

# 把健康 “碱”回来

邓姝◎著

## 酸碱平衡：健康的新活法

酸碱不平衡，体内百病生！  
关注自身健康，从酸碱平衡开始。



平衡体内酸碱值，吃  
出健康好体质。中医教你  
治“酸”排毒大作战！



### 酸碱不平衡，体内百病生！

#### 关注自身健康，从酸碱平衡开始

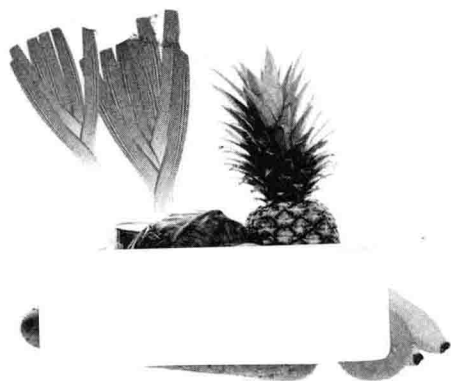
剖析调理酸碱体质的原理，合理地选择加“碱”法  
树立调节酸碱平衡的观念，人人都是自己的保健医生

黑龙江科学技术出版社

# 把健康 “碱”回来

邓姝◎著

酸碱平衡：健康的新活法



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

把健康“碱”回来:酸碱平衡:健康的新活法/邓姝著.  
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2014.3  
ISBN 978-7-5388-7775-5

I. ①把… II. ①邓… III. ①人体—体液—酸碱平衡  
—普及读物 IV. ①R331.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054982号

把健康“碱”回来:酸碱平衡:健康的新活法

BA JIANKANG JIAN HUILAI: SUANJIAN PINGHENG: JIANKANG DE XIN HUOFA

---

作 者 邓 姝

责任编辑 回 博

封面设计 游 麒

出 版 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 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15.75

字 数 190千字

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7775-5/R · 2258

定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

P R E F A C E



人体的健康取决于体内的酸碱平衡。

科学家研究发现，正常人血液的pH值在7.35至7.45，为碱性体质者。但这部分人只占总人群的10%左右，更多人体液的pH值在7.35以下，身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。

酸性体质的人，很大程度上是由饮食习惯造成的。

人体就像一条大河，一日三餐就像注入河水的溪流。

为了维持机体正常的pH值，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有条不紊地工作——把体内的酸排出体外，同时我们的身体还会利用碱性资源（钾、钠、钙、镁、铁）来中和体内的酸，求得机体的正常运作。

如果每天倾入河里的多是酸性食品，那么我们的机体工作起来就非常累；如果我们机体内的碱性资源不够，机体只能拆了东墙补西墙，把胃里的钠、骨头上的钙都调出来中和酸。

如果体内酸性物质太多，导致身体的pH值太低，我们就会生病。与碱性体质者相比，酸性体质者常会感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛、老化加快等，到医院检查又查不出什么毛病，如不注意改善，就会发展成疾病。当人的体液pH值低于中性7时，就会产生重大疾病，当接近5.5时，就会变成癌症患者或者植物人，如果下降到5.5以下时，人就会死亡。

酸性体质中，细胞不能自我修复，不管吃什么药都不行。而药多是酸性



的，吃多了反对自己的身体不利。要让病好，要让自己健康，首先要调整身体的pH值，给自己的身体加“碱”。

食物的酸碱性不是用简单的味觉来判定的。所谓食物的酸碱性，是指食物中的无机盐属于酸性还是属于碱性。食物的酸碱性取决于食物中所含矿物质的种类和含量比率而定：钾、钠、钙、镁、铁进入人体之后呈现的是碱性反应；磷、氯、硫进入人体之后则呈现酸性。

身体本身的代谢产物是酸性的，我们所吃的食物有很多是属于酸性的，还有所有的食品添加剂是酸性的，死亡的细胞也是酸性的。

随着人类文明的发展，越来越多的疾病伴随着体酸而出现。

日本一位世界著名医学博士说道：“人体体液的酸化是百病之源。”当酸素在体内越来越多，不断堆积，量变引起质变，疾病就会产生。所以，要想有一个健康的体质，就要在饮食方面注意加“碱”，让我们的身体达到酸碱平衡。

