷 / 25K

isbn:9789867059819

水是陰，氣是陽；氣不足則水起，水排除則氣至。

在《氣的樂章》一書中，王教授清楚地說明了氣即共振，解釋了養份在人體中的運送；在本書中，王教授則進一步解釋，要健康，除了養份能順利輸送，還要廢料能順利排除。所謂廢料，就是含二氧化碳的酸水；酸水的堆積，就是我們所俗稱的「水腫」。

現今社會極強調排酸、排毒，並且不時流行各式各樣的健康飲食理論，但一般人——包括許多營養專家，都只知所以，而不知其所以然。事實上，所謂的「酸」和「毒」，都是人體沒有排出的廢料（二氧化碳）所造成的；可以說，幾乎所有不健康和肥胖的原因，都和二氧化碳的堆積有關。所以任何一種健康飲食、減肥理論，都必須理解這個最根本的成因，才能真正發揮效用。

王教授的背景結合中西醫，他在本書中以精簡且邏輯清楚的方式，說明二氧化碳如何產生、如何堆積，如何形成幾個不同階段的水腫；更重要的，我們可以如何透過正確的飲

食和運動，消除水腫，邁向真正沒有病痛、不會老化的人生。有了水腫這個健康早期退化的指標，我們就不必仰賴西醫成千上萬的標準值來為健康下定義，也不必等身體器官拉警報了才來修正我們的飲食作息。

王教授提出的減重飲食新理論，推翻一般人的既有認知，很有可能會是繼阿金瘦身法（Atkins diet）之後最具有影響潛力的革新理論。

「氣」與「水」是健康的一體兩面，有了這兩方面的知識，我們都有機會預約一百二十歲的未來。

試閱：

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010360031>

作者介紹：

王唯工

台灣大學物理系學士、清華大學物理研究所碩士。1969年因為對中醫感到興趣，放棄了史丹福及耶魯而選擇了約翰霍浦金斯大學的生物物理系，主攻神經科學。1973年獲博士學位。曾聘任中山大學物理系創系主任、陽明大學醫工所所長，並於台大電機系醫工組任職，在中醫學院中醫所授課五年。在醫學工程領域多次獲國科會傑出獎，且因脈診之相關發明獲經濟部發明獎。其發明上的貢獻連續收錄於Marquis世界名人錄。

目录：

[水的漫舞 下载链接1](#)

标签

中医

中醫

王唯工

养生

科学

台灣

台湾

健康

评论

身体代谢的二氧化碳未能高效排出，与水反应成碳酸， h^+ 和 HCO_3^- 离子，形成酸性积水，然后就是乌阴天关节酸痛、水肿。。。脑子进“水”。。。

【藏书阁打卡】2019--047 王唯工博士中医系列2。

用化学分析的过程讲述了我们吃的所有食物在进入身体后的分子演变过程。通过对这些数据变化的分析得出结论——酸性体质是含有二氧化碳的水在身体太多。也就是说疾病的原因是身体里的二氧化碳太多。

传统中医有讲“气为血之先锋，血为气之根本”。血要通，气先通，气要通，血管里就不能有多余的二氧化碳，就像地球一样。

书中说皮肤表层的二氧化碳是很容易通过出汗排出体外的，所以，想要身体不酸，首要的是每天出汗，少吹空调呀。内脏和血管里的二氧化碳只能通过有氧运动排出体外。

书中还详细介绍了各种食物在身体里分解合成的分子式，配了食物结构图。

合理的饮食+少吃+有氧运动=排酸=没有赘肉=健康。

这是爱美人士的中医健康瘦身科普呀

降水肿（减肥）的一本好书！

[水的漫舞 下载链接1](#)

书评

这本书应该是凑数之作，薄薄一本，字还很大。

好在还是有一些独特的东西的，饮食结构，二氧化碳对身体的影响，酸水的危害等这些都是第一次看到。总的说来，还是值得一读的。

网络“赤脚医生”

如果你在网络中搜索“王唯工”、“气的乐章”或“水的漫舞”，会发现在大量的搜索结果中，各型各色的博克、论坛、留言板占据了非常大的比例。大家在网络这个广阔的空间里，交换着彼此基于王教授的理论而对保健、饮食、中医义理的感受和心得；诉说自己以及家人...

[水的漫舞_下载链接1](#)