

影 响 你 一 生 的 健 康 新 视 点

TISUANSHI
BAIBINGZHIYUAN

体酸

◀ 是百病之源 ▶

◎ 酸碱平衡一身轻 ◎

陈 琛◎主编



据调查，我国有90%的人属于酸性体质，有70%的疾病与酸性体质有关，而癌症患者，100%都为酸性体质。酸性体质使我们过早地失去青春风采，看上去憔悴和衰老，经常感到疲倦乏力，工作和学习效率差；使老年人老态龙钟，病弱不堪，百病缠身……

黑龙江科学技术出版社

R331.5-49

1

TISUANSHI

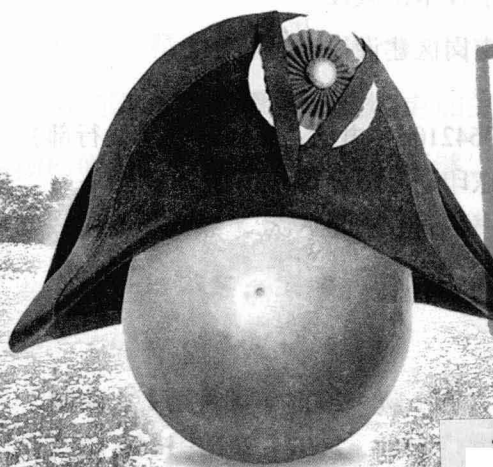
BAIBINGZHIYUAN

体酸

—是百病之源—

◎酸碱平衡一身轻◎

陈琛◎主编



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

体酸是百病之源——酸碱平衡一身轻/陈琛主编. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5697 - 2

I. 体… II. 陈… III. 人体—体液—酸碱平衡—研究 IV. R331. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 020186 号

体酸是百病之源——酸碱平衡一身轻

TISUAN SHI BAIBING ZHIYUAN——SUANJIAN PINGHENG YISHENQING

作 者	陈 琛 主编
责任编辑	王 平
出版发行	黑龙江科学技术出版社
地 址	哈尔滨市南岗区建设街 41 号
邮 编	150001
电 话	(0451) 53642106 电话: 53642143 (发行部)
印 刷	北京市密东印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	14.75
字 数	198 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 · 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5388 - 5697 - 2/R · 1448
定 价	24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

PREFACE

今天，体质的酸性化已经成为全球性问题，这都是快节奏生活、精神压力、环境污染和垃圾食品带来的后果。有的年轻女性皮肤过早失去青春光泽，看上去黯淡和衰老，甚至呈现皱纹，有的为面部长了黄褐斑而烦恼；有的白领人士或青年学生上午就感到疲倦乏力，在办公室和课堂上精力不集中，工作和学习效率差；有的中年人大腹便便，高血压、高血脂、糖尿病，百病缠身；有的老年人老态龙钟，病弱不堪……这一切都是因为我们身体太“酸”了，所以专家说“酸性体质是百病之源”。

我们说世界在一天一天地进步，生活条件一天比一天好，世界各国人的寿命似乎都在延长，但是事实上人的健康寿命在缩短！由于人类生活的整个外部环境在不断酸化，人类的各种欲望导致人类的生活压力越来越大，而饮食结构不良也使人类体内的环境发生酸化，这些内外环境酸化的结果导致人类并没有因为物质的高度文明而使人类更健康，相反越来越多的新疾病在出现，患病的人群和比例在逐年增加，我们所说的人类寿命的增加，是靠各种大量的医学手段，如药物、手术等为代价来维持患者的生命延长，它消耗了大量的社会资源，而且这一消耗还在不断快速地增加，并使许多所谓的发达国家和地区开始变得无法承受。例如，在几十年前极易死亡的肺炎，在今天已成为一般的小病；糖尿病患者只需要终生使用药物，就可以控制病情延续生命。如果排除先进的各种医疗手段所长期维持的生命带来生命的相对延长；今天人类的健康寿命并不比几十年前的人长。而人类因环境的变酸和因酸化导致的抵抗力减弱导