那么，什么是身体加“碱”的最好方法呢？

加“碱”的方法是多种多样的。

本书除进食方面为你提供加“碱”的方法外，还从运动、习惯、美容方面为你提供加“碱”的方法。它不仅为健康的你提供预防疾病的良方，而且为患病的你提供去疾的方法，一句话，就是如何让你的身体维持酸碱平衡。

读完此书你对身体健康的认识会产生一个质的飞跃，从而在学会珍惜爱护你的身体的同时，拥有一个让你自信、让别人羡慕的健康体魄。

# C O N T E N T S



## 第一章

### 测测你的体质：是酸，还是碱

|                  |     |
|------------------|-----|
| 体质酸与碱，决定你的生命质量   | 002 |
| 关注健康，pH不可不知      | 005 |
| 酸碱，在体内是这样维持的     | 008 |
| 酸碱平衡，体质才能增强      | 012 |
| 酸碱就像发动机，调节一下就给力  | 016 |
| 让人阴阳两隔的0.1，不能小觑  | 022 |
| 80%都是“酸人”，你在不在此列 | 027 |
| 碱体就可以高枕无忧吗       | 030 |

## 第二章

### 其实，百病是“酸”出来的

|             |     |
|-------------|-----|
| 生命不息，产“酸”不止 | 036 |
| 体酸，比硫酸更可怕   | 039 |



|             |       |
|-------------|-------|
| 酸食养成“酸”宝宝   | ► 042 |
| 酸性体质，危险多多   | ► 045 |
| 体质酸化的五大主因   | ► 050 |
| “酸”之体质，判断有方 | ► 056 |

### 第三章

## 营养平衡的法宝：用碱性改造酸性

|               |       |
|---------------|-------|
| 酸碱平衡的法门是合理膳食  | ► 062 |
| 营养素的加“碱”秘密    | ► 067 |
| 水也分酸碱，饮用有讲究   | ► 072 |
| 食物有酸碱，学会选择食用  | ► 076 |
| 情绪好，排酸也好      | ► 087 |
| 音乐也可以调节酸碱     | ► 091 |
| 好习惯，能加“碱”     | ► 094 |
| 让酸毒躲开的运动秘诀    | ► 098 |
| 经络加“碱”，立竿见影   | ► 103 |
| 学会取舍，才能达到酸碱平衡 | ► 108 |

### 第四章

## 健康加“碱”法，轻松活一生

|            |       |
|------------|-------|
| 弱碱是远离疾病的保证 | ► 114 |
|------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 加“碱”特招：素食、生食、断食 | ► 116 |
| 准妈妈加“碱”早，婴儿视力好  | ► 122 |
| 壮年加“碱”，青春永驻     | ► 125 |
| 对抗身体疲惫的加“碱”法    | ► 127 |
| 保持弱碱性，让你的体质内充外华 | ► 130 |

## 第五章

### 身体的“碱”会说话：求医不如求己

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 面部色斑：血液碱性不够     | ► 134 |
| 痤疮：隐含多种少碱疾病     | ► 137 |
| 噎食：食管癌首发的“碱荒”信号 | ► 140 |
| 肝癌的缺碱特征：食欲不振    | ► 144 |
| 深藏不露的膀胱癌：酸碱严重失衡 | ► 146 |

## 第六章

### 饮食有方，你就是一棵常青树

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 5个正确的饮食观           | ► 152 |
| 按比例分配食物，健康自然而然     | ► 155 |
| 弱碱饮食，让你焕发勃勃生机      | ► 158 |
| 蔬菜、藻类、水果：维持弱碱的重要食物 | ► 160 |



## 第七章

### 特效食谱，“碱”回健康不是梦

|       |       |
|-------|-------|
| 五谷杂粮类 | ► 166 |
| 根茎类   | ► 171 |
| 海藻类   | ► 176 |
| 蔬菜类   | ► 181 |
| 菇蕈类   | ► 188 |
| 水果类   | ► 192 |
| 豆类    | ► 199 |

## 第八章

### 这样美容，很“碱”单

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 酸性：美女之大敌        | ► 204 |
| 想美肤，要摸清体质的酸碱度   | ► 207 |
| 碱性之人，如此行动才能大放光彩 | ► 210 |
| 健身操跳出好体型        | ► 212 |
| 热瑜伽，排毒塑身一举两得    | ► 214 |
| 打打太极拳，越活越年轻     | ► 218 |

