

养生专家全 **新** 奉献

何凤娣 编著

家庭 必备的新健康读本  
人人 受益的保健养生课



# 果蔬 养生



## 堂课

### 做碱性健康人



浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社

# 目 录

第 1 课 认识人体的pH .....	1
第 2 课 测测你的体质是偏酸还是偏碱 .....	14
第 3 课 最佳加碱指南——打造最乐活的高碱值食物调理方案 .....	22
第 4 课 科学加碱八字方针 .....	36
第 5 课 维持餐桌上的酸碱平衡：吃出碱性健康人 .....	45
第 6 课 果蔬加碱，援助身体酸碱平衡 .....	63
第 7 课 果蔬加碱美容DIY，为美丽加分 .....	77
第 8 课 果蔬加碱治病全攻略 .....	102
第 9 课 果蔬加碱抗癌大揭秘 .....	157
第 10 课 一个月果蔬加碱方案 .....	184

# 第 1 课 认识人体的 pH

人体就像一条大河（机体由 70% 左右的水分组成），一日三餐摄入的营养，就如这条河里奔腾不息的“营养水”，多少个日日夜夜，这些营养水滋养了我们的身体，决定着我们的身体体液的酸碱度。为了维持正常的 pH，我们的呼吸系统、代谢系统、循环系统、消化系统每时每刻都在做着把酸排出体外的的工作，当多余的酸排不出去时，身体就会利用体内的碱性资源（钾、钠、钙、镁、铁等）来中和体内的酸，以维持机体的正常运作。

果蔬养生堂课

课前热身：读懂人体 pH 的含义

从表中我们不难看出人体 pH 所代表的含义。所以，千万不要让自己体内的 pH 降低到 7.0 以下，到那时再想挽救就非常困难了。

pH 决定人体健康

土壤有酸性和碱性之分，人的体质同样分为酸性和碱性。正常人的体液维持着比较稳定的酸碱度，呈中性、弱碱性，用 pH 表示，人体 pH 的正常范围是在 7.35~7.45 之间，这个数值的变动决定着人体的健康。由于人体存在着很完善的调节机构，所以能维持酸碱度平衡状态。

pH 的高低意味着什么

什么是人体的 pH 呢？

我们常用 pH 来衡量人体体液的酸碱度。酸碱度是体液（血液、尿液、组织液等）的一个重要化学特性。在化学中，当  $\text{pH}=7.0$  时为中性； $\text{pH}<7.0$  时为酸性，数值越小，酸性越强； $\text{pH}>7.0$  时为碱性，数值越大，碱性越强。pH 高时，说明有较高的吸附氢离子的能力；pH 低时，说明有较低的吸附氢离子的能力。

在人体中，血液的正常 pH 是在 7.35~7.45 之间。血液的 pH 始终保持一个较稳定的、呈弱碱性的状态，这个 pH 是人体细胞完成生理功能的最佳酸碱度，少一分或者多一分都不行。

测定血液的 pH 是判断血液酸碱状况的最直接指标， $\text{pH} < 7.35$  为酸血症（酸中毒）， $\text{pH} > 7.45$  为碱血症（碱中毒）。血液 pH 的极值为  $\text{pH} < 6.8$  或  $\text{pH} > 7.8$ 。血液偏酸或偏碱，都有发生血液酸中毒或碱中毒的可能，严重时还会导致生命危险。例如，如果血液 pH 下降 0.2，给机体的输氧量就会减少 69.4%，造成整个机体组织缺氧。

由此看来，我们应该定期检测自己身体的 pH，防止出现酸碱失衡。

维持人体血液和各组织、部位的 pH 正常值

我们通常讲的人体 pH 是指人体血液的 pH。事实上，人体各部位及组织 pH 的正常范围是不同的。请看下表，你会有一个大致地了解。

看到这么多的酸碱指标，你可能会问，我们该遵循哪一种指标呢？告诉你，要把体质维持在弱碱性状态，就是要把血液的 pH 保持在 7.35~7.45 之间。这个很重要，多一分或少一分都可能会给人带来致命的危害。