致新的疾病在不断出现（包括人类历史上首次发现的变种冠状病毒引起的非典型肺炎 SARS）。

现在还有多少人知道什么是自然死亡？而知道的又有多少人敢奢望自己能够自然死呢？或许只有在小说中知道某某高僧坐化的故事，我们已几乎找不到这种死亡现象，现代社会大多数人都都是病死的。

人的一生，可以说就是一个抗酸的过程，自然界的规律已经决定了生命的代谢过程就是一个产生酸性物质的过程，同时人体也不可能将每次代谢过程中产生的酸性物质彻底排走，这也决定了酸性废物一定会在人体内积累。酸性物的不断积累也就导致了人随着生命的进程在一天一天地变酸，也就一天一天地变老，最后死亡，这是自然规律，无法逆转它，但我们可以通过保持酸碱平衡来延缓衰老的进程。

防止疾病从细节做起，生活方式很大程度决定你的健康状况。无论我们用什么方式，让身体达到酸碱平衡是最根本的目的，为了健康和幸福，从现在开始，让我们每一个人对自已的饮食与生活习惯重视起来，为改善酸体、保持酸碱平衡而努力，使身体重获活力。

目 录

CONTENTS

第一章 踩稳“酸”“碱”跷跷板：

谁在平衡你的 pH 值？

1. 终其一生的抗酸斗争..... 2
2. 酸碱平衡为何如此重要？..... 5
3. 人体体液的 pH 值和酸化顺序..... 7
4. 谁在调节人体 pH 值？..... 11
5. 矫枉过正：过碱性体质的忧虑..... 14

第二章 令人痛苦的比例：

体液越酸，病痛越多

1. 酸性体质是百病之源..... 22
2. 亚健康：危险的“酸橄榄”状态..... 24
3. 糖尿病：一个酸性大电池..... 29
4. 酸性体质是癌细胞的温床..... 31
5. 酸体是心脑血管疾病的导火索..... 33
6. 未老先衰是谁的错？..... 36
7. 酸性脑令孩子智商变低..... 38

8. 早熟的果子是酸的 41
9. “酸”小孩最孤独 44
10. 胖人的“酸”烦恼..... 46
11. 谁想要一张“酸”脸? 48
12. 体质越酸, 骨头越松..... 52
13. 酸性体质会让男性灭亡? 53
14. “酸”人随身携带病毒炸弹 57
15. 苦恼的敏感“酸”人..... 59
16. 酸性体液的其他危害..... 61

第三章 解读酸性体质: 让你变“酸”的几宗罪

1. 酸性体质: 现代文明的副作用 66
2. 饮食不平衡给自己制造麻烦 69
3. 外环境的优劣决定内环境的酸碱 73
4. 赛马变“酸”马, 谁的错? 75
5. 四体不勤, “坐”以待“酸” 78
6. 被“压”出来的“酸”人 81
7. 熬啊熬, 熬出满身酸毒 85
8. 抽烟喝酒: 自己污染自己 88

第四章 弱碱性体质是健康的保证

1. 人类选择弱碱性体质的根源 94
2. 弱碱性体质带来高效免疫力 96
3. 弱碱性体质帮你抗击疾病 98
4. 保持碱性体质，80 岁退休不是梦 101
5. 保持碱性体质就是为未来储存健康 103

第五章 想要身体“碱”，先要认真“检”

1. 是酸还是碱，测测就知道 108
2. 检测酸碱体质的几种方法 110
3. 如何测定尿液的 pH 值 112
4. 如何测定唾液的 pH 值 115
5. 如何测定精液和宫颈液的 pH 值 117