## 第九章

## 别让这些坏习惯盯上你

- 不良饮食习惯是制“酸”的祸手 224
- 生活方式不讲究，让你变成一个“酸”人 226
- 运动方式欠佳，你越来越会“酸”软无力 228
- 不要让精神这座“酸”山压垮你 229
- 口味的酸碱不是食物性酸碱的标准 232
- 谨慎，别把碱食变酸食 234
- 酸味浓重的忧郁是疾病的根由 237
- 性格如火是酸燃料，它会将你毁灭 240

## 测测你的体质：是酸，还是碱

在我们的身体内，必须具有适宜的酸碱度，这是维持生理活动的重要条件之一。组织细胞在代谢过程中不断产生酸性和碱性物质。

但是生命注定有一天会崩溃，在此之前，唯一的办法就是让你的身体保持酸碱平衡。



## 体质酸与碱，决定你的生命质量

有一天，一家医院来了一位病人，他神情疲惫，无精打采。这位病人姓刘，是一家对外贸易公司的主管，他白天忙得要命，晚上还要频频应酬，整天就像是被抽打的陀螺一样，不停地转。直到现在受不住了，才不得不到医院看病。在专家室门外等着瞧病的人，都是老病号了，问他：“你瞧的是啥病？”刘先生说：“我也说不上来是啥病，就是感到自己的生命活力一天天在下降，浑身没有力气。”

很快，刘先生听到喊他的名字了，于是他有气无力地走进诊病室。

经过一番检测，专家对刘先生说：“机体组织和体液的碱性或酸性程度如何，决定你的身体是否健康。你也没有什么大病，主要是体酸太多。”刘先生不解：“那酸与碱到底是个啥东西呢？”专家笑笑说：“酸和碱的相对值，是由被称作pH等级的数字图表测定的。当pH读数处在一定范围时，是正常或平衡的。当pH读数在正常范围之外时，我们的机体功能就会产生紊乱，这样我们的身体就会受到疾病的威胁了。如果偏离的正常值较大，我们的生命则会受到危险。”刘先生渐渐地听明白了：“原来我们的身体里也有酸和碱呀。”专家说：“人通过给机体提供合适的pH平衡状态，而增强健康，维持这个平衡状态的东西，就是酸与碱。”说着，专家给他开了药，而且给他提供了一些补碱的食品。

经过一段时间的调养，刘先生的身体状况渐渐好转起来。

这就是酸与碱的奥妙。

现在，让我们了解一下这个酸与碱。

说起这个酸与碱来，大家对我们日常生活中的酸和碱都有一定的了解吧？

醋和氨水是化学制品，这是我们多数人都用过的。比如我们用的食用醋，它是弱酸，是用来做菜的调料；氨水是碱，用在窗户清洗剂中。还有一个是硫酸，它能把我们的衣服烧个窟窿，能把我们的皮肤烧坏，所以需要特殊处理才

可以。

常见的碱性物质有小苏打和含有磷酸盐的清洁剂。肥皂其实是一种碱性物质，由强碱（氢氧化钠）和脂肪一起反应制作而成。这一反应，可以根据如何使用它们而加以改变，比如洗衣服、洗脸或是洗澡等，而做成碱性较弱或较强的肥皂。

酸与碱的化学制品，在我们的生活里到处都有。打扫房间的清洁剂、工业用的化学品等。我们的体内一直有非常类似的酸和碱，从我们出生的那一刻起就一直存在，从始至终维系生命，直至我们的生命结束。

现在，让我们认识一下人体内的酸和碱。

人体的“酸”、“碱”从哪里来呢？

## 一、体内的酸

体内酸性物质的来源如下：

蛋白质分解过程中产生的尿酸、硫酸、磷酸，糖酵解生成的乳酸、甘油酸，脂肪代谢产生的 $\beta$ -羟丁酸、乙酰乙酸，构成了固定酸，这些也是体内酸性物质的重要来源。

### 1. 挥发酸

体内酸性物质的最主要来源是挥发酸。机体摄入的糖、脂肪和蛋白质经机体利用、代谢后，最终产生二氧化碳（ $\text{CO}_2$ ）。二氧化碳与水结合生成碳酸，这是体内产生最多的酸性物质，称为挥发酸。