至于身体其他各种体液的 pH，一般情况下，只要血液的 pH 正常，那么其他各部分的 pH 也会正常。在临床上，我们可以检测相关部位的 pH 以帮助诊断血液 pH 的变化，或是作为某部位疾病诊断时的辅助诊断依据。总之，保持身体各部分的 pH 都维持在一个恒定范围内，即达到了健康的目的。为了达到这个目的，就需要我们在日常生活中下很大的工夫。而在本书中，我们着重阐述如何通过水果蔬菜来维持体质呈弱碱性状态，这是目前最有效的方法。大家一定要用好这一方法，再配合一些健康的生活方式，力求确保身体各部位的酸碱平衡，达到健康养生的目的。

加碱心语

酸碱平衡是靠所摄入食物的酸碱性，以及排泄系统对体液酸碱度进行调节来实现的。各种盛行的健康食品，以及净化血液的特殊食品，并不能使血液变成碱性。因此，要注意饮食的平衡，不要偏食。

人体 pH 下降 0.1，危害很大

《易经》中强调：“阴阳失调谓之病。”中医学认为：“身心平衡，以致中和，乃治命、治病之最高准则。”这里的中和，指的是阴阳调

和，它涵盖了西医学的酸碱平衡。酸属阴，碱则属阳，人体必须维持在弱碱性的体质时才能健康无病，当人体偏酸或强碱时都将产生病变。

体液酸碱度下降，导致亚健康 and 患病

人在刚出生的时候，身体的内环境大多属于健康的弱碱性的体液环境，即 pH 在 7.35~7.45 之间，人体细胞在正常状态下工作，体液保持着正常的生理功能和物质代谢，维持着生命运转的活力。但后天的生活环境及生活习惯的影响，就可能会让身体逐渐变酸或使身体碱性更强。

当各种因素导致人体体液的酸碱度偏酸，且超出了细胞调节酸碱平衡的限度时，细胞就会不堪重负，正常的生理功能就会缺失，从而导致器官和组织功能受损，器官和组织功能的损伤进一步引发困扰现代人的内源性疾病——癌症、心血管疾病、糖尿病等。这些疾病与外源性疾病不同，它们是由人体内部自身功能的失调或免疫功能的下降引起的，与人体外部的细菌、病毒没有直接关系，且无法用杀菌、消炎来治愈。

当体液  $\text{pH} < 7.35$  时，人体很可能会处于健康与患病之间的亚健康状态。这时，身体会向你发出各种“警告”，如果你再置之不理，体液酸碱度就会失衡。以糖尿病病理为例，患者患病之初，胰腺细胞本身并没有发生病变，但是当血液和体液呈酸性之后，胰腺细胞的生存环境发生了极大的改变，人体“固糖网络”开始瓦解，因此影响了胰岛素的功效，血糖大量流失，从而形成了糖尿病。国外有科学家经过多年研究，警告世人：人体的体液 pH 每降低 0.1 个单位，胰岛素的功效就下降 30%！

有人认为，糖尿病特别是 2 型糖尿病不是因为胰岛素分泌少，而是由于胰岛素的活性下降所致。糖尿病是典型的营养代谢障碍病，是碳水化合物、糖、蛋白质、脂肪代谢紊乱性疾病，这些代谢紊乱更容易产生酸性代谢物质，从而影响人体血液内 pH 的稳定。

pH 不仅要“斤斤计较”，更要“点点计较”

武侠小说里描写的真正的杀人高手，往往杀人于无形，还没等对方意识到是怎么回事，就已经命丧他手。酸性体质就是这样一个诡谲的健康杀手，它在危害人体时不会大张旗鼓，而是采取“逐步推进”的策略。

来看看酸碱度如何“点点计较”。

当人体 pH 为 7.35~7.45 时，人体处于酸碱平衡状态。

当人体的 pH 略低于健康值，处于 7.0~7.35 之间时，体质偏于弱酸性，人体处于亚健康状态，容易受到小病痛的干扰。轻者会出现疲倦、乏力、头疼、抵抗力减弱、易感冒、失眠、食欲差、头昏脑涨等现象，由于对工作、生活的影响不大，一般不会引起人们的注意。重者可能产生便秘、皮肤病、消化不良、身体虚弱、内分泌失调、过度肥胖等症状。有些人到此时还不以为然，马虎对待，这样就会导致体质的进一步酸化。

