

养生保健新理念

编著 李建民

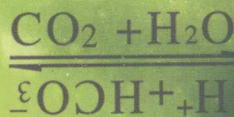
弱碱体质

乃健美之本

——基因保健捷径

RUOJIAN TIZHI NAI JIANMEI ZHIBEN

酸



碱



天津科技翻译出版公司

养生保健新理念

编著 李建民

弱减体质

乃健美之本

——基因保健捷径

RUOJIAN TIZHI NAI JIANMEI ZHIBEN

JIAN KANG
JIAN KANG



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

弱碱体质乃健美之本:基因保健捷径 / 李建民主编. —天津:天津科技翻译出版公司, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5433 - 2374 - 2

I. 弱... II. 李... III. 体液 - 酸碱平衡 - 关系 - 体质学 IV. R331.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 141460 号

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)87894896

传 真:(022)87895650

网 址:www. tsttpc. com

印 刷:天津泰宇印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880 × 1230 1/32 开本 8.5 印张 103 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价:22.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

版权所有,翻印必究

内 容 提 要

本书是“酸体乃百病之源”的姊妹篇,更是前书的发展,深入到人体总源头——基因表达水平去探索保健美容的奥秘,至关重要。古今中外养生保健法令人无所适从,保健品充斥市场,令人无法承受。说法之杂乱,矛盾百出。本书的出现会有“快刀斩乱麻”之感,令人耳目一新,迄今为止,实属创新之作,会拥有更广泛的读者。本书的科学性、新颖性、实用性、可读性,会得到读者的喜爱。

2008年6月,英美报道了研究实验结果,支持了作者五年前发表的学术观点。目前我们创造了用外靶向影响基因的有效措施——专利系列产品业已问世。解民于倒悬,世界领先。

献 给

渴望健康长寿美容的朋友们

宗 旨

用外靶向影响基因,促其改变,治未病。

致 谢

杨吉田、高惠明二教授与作者组成多学科团队,在外靶向透皮技术中合作有成,甚感欣慰。



作者简介

李建民,南开大学生命科学院教授,中华酸碱平衡与人类健康学会理事长,国家中药复方开发工程研究中心 DDS 中试基地技术专家组组长。世界中医药联合会中药新型给药系统专业委员会理事。国际卫生医学研究院博士、教授,中华中医药学会新型给药系统协作组委员。

国家“七五”~“十五”规划科技重点攻关,激素基因工程课题负责人,学术带头人。秋水仙碱透皮吸收贴剂药字号研发组学术带头人,课题负责人。

天津市特迪思外靶向透皮技术研究中心 首席专家 董事长



本书作者与卫生部原部长钱信忠



李建民教授在会后与参会者交谈

在国家食物与营养咨询委员会组织“酸碱平衡与人类健康”研讨会上,本书作者报告后回答代表提问。



在酸碱平衡与人类健康研讨会上，数十位院士一致赞同本书作者的学术观点，这是会后部分院士与李建民教授合影。



李建民教授在学术会议上报告论文

序

本书从分子生物学和生物化学水平探讨了代谢综合征 (metabolic syndrome) 的病因, 提出人体新陈代谢中因酸碱失衡而造成蛋白体分子电荷变化, 进而导致蛋白质分子结构, 特别是空间结构发生了改变, 功能也随之改变从而破坏了结构与功能的统一性, 造成代谢紊乱。作为蛋白质类的胰岛素及其受体和有关酶类, 也就在结构与功能方面不再能配合, 因此出现胰岛素抵抗, 同时也会发生糖、脂肪、蛋白质三大物质代谢障碍。糖尿病、痛风、心血管病、肿瘤也就随之发生。当前对上述疾病的治疗仅着眼于治标(表面症状), 没有治本(酸性体质), 因此疗效不完全令人满意。

本书著作者提出: 作为预防及治疗代谢综合征的措施, 首先应把体内的酸碱平衡调理到正常状态, 药物才能产生疗效。否则, 在酸碱失衡的机体内, 摄人的药物结构也会改变, 破坏药理上的构效关系, 从而难以发挥疗效。本书作者