第六章 制定“减酸”方案，改善酸性体质

1. 早餐的逃兵，酸毒的俘虏 120
2. 要想身体“碱”，夜宵要取消 123
3. 谨慎用药是老年人重要的减酸原则 126
4. 减酸必先要减压 128

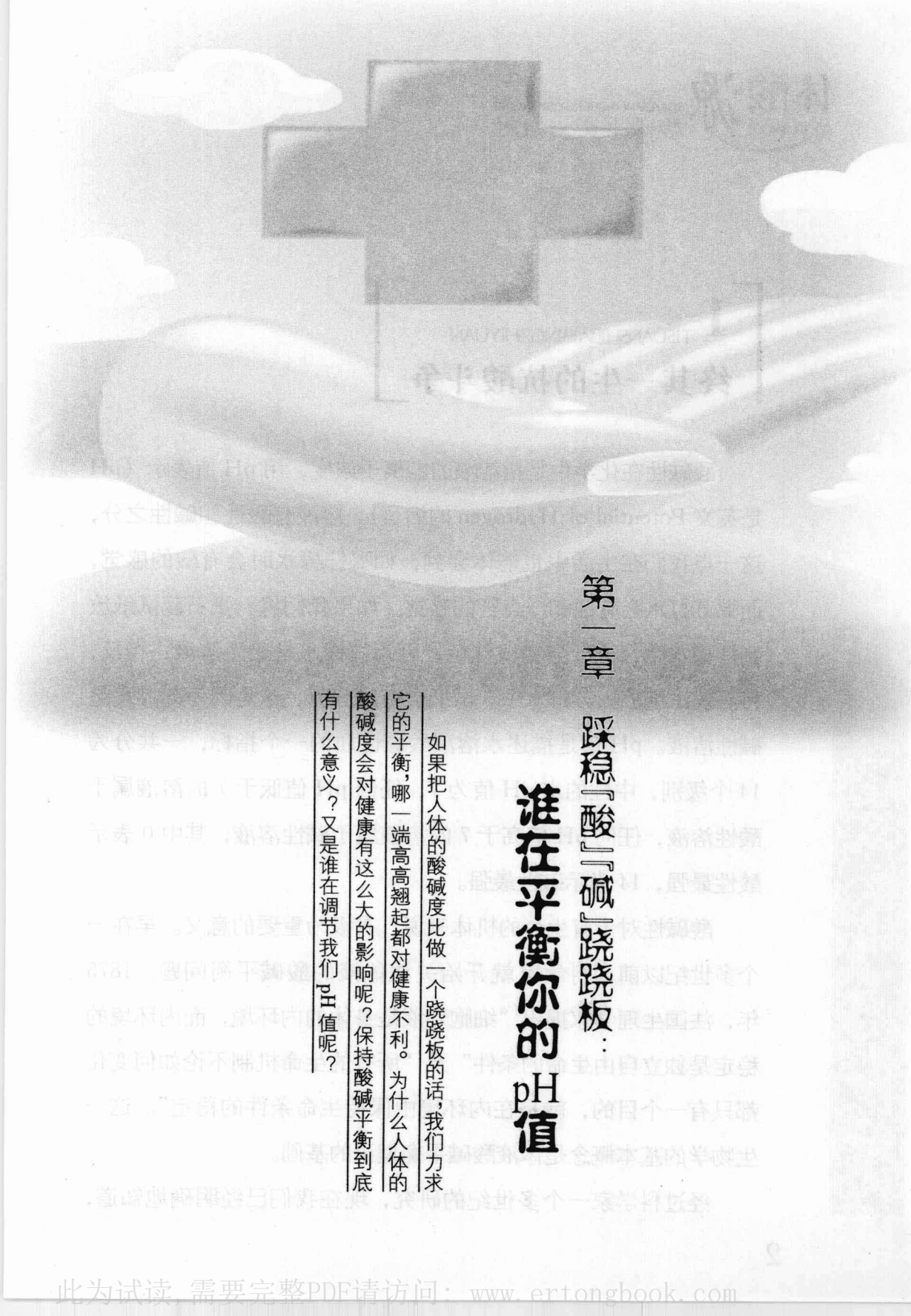
5. 熬夜族的紧急减酸措施·····	132
6. 只要美丽不要酸毒·····	134
7. 准妈妈的减酸秘诀·····	138
8. 戒烟限酒，健康长久·····	140
9. 起居有常，酸碱平衡·····	144
10. 加强防护，改善酸体 ·····	147