当人体的 pH 处于 6.9~7.0 之间时，属于强酸性体质，此时酸性体质开始大显威风，使人产生重大疾病。这时人极易患上如高血压、心脏病、胃溃疡、肝病、肾功能减弱、精神失常等症，严重的会发生癌症。

当人体的 pH 在 6.8~6.9 之间时，酸性体质已经“攻城略地”，成为人体的主宰。在这种状态下，人就有可能成为植物人。

只要再下降 0.1，pH 只有 6.7~6.8 时，人的生命就会立即中止。可见，酸性体质对人体健康的危害有多大。

碱性体质也非万事无忧

由于人体容易产生较多的酸性代谢物，而且我们的主食大多也为酸性食物，所以相对而言，酸性体质的人较多，碱性体质的人较少，但这并不表明碱性体质的人就万事无忧。酸性体质是百病之源，过酸的体质会引发各种疾病；碱性过强的体质同样也能生出多种疾病。只要平衡系统遭到破坏，不管是偏向哪一边，都会产生诸多的健康问题。

酸碱讲究平衡，不管是酸多还是碱多，对于身体都是有百害而无一益。

只有酸碱平衡，才是对健康最有益的。

加碱心语

酸性体质乃人之生、老、病、死的驱动力，是人们不易觉察到的健康杀手。因此，我们必须倍加重视，应尽力通过改变日常生活习惯等方式来进行“减酸”，尽量保持弱碱性体质，以防“酸毒”侵害人体的“阴谋”得逞。

酸性体质是怎样造成的

人体约 70% 是由水组成的，人体细胞生活在体液中，就像鱼儿生活在水里一样，细胞的正常工作对体液酸碱度有十分苛刻的要求。人的体液和其他任何液体一样，都有酸碱之分。人类起源于海水的弱碱性环境，每个人出生前也一直生活在娘胎里的羊水中，而羊水是弱碱性的，所以我们刚出生时正常体液的酸碱度就呈弱碱性。体液的酸化，就如同水遭到污染，水被污染了，水中的鱼儿肯定会受到影响；体液酸化了，生活在体液中的细胞自然也会受到损伤，对健康产生威胁。

不良饮食使体质变“酸”

为什么现代人的身体会变“酸”？首先，饮食是第一关键因素。过量摄取酸性食物，使酸性物质逐渐在体内堆积，是体质酸化的最大主因。我们的主食以米和面为主，它们虽属于典型的弱酸性食物，但日积月累下来，产生的酸性物质也相当可观。现代人大多选择一些精米、精面作为主食，虽然在吃的时候口感好，但其中仅有的一些有益成分也被剥离，只剩下那些酸性物质，经常吃，其结果自然不言而喻。

另外，对于食物和菜肴，中华的饮食文化讲究色香味俱全，在烹调过程中，各种辅助佐料的应用，以及多种酸性食材的运用都导致了菜肴中的酸性成分远多于其中所包含的碱性成分。因此，在人们面对众多美味的食物大快朵颐的时候，也吃进了过量的“酸”！

酸性食物品种多，且口味好，诱人，不少人认为这些食品营养更好，而碱性食物品种相对较少，口味不如鱼、肉来得香，因此人们在摄取食物时往往不能做出正确的选择。

如果我们每天都摄入大量的酸性食物，那么我们的机体就非常累。如果我们机体内的碱性资源不够，机体只能拆了“墙”上的“砖”补漏洞——把胃里的钠和骨头上的钙都调出来中和酸。

因此，我们必须时刻重视我们自己身体的 pH。如果体内酸性物质太多，导致身体的 pH 太低，酸性体液就会导致我们“人”这座大厦倒塌，身体多病，甚至死亡。

作息不规律和其他不良生活习惯也是导致体“酸”的罪魁祸首

生活节奏的日益加快和生活条件的改善，使大多数人运动、睡眠不足，体内的新陈代谢速度变慢，人体功能效率降低，促成了酸性物质在体内的堆积。作息时间不规律，经常熬夜，如彻夜唱卡拉 OK、打麻将、夜不归宿等，导致长时间生活无规律，睡眠不足，都会加重体质酸化。经常熬夜的人得慢性疾病的概率甚至比经常抽烟、喝酒的人还高。