由分子生物学和体液的酸碱平衡观点，阐述代谢综合征的病因及其治疗程序的见解，迄今未见过报道，作者确实给医学工作者提出了一个新的思路。

人的生存，需要优质的蛋白质等营养食物，人的体内环境具有一定限度的自我调整酸碱度的功能。摄入不同酸碱性食物如何量化？如何合理搭配？我们相信，本书作者在今后的动物实验和临床验证中，会有进一步的阐明。

本书由浅入深地阐明了食物的酸碱性与其阴阳属性物化的观点；由古典哲学与现代科学实际合参人体偏碱论观点，叙述了各类食性，提出了如何正确而科学地选用食物，以维持正常的弱碱性体质，防止代谢综合征的发生。

本书所指导的食物选用方法，符合东方人“优良食谱”的传统方式，也是所知的百寿以上老人“食不过饱、素食为主”的实践经验。因此，本书适合广大读者细读。是一本深入浅出的优秀作品。

书后生理酸、碱性食物分类矿物质元素含量表,作为附录,方便读者查阅。

作者以其深厚的生物化学与分子生物学功底,博古通今的才识,站在当代生命科学的前沿,将学术上公认的科学成就经纬综合,对人们函待解决的问题,创造性地上下求索、寻求答案,为民造福。严密的分子逻辑,确切的数据,无可置疑。

天津医科大学内科学 教授

内分泌代谢专业博士生导师 尹 灏

天津市总医院内分泌科主任

2008年6月6日

前言

本书是“酸体乃百病之源”一书的姐妹篇，自该书出版以来，换来五湖四海的国内外知

己，真是海内存知己。是这些读者知己给了作者大力的支持和鼓励，鞭策作者又拿起了笔完成本书，以答谢海内外的读者。前后两本书是姐妹篇，之所以是姐妹篇，是因为两书有着很紧密地内在联系，并且本书是前书的发展。前书多以病患者为读者，本书则是以健康人为读者。《酸体乃百病之源》——膳食酸碱平衡指南；《弱碱体质乃健美之本》——基因保健的捷径。两书对比不难看出：由前书的“百病之源”到本书的“健美之本”；由前书的“膳食”到本书的“基因”；由前书的“平衡”到本书的“保健”；由前书的“指南”到本书的“捷径”。这些都是前书出版后的发展，已经抓住生命的源头去探索其奥秘。

当前，保健品多种多样，而且本世纪应是保健品大发展的时期。因为 21 世纪是预防为主“治未病”的时代，这是医学的进步。先进国家用以保健

的费用是我国的十倍，而我们用以医药费的价值是人家的十倍，值得深思。从个人来说，经过统计，大约用一元钱的保健费用，可以节省 8 倍的医药费，避免 100 倍的急救费。从表面上看是这样，而其中却蕴含着深奥的道理：“时间是最好的医药”！及早预防，不得病，花钱值得，不要等出了问题再去花多少倍的医药费，不仅个人受罪，亲属受累，且耗损医药费。小洞不补，大洞受苦。也可把人体比作一座房子，若经常的及时维修，就会经久耐用；不能等倒了，再从新扶起，那所化的时间和经费就可想而知了。我们的身体是极其精巧的，而且是个完美的综合体，个人之间的差异很大。要对自己有一个清楚的认识，自己的弱点在什么地方，可能有什么病的倾向或风险？这可由自我感觉和家族史去仔细体察，更重要的是定期体检。不了解自己的底细，乱用保健品，吃补药，吃出病的不在少数，往往是犯了“南辕北辙”的错误。为了避免这些误区，本书的宗旨是让人们由生命的总源头去抓“本”——基因表达，再配合以针对性的功能成分——治“标”，这样就能美容保健，去病延年，此

乃作者的心愿。迄今为止,本书所披露的学术观点,均属创新性的重要部分已构成国家专利,已研发出系列专利产品,并进入市场为民造福。作者一贯主张,为民造福不只是停留在书本上,应拿出实际产品,进入市场和群众见面,在实践中去接受检验,在实践中去完善、创新发展。用外靶向改变基因乃技术核心。

本书力争深入浅出地将科学道理讲明白,形式上尽力做到图文并茂,除文字外还采用反应式和图示作为表达的工具,将真实可靠的内容奉献给读者,希望读者能感觉到,并体验出本书的科学性、新颖性、实用性、可读性。同时也尽力照顾普及面,删去专业性较强的内容。作者与读者也愿意双向互动,以促进本领域更好的发展,请读者多提宝贵意见,作者在此先抛砖引玉了。

祝您碱回生命! 保护基因使您健康美容!