第七章 餐桌上的反“酸”装备

1. 既省钱又减酸，何乐而不为？·····	152
2. 饮食饮食，饮为先·····	155
3. 酸味的食物就是酸性食物吗？·····	158
4. 专家支招：吃什么不吃什么·····	161
5. 四步食物疗法改善酸体·····	164
6. 饮食清淡，身体清爽·····	167
7. 植物早餐，让你的细胞年轻 10 岁 ·····	171
8. 神奇的菜汤疗法·····	173
9. 对抗紧张、抵抗酸毒的食物 ·····	176
10. 聪明孩子的碱性菜单 ·····	180
11. 美女的碱食嘉年华 ·····	183
12. 老年人的减酸饮食原则 ·····	187

第八章 运动出健康的弱碱性体质

1. 运动是改变体液的促进剂·····	194
2. 走路：最简单的抗酸运动·····	197
3. 慢跑：跑出健康碱体·····	200
4. 瑜伽：柔和而舒缓的减酸运动·····	202
5. 忙里偷闲：上班族的减酸运动方案·····	206
6. 周末别偷懒：家里的减酸运动·····	209
7. 破解 11 种不运动的借口 ·····	212
8. 过犹不及：谨防过度运动的伤害·····	216
附录：体质酸碱对后代性别的影响 ·····	220



第一章

踩稳『酸』『碱』跷跷板：

谁在平衡你的pH值

如果把人体的酸碱度比做一个跷跷板的话，我们力求它的平衡，哪一端高高翘起都对健康不利。为什么人体的酸碱度会对健康有这么大的影响呢？保持酸碱平衡到底有什么意义？又是谁在调节我们pH值呢？

1

TISUANSHIBAIBINGZHUYUAN

终其一生的抗酸斗争

酸碱性在化学中是指溶液的氢离子浓度，用 pH 值表示（pH 是英文 Potential of Hydrogen 的缩写）。溶液有酸性和碱性之分，这一点我们在生活中也能体会到，如喝柠檬水时会有酸的感觉，而喝苏打水会有涩和一点苦的感觉。如果我们将一张石蕊试纸放到柠檬水中，试纸会变成红色，因为柠檬水是酸性溶液；相反，将石蕊试纸放入苏打水中，试纸会变成蓝色，这是因为苏打水是碱性溶液。pH 值是描述水溶液酸碱性质的一个指标，一共分为 14 个级别，中性的水 pH 值为 7，任何 pH 值低于 7 的溶液属于酸性溶液，任何 pH 值高于 7 的溶液属于碱性溶液，其中 0 表示酸性最强，14 表示碱性最强。

酸碱性对于有生命的机体来说，有极为重要的意义。早在一个多世纪以前，科学家就开始关注体液的酸碱平衡问题。1875 年，法国生理学家提出“细胞外液是身体的内环境，而内环境的稳定是独立自由生命的条件”及“所有的生命机制不论如何变化都只有一个目的，就是在内环境中保持生命条件的稳定”。这一生物学的基本概念是体液酸碱平衡理论的基础。

经过科学家一个多世纪的研究，现在我们已经明确地知道，

人体的体液有一定的酸碱度，并在较窄的范围内保持稳定，这种酸碱平衡是维持人体生命活动的重要基础。人体在正常代谢过程中，不断产生酸性物质和碱性物质，也从食物中摄取酸性物质和碱性物质，酸性物质和碱性物质在人体中不断变化，这个变化必须依靠机体的调节功能保持相对平衡，这个平衡就是酸碱平衡，平衡范围为 pH 值 7.35~7.45。这一 pH 值最适合于细胞代谢及整个机体的生存。人体的一切生理机能变化和生化反应都是在稳定的 pH 值条件下进行的。如细胞蛋白质合成、能量交换、信息处理、酶的活性等都需要一个稳定的酸碱度环境。如果人体 pH 值高于 7.45 或低于 7.35，人就会发生病变。