据统计，晚睡者罹患癌症的概率比正常人高出 5 倍。人类本来就活在节奏的世界里，无法事先储备睡眠或饮食，也不能日夜颠倒。人体内脏受自主神经控制，白天主要是交感神经活动，晚上则由副交感神经工作，若使其错乱、倒置，就会百病滋生。

所以，现代人为了工作熬夜，是在拿健康做事业的赌注。要保持体液酸碱平衡，保证身体健康，就要合理安排作息，保证每天足够的睡眠时间。此外，抽烟、酗酒以及不良的生活习惯，都加快了人体酸性化的步伐。烟和酒从严格意义上来说都属于“酸性嗜好品”，有这两种恶习的人想不变成酸性体质都难。除了这两种恶习，时常交际应酬的生意人、常吃夜宵的人等，都会由于过食“酸”物，导致食物留在肠子里变酸、发酵，产生毒素伤害身体。

运动不足导致“酸”留体内

现代人的生活已经越来越离不开汽车，无论到哪，不管是近是远，人们都喜欢以车代步。再加上劳动密集型工作向知识密集型工作的转化，人们在日常生活中的运动量不断减少，很多人都感觉难得有空闲

时间进行体育锻炼。即便是处于假期，很多人也都选择将睡觉作为休息的一种主要方式。

殊不知，运动不足也是造成体质酸化的重要原因。长久运动不足，便会导致酸性代谢物长期滞留在体内，导致体质的酸性化。虽然人们的财富在不断增加，但因为缺乏运动，人们的健康状况却在每况愈下。

因此，要多做运动，多出汗，以帮助排除体内多余的酸性物质，并且这种运动要长年累月地坚持。只有这样，才能有效地维持体质酸碱平衡，才是保持体质呈弱碱性状态的重要手段。

#### 环境污染导致体质变“酸”

环境污染是导致体质酸化的重要原因之一。现代工业和农业的快速发展，导致水、大气、土壤等严重污染，以至于造成食物污染。人们吸入的空气受到污染，人们喝的水受到污染，这样，就会将外界的这些污染物摄入人体内，产生“酸毒”滞留在人体内，导致体质变“酸”。

#### 精神上的压力也会导致体质变“酸”

情绪对人体健康的影响是通过人体在不同情绪下分泌的激素导致体液酸碱变化造成的。现代生活节奏加快，使人们在日常生活、工作和感情上承担着不同的压力，人们背负沉重的精神负担，影响身体功能的运转，当这种压力得不到释放的时候，便会对身体造成影响，从而导致体质的酸性化。另外，因为精神原因喜欢生气发怒者，会促使身体酸化。科学实验表明，在发怒中的人呼出的气体是有毒的酸性气体。精神方面的疾病也是导致体质酸化的重要原因。当一个人承受精神压力后，一旦松弛下来，有时会发生猝死。再如，人在集中精力思考问题或烦恼过度时，脑部的血液也大幅度地增加，从而加快血液的污浊和酸化，以致影响人体的健康。俗话说“一夜愁白了头”，就是这个道理。

因此，我们要学会调节与减压，从紧张情绪和恐惧中解脱出来，以防体质酸化、健康坍塌。

所以，在了解了种种致使体质变酸的因素后，积极地从这些源头进行控制，就可以有效地防止体质酸碱失衡，以保证健康！

## 加碱心语

在日常生活中，多进行有氧运动，尤其是跑步、做健身操、快步走、有氧器械锻炼等有氧运动，对调整人体酸碱平衡会大有帮助。

## 留心体内酸碱失衡时向你发出的信号

“造物主”在造人时给了人体许多巧妙的安排。从身体的很多方面，我们都可以观察出自己的健康状况。当人体出现健康危机，身体就会发出各种信号通知我们，比如肤色、体态、痛感、情绪、精力等。同样，当身体体质酸碱失衡时，也会有很多身体信号向你展现。

