

自来水的潜在风险和国内矿泉水的怪状

日本易食研究所 大林惠运

我们日常的饮用水是自来水。自来水的供应在中国已有 100 多年的历史。经过消毒后的自来水的问世，使由饮用水而引起的传染病大为减少。

但是，大家都知道，自来水因杀菌的关系，采用了氯气消毒，所以，自来水有一股令人难闻的臭味。即便将水沸腾后，这股臭味依然存在。

自来水有臭味，绝非是最大的缺陷。更有甚者，是有可能含有致癌物质和导致动脉硬化。这是因为氯化消毒后的水中发生变化的关系，氯与自来水中的有机物等结合生成有害物体，对人体有致癌或引发动脉硬化等问题。所以，美国的研究者曾警告说：“将氯加入水中犹如启动了一个定时炸弹”。

有人说，日本的自来水非常好，因为可以直接从自来水管取水生喝，绝对不会拉肚子。但是，日本的自来水的使用氯气消毒的量也是极高的，所以这种自来水的臭味也是极大的。日本有水研究家曾评价说过：“日本的自来水是最差的水”。这是因为为了确保自来水的干净和能生喝，不遗余力地进行消毒的原因。水是干净了，消毒液却加的太多，结果是反而对人体有害了。据说，日本人脱发的特别多，就是因为他们的水质引起的。我在到日本数年后，原本乌黑的一头秀发，渐渐的露了顶。但是十多年前开始，饮用水一概使用天然矿泉水以后，脱发基本停止，甚至又新增了许多头发。

日本有位医生，曾患有严重的糖尿病，血糖值高达 500 以上，是正常的 5 倍。他的治愈糖尿病的经验谈，就是绝不使用自来水，而采用了天然矿泉水中的硬水。结果，不到一年的时间，他的血糖值恢复正常，打破了一旦患上糖尿病就不可逆转的定论。

所谓天然矿泉水，是不能易地灌装的，必须是纯天然的，没有添加过任何物质。我曾看到一家有名的饮料厂家，生产的矿泉水的产地为上海。但从地理地势看，上海储藏有取之不尽的天然矿泉水的可能性极小。如果不是在上海的地下涌出的矿泉水，就不允许这样的表示。

按分类，天然矿泉水有饮水和软水之分。按规定，水的硬度在 100 以上的为硬水，100 以下的为软水。用另一种方法解释，就是天然矿泉水中的矿物质（是天然存在的，绝不是如**矿物质水**般的添加的）的多少区分的。硬水的天然矿物质含量多，软水的含量少。一般的情况下，欧洲和中国的天然矿泉水，硬水多。而美国和日本的天然矿泉水基本是软水。

还有，天然矿泉水有酸性，中性和弱碱性的区分。这一区分方法是用水的 PH 值的高低来区分的。PH 值在 7.0 时为中性，小于 7.0 为酸性，大于 7.0 为弱碱性。只是国内的矿泉水的表示法很暧昧，譬如 PH 值 6.5 到 7.8 这种表示，这种水到底是酸性、中性还是弱碱性，只有天知道。因为一个人总不能既是男人，又是女性，还是中性。或者，这种水是在劝人不要碰吧？因为人如是如此的话，谁都会将其当作妖怪的。

而进口的天然矿泉水一般 PH 值只有一个数字。日本的矿泉水也是只有一个数值。所以，第一次见到这种表示法，感到无所适从。其实，这种表示法，会被奸商利用钻空子，政府应该给予纠正并限制。

现在的国内的许多大酒店，放置的免费饮用水，大多为纯净水，这种水，其实是我们孩提时代的砂滤水，说不上对人体有益还是有害也。当然酒店也放置有矿物质水，这是一种添加物质的水，不会对人体健康有任何作用。而真正的天然矿泉水则是收费的，是为国外的游客准备的。

许多人，甚至专家，对水不太讲究。其实，不同的水，作用完全不同。我搞水的研究时间比较长，由于对水的作用比较理解，所以受益甚多。一杯水看起来极不起眼，但能治病也能让人生病。国内有些专家评论，水的酸性弱碱性不会对身体有什么影响。我认为，这是因为我们的水到底是属于哪一个“性”都没法分辨，没有影响也就不足为奇了。

现实是，任何食物还是饮料，不可能对人体不发生影响的，区别在于长期的定期的摄取还是一时的或仅为一次的摄取。

2016 年 7 月 31 日