人体体液的酸碱平衡不是绝对的，一成不变的，而是相对的，并且在不停地变化，只是人体无法感觉到每天的变化而已。而这一平衡一旦遭到破坏，就会影响生命的正常活动效率，并引发各种疾病。事实上，体液的酸碱平衡从生命诞生的一刻开始就不断被各种因素打破，而逐渐趋向酸性，生命活动的效率处于不断的下降过程中。人从一诞生，就开始了其一生的顽强的抗酸斗争。

这就是体液酸碱平衡理论的核心内容。近十几年来，人体酸碱平衡已经成为全新的健康理论体系。该理论之所以被重视是因为它能够科学、有效和合理地解释近 20 年全球泛滥的内源性疾病（非体外病菌入侵所产生的疾病，如心脑血管疾病、结石、关节炎、痛风、过敏、肿瘤等）的产生机理，并依据该理论找到了防治的有效方法。

作为一个开放系统的人的生命过程，一直受生命活动效率的控制，而影响生命活动效率的最活跃的因子生物酶又受到体液酸碱水平的显著影响。由于细胞的代谢过程基本上都是酶促反应，要求最适合的温度（体温）、pH 值、基质（营养物）浓度，失去了这些条件，代谢活动就不能正常、有效地进行，细胞的生命就会出现危机。对于人体而言，37℃的体温和 pH 值为 7.35~7.45 的弱碱性细胞内液、组织液（7.00~7.50）、血液（7.35~7.45）、淋巴液（7.20~7.35）是人体所有细胞生命活动的基础条件。与体温的稳定性相比，体液的酸碱水平显得相对不稳定和对细胞活动的影响更加显著。

我们这里所说的开放系统，是指人体的呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、皮肤系统都是对外开放的，环境中的细菌、病毒和各种污染物都在不停地以各种方式进入人体内部，并与人体生命活动发生竞争资源的关系（除了寄生菌外，但当体液变酸时，寄生菌会变得更加活跃并开始同人类竞争资源，产生破坏作用）。这样一方面是病菌无孔不入地进入人体破坏人体的细胞和组织，另一方面是人体的各种保护和修复系统在消灭病菌的入侵和修复被破坏的组织。生命活动的延续过程就是在维护和破坏的动态平衡中延续，而且不会停止，直到人的生命终结。在这里，效率是维持这一平衡的关键。酶决定了人体细胞各种活动的效率，体液的酸碱水平又决定着酶的催化效率。因此，体液酸碱水平的稳定与否，影响着整个生命的过程。

2

TISUANSHIBAIBINGZHUYUAN

酸碱平衡为何如此重要？

我们已经知道，人体需要酸碱平衡来保持生命的健康，过酸或者过碱的体质都会影响健康，但是酸碱平衡并不是指绝对均衡的平衡，人体正常的 pH 值在 7.35~7.45 之间，也就是说，健康人的体液酸碱度应该呈弱碱性。