## 皮肤是健康的“晴雨表”

泰国清迈出美女。许多从清迈旅游回来的朋友都对清迈女孩的皮肤赞美不已。究其原因，在于当地的水质。清迈的水源自中国青藏高原，青藏高原属石灰岩地质，雨水或雪融化的水渗入地下形成钙离子含量极高的天然弱碱矿泉水。清迈人从婴儿一直到老人都饮用这种优质的水，所以身体十分健康，皮肤也显得特别好。

皮肤是健康状态的“晴雨表”，人体内环境的酸碱状况首先就从皮肤表现出来。酸性体质者的皮肤，毛孔增大、色素沉着、晦暗无光，易出湿疹，易长黑斑、粉刺、青春痘；而酸碱平衡者的皮肤则红润有光泽，没有上述症状。酸性体质者体内的细胞活性降低，新陈代谢速度变慢，这样能加快我们的衰老速度，直接反映在肌肤上的症状就是皮肤黯淡无光泽，毛孔粗大，皮肤干燥。

而且，酸性体质导致细胞活性降低，皮肤表面的各种伤痕恢复速度极慢，使皮肤变得很糟糕。

这就是为什么有些人的皮肤看上去那么健美、充满活力，而有些人无论怎么美容、美体，皮肤依然很糟糕的原因。

很多女性在美容方面的主要环节就是美肤，为了美肤，她们往往会豪爽地一掷千金购买那些昂贵的化妆品来达到这一目的。但这种由化学物品遮掩出来的“美”并不是真正的美，遮掩只是一时，仅仅依靠化妆品来进行遮掩完全属于治标而不治本，真正的美还需要健康的支持。想要得到真正的美丽肌肤，同样需要改善自己的酸性体质。

## 失衡信号不容忽视

除了身体外部的皮肤外，酸碱失衡的信号更多地表现在身体内部的情况上。那么，酸性体质除了容易患上心脑血管疾病、糖尿病、骨质疏松症等重大慢性疾病外，与健康体质相比，还有什么特征呢？

一是酸性体质者更容易疲劳、困乏、疲倦及精神不振，稍做运动即气喘吁吁；出现肥胖、下腹突出，男人易成“大腹翁”，女人易变“小腹婆”。

二是酸性体质容易上火，引起溃疡、便秘等。当人体内的“酸毒”升高到引起质变时，疾病也就产生了。这种人更易感冒、过敏、口臭、得脚气病。

三是胃酸过多，就会经常胃痛、冒酸水，甚至发展成胃溃疡。

四是体液呈酸性，会产生一种酸性物质，医学上称为嘌呤。这种物质在体内游动，在关节部位会形成一种结晶，这种结晶直接导致痛风，如关节痛等。

五是酸性体质会影响孩子的智力，导致记忆力提前衰退，丢三落四，注意力易分散，无法长时间全神贯注于同一件事上。英国牛津大学学者调查发现，孩子的智商与大脑皮层的酸碱度有很大关系。大脑皮层的碱性越强，智商越高；反之，则智商越低。

如果你的身体向你发出了以上信号，那么你就该怀疑你的体质是否已经开始酸化，此时就有必要到医院去做一次全面的身体检查，而不能不以为然，马虎对待。

## 九大族人群当心体质变酸

拥有科学健康的生活习惯，对于保持体质的酸碱平衡状态，避免体质变酸或过碱有着很重要的作用和意义。但是，生活中总有一些人群，由于自己所处的环境以及不健康的生活习惯，易导致体质变酸。通过对人群体质调查表明，生活中有九大族人群需要当心体质变酸。

甜食在食物酸碱表中，几乎都是强酸食物，建议能不吃就不吃。甜食中含有大量精糖，会与血中的维生素 C 竞争，导致免疫力下降。

因此，常吃甜食的人群容易感冒、过敏，如果生了病，不但症状较重，也不容易痊愈。

吃肉也很容易让体质偏酸。现代人往往一个人就能吃掉一大桶炸鸡，摄食过多肉类，大量的蛋白质饱含磷和硫等酸性物质，进入体内便容易导致体质偏酸，身体必须通过肾脏以尿素的方式排掉酸性物质，而肾功能不好的人过量食肉会加重肾脏负担，病情更容易恶化。