糖、脂肪和蛋白质氧化分解的终产物二氧化碳与水结合生成碳酸（ $\text{H}_2\text{CO}_3$ ）。碳酸可转变成二氧化碳气体经肺排出体外，故称之为挥发酸。正常成人在安静状态下，每天可生成二氧化碳300~400升，如全部生成碳酸可释放出15摩尔。

### 2. 固定酸

蛋白质分解代谢物后，就形成了固定酸的主要来源。这类酸性物质不能经



肺呼出，而需经肾随尿排出，故称为固定酸或非挥发酸。固定酸主要包括：

- a. 有机酸：糖和脂肪代谢过程中产生的多种有机酸，如丙酮酸、乳酸等。
- b. 尿酸：由嘌呤类化合物分解生成。
- c. 磷酸：由含磷化合物如磷蛋白、磷脂及核酸等分解生成。
- d. 硫酸：由含硫氨基酸如蛋氨酸、胱氨酸及半胱氨酸等分解生成。

人体内酸性物质的生成量要远远大于碱性物质的生成量，而机体排泄酸的能力也大于对碱的排泄能力。

在正常情况下，有机酸并不影响体液的酸碱度。但在疾病状态下，有机酸生成过多或排出减少时，有机酸堆积会引起体内固定酸增加。

体内固定酸的生成量与食物中蛋白质的摄入量成正比。当然，对于一些酸性药物，如服用氯化铵、水杨酸等，也是体内酸性物质的另一来源。

## 二、体内的碱

人体正常体液的酸碱度为什么呈弱碱性，而不是酸性？从生物进化的角度来讲，可作这样的解释：地球上的生物体都是从海洋进化而来的，人也不例外，海水是弱碱性的，pH为7.40，人类起源于弱碱性的环境，所以人体体液也是弱碱性的，pH也是7.40。

科学家发现：人类最重要的两个单细胞：父亲的精子与母亲的卵子——它们都是生存于碱性环境中的。羊水是孕育我们人类胚胎的环境，它也是属于碱性的。还有刚出生的婴儿的体液也是属于碱性的。成年人体液中碱性物质的主要来源是食物中含的有机酸盐，例如苹果酸钠、柠檬酸钠等，在体内代谢过程中生成碳酸氢钠。

体内物质代谢过程中亦可生成碱性物质，如氨基酸脱氨基生成的氨（ $\text{NH}_3$ ），但由于氨在肝内转变成尿素，故对体液酸碱度没什么影响。

在人体酸碱失衡的情况下，体液酸性化要多见一些。体内碱性物质主要来源于氨基酸脱氨产生的氨，以及蔬菜、水果等含有的有机酸盐（柠檬酸盐、果

酸盐和草酸盐）。

而酸性体质是我们健康的大敌，要尽量避免。但是，过碱也不好，所以一定要积极地维持体质的酸碱平衡。使人体体质保持在弱碱性状态时才是最好的，也是最健康的！

#### 健康小贴士

##### 小苏打能口服吗？

小苏打是一种很弱的碱，比食用碱（大苏打、纯碱）的碱性还弱，吃下去一些啥事都没有，只要量不大就行，没必要担惊受怕的，大量喝水就行了。有些人胃酸过多，还需要口服小苏打中和呢！

## 关注健康，pH不可不知

生命只有一次，只有健康的人，才能拥有幸福，才能更好地把握现在，拥有未来。一个人拥有健康才是最得大的幸福。

要想获得健康，我们首先要弄清pH是什么。先讲一个小故事：

1909年，荷兰有一位叫索兰森的学者发明了一种方法，能客观地测量溶液的相对酸性或碱性。

索兰森也是从事酒精饮料工业的，他的pH体系是这样的：索兰森用对数设计出一个以10的乘方为基础的数学模型，测量酸性和碱性，与测量地震的里氏特等级非常类似，例如：100的对数是多少？ $10^2=10 \times 10=100$ （2是100的对数）。索兰森在他的测量等级里使用负乘方，因此较大的负乘方意味着氢离子数量少，酸性低。

从此以后，人们就对pH关注起来了。



时代在进步，今天我们使用pH等级测量氢离子（ $H^+$ ）的浓度。带有更多正电荷的氢离子表示酸性大，带有较少正电荷的氢离子表示酸性小。简单说：酸是质子的供体，而碱是质子的受体。质子是带正电荷的离子；电子是带负电荷的离子。强酸和弱酸以及强碱和弱碱又是什么呢？酸或碱的强度取决于物质电离成离子的速度和数量。离子是带有一个正电荷或负电荷的原子，因为它们在进行电离时失去或得到一个电子。