从生物进化的角度，科学家做出这样的解释，地球上的生物体都是从海洋进化而来，人也不例外，海水是弱碱性的，pH 值为 7.40，人类起源于弱碱性的环境里，所以人体体液也是弱碱性的，pH 值也是 7.40。我们人在母腹里的雏形跟鱼的形象一样，以后慢慢变成人形，在这个过程中，胎儿一直生活在母腹里的羊水中，而羊水也是弱碱性的，我们一出生，正常体液的酸碱度就呈弱碱性。另外，从医学和生物化学的角度来讲，人体的酸碱性是由一个体内酸碱平衡缓冲体系所决定的。人体缓冲体系由碳酸盐缓冲对、磷酸盐缓冲对、血红蛋白缓冲对和血浆蛋白缓冲对组成，其中最主要的是碳酸盐缓冲对 ($\text{H}_2\text{CO}_3 - \text{NaHCO}_3$)，人体的 pH 值就是由它的比值所决定的。碳酸盐缓冲对的比值为 $\text{NaHCO}_3/\text{H}_2\text{CO}_3 = 20$ ，根据这个比值计算，人体 pH 值为 7.40。水为中性，pH 值为 7.0，故 pH 值大于 7.0 就为碱性，所以人的

体液是偏碱性的。

虽然一般初生婴儿就都属于弱碱性体液，但是后天能够正常保持酸碱平衡的人只占总人群的 10% 左右。由于现代人的不良生活习惯、环境污染等因素的影响，导致人体原来的弱碱性体液就逐渐地变成了弱酸性体液。更多的人血液的 pH 值是在 7.35 以下，致使人体处于健康和疾病之间的亚健康状态，医学上称为酸性体质。人体体液偏向酸性时，细胞的功能就会变弱，人体的新陈代谢就会减慢，废物就不易排出，肾脏、肝脏的负担就会加重，所以酸性体质者经常会感到身体疲乏、记忆力减退、腰酸腿痛、四肢无力，还会出现头昏、耳鸣、失眠、腹泻、便秘等症状。如果不注意改善，当酸性物质在体内越来越多时，由量变引起质变，就会产生各种疾病。当人体血液的 pH 值低于中性 7 时，就会产生重大疾病，血液的 pH 值下降到 6.9 时，就会变成植物人，如果血液的 pH 值降到 6.8~6.7 时，人就会死亡。

人们现在都在关注外部环境的保护，其实我们人体也有一个内部环境保护的问题，这个内部环境就是指我们人体的酸碱度的状况。有人用“鱼缸养鱼”的比喻来说明这个问题：如果鱼缸里的水很干净的话，鱼的生存质量就非常高，如果水受污染以后，鱼就会生病死亡，我们养金鱼时，隔一段时间就得换水，否则金鱼就会死掉。同样的道理，我们人体犹如一个金鱼缸，人的体液就像鱼缸里的水，人体所有的组织器官和近 60 兆亿的细胞生活在 70% 的水中，当鱼缸中的水受到污染或变质时，鱼就会生病死亡。人体的体液在受到酸性物质的污染后，细胞就要变质甚至死

亡，组织器官就会发生突变，从而引发脏器的病变，产生各种各样的疾病。

可见，酸碱平衡是人体重要的平衡因素之一，对身体健康和各个器官的正常运行起着重要作用。虽然生活中有很多可以导致体质酸化的因素，但是，我们完全可以通过各种努力，注意规避这些不利因素，延缓人类体液酸化的进程，保持身体的弱碱性，从而维护自己的健康。

3

TISUANSHIBAIBINGZHIYUAN

人体体液的 pH 值和酸化顺序

在人体的构成中，水占有大量的比重，体内以水作为基础的液体称为体液，占体重的 60%~70%。体液中含有各种对人体不可缺少的离子、化合物以及代谢物，可分为细胞内液（占体液的 2/3）和细胞外液（占体液的 1/3）。人体细胞和外界环境之间的物质交换只能通过细胞外液间接进行，也就是说人体摄入的各种营养物质必须通过细胞外液才能进入细胞；而细胞的代谢产物也是先进入细胞外液后才能排出体外。因此，细胞外液是细胞直接生活的体内环境，或叫机体内环境。

细胞外液包括血液、淋巴液、组织液、脑脊液和各种分泌液（如唾液、尿液、眼泪、汗液、胃液、精液、宫颈液等）。其中的组织液绝大部分呈冻胶状，不能自由流动，从而使组织液不会因