果蔬含有大量的矿物质，所以说不吃果蔬的人体质会酸化。一个人要身体健康，大量吃果蔬、餐餐有果蔬是最基本的必要条件。果蔬中的纤维质，能增加肠胃蠕动，还能吸附毒素、脂肪，并通过粪便将毒素、脂肪排出体外。不吃果蔬，缺乏纤维质，毒素无法被带出体外，便会滞留在大肠里被身体重复吸收，肠胃蠕动变慢，会引起便秘、长痘痘等体内毒素过多的症状。

外卖族人群最易缺乏果蔬。因为外卖族人群常吃的午餐就是一大堆白饭和肉类，水果蔬菜等碱性食物少得可怜，怎能调整体质？其实，上班族只要吃半份便当，少吃的那半份便当就点道蔬菜或水果代替，这样就能吃到同样的食量，但却能维持营养的均衡。

当人处在压力太大的状态下，容易导致肠胃道功能不正常，即使吃进碱性食物，身体也可能来不及分解吸收，就因为腹泻而把养分排泄掉了；或者因为消化不良，胃酸、胰淀粉酶、胰蛋白酶分泌不足，无法好好吸收食物中的营养，导致身体缺乏碱性资源，体质逐渐酸化。建议调整心态，学习应变，帮助自己排除压力。

人如果长时间久坐不动，血液循环会变慢，心肺功能变差，新陈代谢率也会比较低，使得废物无法快速排出，养分无法被吸收利用，这样，废物累积的结果当然是造成局部组织越来越酸化。久坐族或电脑族要尽量多动，例如在办公大楼内爬爬楼梯，午饭后散步休息，下午伸伸腰，能促进血液循环，改善酸性体质。

有些人以公交车、自行车为主要交通工具，在等公交车或骑自行车时，常常会吸进大量的废气，或是在加油站、化学实验室、美容美发院等场所的工作者，几乎每天都会吸进很多有机溶剂、挥发性物质，

干扰身体正常运作，体内容易累积较多的毒素，增加肝脏的解毒负担，当然也会间接增加体质酸化的概率，容易感到疲倦。这些人群一定要戴口罩。

酸性体质容易导致疾病发生。生病之后，身体各方面的功能及各大系统运作肯定比健康的时候差，也就更容易使身体倾向酸性体质，如此一来，就变成了恶性循环。所以，生病的人首先要尽量改变酸性体质，打破恶性循环。

及时享乐族人群不只常会吃错食物，也喜欢熬夜、喝酒狂欢，各方面都违反大自然运作的常态。错误饮食与生活习惯造成体质变酸，导致满脸痘痘，很容易有体味、口臭、疲劳，做事也有气无力。

#### 加碱心语

酸性体质不是突然形成的，它是一个长期的发展过程。最早期无论是什么年龄段，如果有了腰酸腿疼、记忆力减退、注意力不集中等，都应该引起重视，即使没有这些症状，也要避免一些不良的生活方式。

多食水果蔬菜、五谷杂粮，以维持体质酸碱平衡，保证身体健康。当身体出现一些症状时，除了对症治疗外，把调酸维碱列入防治行列，对于疾病的防治也有很重要的作用和意义。

#### 酸性体质是滋生疾病的根源

酸性体质害处多多。美国医学家、诺贝尔奖获得者雷翁教授提出：“酸性体质是百病之源！”当“酸毒”在体内不断堆积，量变引起质变，疾病就会产生。

#### 酸性体质危害全身系统

人体内由于“酸毒”过多，导致血液太稠、太浓，阻碍血液循环，使机体细胞得不到应有的营养，故细胞很快衰老、死亡。此时，身体局部就会出现炎症、肿胀、破裂、化脓等不同症状，而细胞在炎症、肿胀的过程中，会压迫到神经系统，神经系统则将这种信息传到大脑，人体就会产生酸痛等不适感。一旦细胞大量死亡，对神经的压迫刺激加大，人体就会出现很严重的不适感，甚至导致很多重大疾病的发生，威胁人的健康。