作者

于 2007 年秋 南开大学 明珠园

序

前言

第一章 60 兆个细胞集成人体 / 1

第二章 在细胞中进行维持生命的新陈代谢 / 9

第三章 蛋白质存在的形式是生命 / 21

第一节 蛋白质在生命的重要性 / 23

第二节 蛋白质存在的形式随酸碱度的变化而变化 / 29

第四章 生命现象的总源头—基因 / 37

第一节 基因是带有遗传密码的 DNA / 39

第二节 DNA 的构成单位是两性的核苷酸 / 41

第三节 DNA 分子上的四种碱基的排序构成遗传密码 / 43

第五章 蛋白质来源于基因表达 / 47

第一节 遗传信息由基因 DNA(碱基序列组成的密码)传递给 RNA / 49

第二节 m RNA 的合成 / 50

第三节 蛋白质的合成 / 53

第六章 新蛋白质的合成强化神经—内分泌—免疫调节系统和新陈代谢 / 57

第七章 染色体上基因保健 / 63

第一节 认识细胞中的染色体 / 66

第二节 核小体是染色体的基本单位 / 68

第三节 保持弱碱性体质就是保护核小体,此乃基因保健的根本用外靶向改变基因 / 70

第四节 运用高科技手段调节基因 / 72

第八章 偏离弱碱体质的严重后果 / 75

第九章 人活着就要产酸 / 81

第十章 弱碱条件下生物催化剂(酶)处于最适催化活力,代谢通达

/ 89

第十一章 弱碱性体质使人体的体能和智商处于最佳状态 / 97

第十二章 保持弱碱性不生代谢病 / 103

第一节 胰岛素抵抗是代谢病的关键 / 105

第二节 代谢综合症诊断标准和高危人群 / 106

第三节 胰岛素偏离弱碱性失去正常功能 / 108

第四节 弱碱性才能激活胰岛素 / 110

第五节 胰岛素失去正常功能的后果 / 111

第六节 胰岛素抵抗引起的并发症及其根源 / 113

第七节 偏离弱碱性酶活力下降导致代谢病发生 / 113

第十三章 弱碱性体内环境是清血的最根本措施也是治疗之本

/ 115

第一节 弱碱性体内环境是清理血液的最根本措施 / 117

第二节 清理血液的专利设计 / 121

第十四章 弱碱性体内环境治病才能有疗效 / 125

第一节 药理学的构效关系 / 127

第二节 治疗中的合理用药程序 / 129

第三节 使药物与引起疾病的蛋白质结合是计算机设计基因工程药物的原则 / 131

第十五章 维持弱碱性体质的具体措施 / 133

第一节 酸性体质的判断方法 / 135

第二节 对已患病者应输液纠正酸性体质 / 136

第三节 亚健康状态防重于治 / 137

第四节 最具干预优势的是中西医结合论治 / 139

第五节 “经络通,病不生”与“酸碱平衡不生病” / 142

第六节	透皮入血,比口服更优越	/ 143
第十六章	理论联系实际,外靶向之箭射基因之的	/ 145
第一节	教授和他们的“无针点滴”	/ 147
第二节	教授多学科组合团队和他们的 OTDS 研发中心	/ 152
第三节	特迪思(OTDS)透皮技术概略	/ 153
第四节	外靶向透皮传导途径和调节机理	/ 157
第五节	候德榜和巴斯德为我们做出榜样	/ 158
附录	1.生理碱、酸性食物分类和矿物质元素含量表	/ 161
	2.正常酸碱平衡生理学	/ 206
	3.缩略语表	/ 231
	4.作者在中国名医论坛论文报告摘要	/ 235
	5.国际权威性相关报道,对作者学术观点给了有力的支援	/ 240
书后语		/ 253