以氯化钠（ $NaCl$ ）即食盐为例。把它放入水中，钠慢慢地与氯离解，但又不是完全离解——这是弱酸。强酸在溶液里迅速离解，产生很多带正电荷的质子。弱酸在溶液里离解较慢或不完全离解，产生带正电荷的质子不多。

碱也是一样。把氢氧化钠（ $NaOH$ ）放入水中。钠（ $Na$ ）迅速并几乎与氢、氧完全分离——这是强碱。

$H^+$ 是酸， $OH^-$ 是碱，从化学方面讲，这些带电荷的每一部分被称作离子。当溶液里的离子表现各自的电荷时，产生电离。水的电离程度不强，但当某些其他物质出现时，它们使用力“拉”水分子以使 $H^+$ 和 $OH^-$ 分开并提高电荷水平（汽车电池的原理就是这样）。既然我们大半是水组成的（机体70%，血液94%），其结果是很多实际和潜在的 $H^+$ 和 $OH^-$ 存在于我们的机体中。人体的生命机能是带电的，而且是磁性的或电磁的，通过表面电荷和电离能量运作，就像电池一样。

酸携带电磁正电荷，而碱携带电磁负电荷。

血液、尿和唾液的pH都可以测量，机体的不同部位对酸碱的要求也不一样，比方说你的血液和组织应该偏碱性，下肠道有些偏酸性，尿则应是微酸到中性，唾液的pH往往变化不定，尿的pH能对机体组织的状态作出最佳预测，但准确性不是很高，唯有血液的pH才能将机体内部的状态，较为准确地测出来。人体血液正常的pH应在7.35~7.45，如果发生异常，这就不是正常现象了。

pH是酸碱度平衡值的代名词，它的英文全名是这样的：potential Hydrogen。人体的酸碱度可以用pH值来表示，用0~14的数字来表示酸碱变化。如：

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

①体液呈中性： $H^+$ 浓度= $OH^-$ 浓度时， $pH=7$ ；

②体液呈酸性： $H^+$ 浓度 $>OH^-$ 浓度时， $pH<7$ ；

③体液呈碱性： $H^+$ 浓度 $<OH^-$ 浓度时， $pH>7$ 。

数字越小，代表酸性越强；数字越大，表示碱性越大。

血液的pH值始终要保持一个较稳定的状态。如果血液pH值下降，给机体的输氧量就会减少，会造成整个机体组织缺氧。此时，在机体中就会出现以下不良反应，如：

- a. 氧气输送困难，机体的各器官也会遭受破坏，如心、肺、脑等。
- b. 体内参与生物反应的酶，也会从建设性的变成破坏性的。
- c. 血液中的微生物会改变其形态变异，引起疾病。

如果我们把pH的测量方法比做量体温时温度计上的读数，这样更容易理解一些。

健康的体温应为 $37^{\circ}C$ 。它可能会略有变化，但零点零几度的偏差都属正常。如果体温上升，哪怕仅仅几度，我们便感到这是发烧了，这种发病状态就是体酸过多。同样，体温向下偏移太多，也就是说体温过低也同样有危险，这也是酸过量的结果。我们把食品放入冰箱冷藏或冷冻，或过度烹制时，是不想让这些食物变质和腐烂。同样是一个道理，人体的防御机制利用发烧或低温响应细胞过度紊乱和酸过多，也是在减缓变质和腐烂。

总之，所有的疾病都是从体质酸碱异常时开始的，所以保证机体的pH值达到一个平衡的弱碱状态，是保证我们身体健康的一个重要手段。

当然，人体内各部位的pH值也不是都一样的，临床研究证明，人体是内碱外酸的状态。人体的皮肤是酸性的，人体内部的口腔、胃、女性的阴道也是呈酸性的，其他部位呈弱碱性。健康的人，例如体温维持在 $37^{\circ}C$ 左右，各种体液常见的酸碱度如下：血液pH为 $7.35\sim 7.45$ ；唾液pH为 $6.8\sim 7.5$ ；胃液pH为 $1.0\sim 3.5$ ；尿液pH为 $6.5\sim 7.8$ ；细胞内液pH为 $7.20\sim 7.45$ ；组织液pH为