那么，具体到身体的各个系统，酸性体质会给我们带来什么危害呢？根据专家的建议，我们列出下列两个表格，以帮助读者更直观地了解酸性体质的危害。

#### 酸性体液是肿瘤细胞的温床

人体正常细胞需要中性、弱碱性体液，需要氧气充分的生长环境。癌细胞与正常细胞的生长条件恰恰相反。癌细胞需要酸性体液、氧气不足的生长环境。当人体 pH 下降，身体体液、血液在酸性条件下，组织一定是缺氧的，因为在酸性体液中，红细胞活力低下，输送氧气能力就下降了。血液的 pH 下降 0.1（偏酸），输送氧气量下降 30%。在这样的一个环境中，癌细胞就会迅速繁殖成为肿瘤。目前，全世界所有的研究报道显示，癌症患者的体液都呈酸性，越到晚期，酸性越强。而相对所有的弱碱性健康体质者，则从来没有得癌症的相关病例。另一份科学报道更是明确指出，当人体内的  $\text{pH} < 6.95$  时，癌细胞才能得以生存和扩散。由此可见，酸性体质者是易患肿瘤的人群。

#### 加碱心语

酸性体质给我们的身体健康带来的危害是多方面的，且破坏性很大。我们必须时刻重视自己身体的 pH，千万不要等出现癌症等重大疾病，到乾坤已不可扭转时才悔不当初啊！要想拥有一个健康的体魄，排酸维碱应安排在生活的每一天！

#### 酸性体质与健康干预

酸性体质称其为一种体质，就不是一种临时的身体状态，而是由于自身的身体条件和长期的不合理生活方式引起的慢性累积性状态。换句通俗的话说，就是多方原因造成的，是沉积性酸性物质在体内长期累积的结果。也许你觉得，“酸”了这么长时间，只是身体状态不太好，也没得什么大病，可是看看上述酸性体质带来的后果，如果还不当回事，它就要给你“颜色”看了。所以，为了健康，赶快把身体“碱”回来。采用合理的健康干预方法改善酸性体质，是预防各种疾病的关键！

日常饮食中，应该多摄入水果蔬菜等碱性食物，尽量少吃肉类、牛奶、精制面粉、咖啡、甜食等酸性食物。当然，并不是不吃这些食物，而是通过补充一些碱性的功能性食物，如海带、紫菜、白萝卜、豆腐、红豆、大豆、苹果、洋葱、芥蓝、番茄、菠菜、香蕉等碱性果蔬来进行调节，使其中的碱性成分与体内的一些酸性物质结合，并排出体外，从而保持人体的酸碱平衡，减轻脏器的负担。这些食物虽然都不易引起食欲，但对身体却是有益的。

有的人会把葡萄、草莓、柠檬等酸味的食物误解为酸性食物，其实这些食物正是典型的碱性食物。

另外，弱碱性体质者也可以适量选用冬瓜、丝瓜以及鲜蕺菜（鱼腥草）等入肴，来清热解毒，祛湿排毒。吃些生葱、洋葱和大蒜等，也可清热解毒、抗炎消肿、祛湿、利水，以保证排出体内的“酸毒”。当然，除了这些特别的排“酸毒”食物外，在本书中我们会在每个章节陆续介绍一些果蔬排酸维碱的方法。这里只提出这一点，希望大家能记住这些，慢慢累积，在看完本书时，即可累积更多的排酸维碱的有效方法，并在生活中加以使用。这种方法对于你的健康来说，是起着很重要的作用和意义的，所以一定要学会累积。

不过，除了用水果蔬菜来排酸维碱外，还要运用其他方法来辅助排酸维碱，比如通过运动、保证良好的生活习惯、保持良好的情绪等，都可以辅助机体排酸维碱，要综合选用。

#### 加碱心语

吃得好，并不等于吃海鲜山珍等高级菜肴。相反，这些食物尽管价昂物稀，但基本上是产酸食物，如果不搭配足够的水果、蔬菜等碱性食物，就很容易造成酸碱平衡失调。酸性物质在体内累积过多，对健康不利，容易患病。长久如此，还会减寿。

#### 课后小结：要做个碱性健康人

酸性体质是百病之源，经常保持弱碱性体质是维护健康的基本条件，是长寿的秘诀。因为人体细胞在微碱体质环境中才能正常分裂，

体内细胞多数健全，身体才能健康。另外，保持弱碱性体质还有如下好处：

- (1) 使肌肉弹性好，皮肤皱纹少，推迟人衰老。
- (2) 维持高效免疫力，病毒、细菌难张狂，肿瘤癌症机会少。
- (3) 身体健康，可以提高生活质量和生命质量。

总之，努力调节自己的体质保持在弱碱性状态，对人的健康是很有益的。所以，一定要采取科学的措施，努力把体质维持在弱碱性状态。在你学习了第一课的碱性体质养生的最基本内容后，就应该好好品味一下，掌握本书的重点，搞明白什么是人体的 pH、人体为什么要保持在弱碱性状态下才能更健康等内容。只有了解了这些，才能更方便以下各课内容的学习，努力采取措施，做个碱性健康人！

## 第 2 课 测测你的体质是偏酸还是偏碱

如果有人问你：“你酸不酸？”千万别着急生气，也许他问的是你的体质的酸碱度。其实，现在每一个人都应该好好思考一下自己的体质是否有偏酸的问题了。酸碱体质问题，现在是一个很流行的话题。越来越多的研究表明：亚健康状态、一些疾病、一些身体的不适体征等都和身体的酸碱度有直接关系。那么，你的体质酸碱度如何？想必你还不知道吧，一起来学习些科学的方法测试一下吧！

课前热身：关注你身体上的健康“晴雨表”

在人的身上，不同部位的异常表现，就可以提示一个人的健康状况，犹如一张健康“晴雨表”，让人尽早觉察出身体的异常状况。同样，这些“晴雨表”出现了问题，也就提示我们该注意身体了，该注意给身体排毒、加碱了！

憋气测试体质酸碱度

我们可以借由憋气来测试自己的体质是偏酸或者偏碱，测试方法如下：

(1) 憋气时间无法持久，只能维持 20~30 秒，代表身体偏酸。这类人必须减少大鱼大肉，多吃碱性食物，譬如吃绿色蔬菜或是喝果蔬汁来调节体质酸碱平衡。

(2) 憋气时间正常，为 40~65 秒，代表体质酸碱平衡，身体健康。

(3) 憋气时间较长，大约可维持 65 秒左右，但又不是运动员，代表有碱中毒现象。因为碱中毒的人已经习惯缺氧的环境，所以可以长时间憋气。这类人必须增加动物性蛋白质的摄取量。

(4) 憋气时间长，维持 80~90 秒，而且是运动员，这代表体质酸碱平衡，身体也较健康。

对照上述标准，读者朋友不妨自己测试一下自己的酸碱体质如何，然后在生活中多加调理，注意饮食的酸碱平衡，以维持体质的酸碱平衡。

#### 加碱心语

原则上，在心理上知足常乐型的人多半有正常的碱性体质，而压抑、退缩、封闭、孤立型的人则多半是酸性体质。因此，为了健康的身体，请你积极保持健康开朗的心态，这对维持体质酸碱平衡有益。

#### 日常生活状态自测法

通过以下的症状，请你自我对照测试一下，看看你的情况符合以下症状中的哪几种。如果数量在一半以上，说明你的体质属于酸性体质，应积极地加以调节，以平衡身体内的酸碱指数，达到理想状态，保证身体健康。

将你所选项目相应的分值相加，即可估算出你是否属于酸性体质者。

0~6 分，为弱碱性体质，请继续保持良好的生活习惯，并加强运动。

7~12 分，为轻度酸性体质，建议多摄入碱性食物，并注意安排合理的生活。

13~18 分，为轻中度酸性体质，身体已处于健康和疾病之间的亚健康状态，要去咨询医生，合理地调整健康的生活状态。