

生命质量
革命性的突破

时尚新阅读

New Fashion Reading Series

只有一种生理疾病——肌体过酸，这主要因为颠倒的饮食和生活方式。这种过酸导致一种疾病或原发性症状——微生物在体内过度生长，其毒素引起我们称之为“疾病”的种种症状。

如果你愿意花时间和精力来理解扬博士的理念，你的生命质量会有革命性的突破。

QINGJIENIDESHENTI
WEIHUJITIDESUANJIANPINGHENG



清洁你的身体

维护肌体的酸碱平衡

〔美〕 罗伯特·O.扬 著 慧 洋译
谢利·雷德福·扬 刘 纳 指导



 中国工人出版社

你的身体

你的身体是世界上最精密的仪器，也是最脆弱的仪器。它需要你的精心呵护，才能保持健康。

你的身体是世界上最精密的仪器，也是最脆弱的仪器。它需要你的精心呵护，才能保持健康。

你的身体是世界上最精密的仪器，也是最脆弱的仪器。它需要你的精心呵护，才能保持健康。



你的身体

你的身体是世界上最精密的仪器，也是最脆弱的仪器。它需要你的精心呵护，才能保持健康。

你的身体是世界上最精密的仪器，也是最脆弱的仪器。它需要你的精心呵护，才能保持健康。



你的身体是世界上最精密的仪器，也是最脆弱的仪器。它需要你的精心呵护，才能保持健康。

生命质量
革命性的突破

时尚新阅读

New Fashion Reading Series

QINGJIENIDESHENTI
WEIHUJITIDESUANJIANPINGHENG



清·洁 你的身体

维护肌体的酸碱平衡

〔美〕 罗伯特·O.扬 著 慧 洋译
谢利·雷德福·扬 刘 纳 指导



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

清洁你的身体: 维护肌体的酸碱平衡 / (美) 罗伯特·O. 扬
(Robert, O. Young.), (美) 谢利·雷德福·扬 (Shell Red-
ford Young) 著; 慧洋译. —北京: 中国工人出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5008-4337-5

I. 清… II. ①罗…②谢…③慧… III. 人体—体液—酸
碱平衡—基本知识 IV. R331.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第213724号

copyright©2001 by Robert O. Young. All rights reserved. Autho-
rized translation from the English language edition published by
Woodland Publishing, Inc., Salt Lake City, Utah, USA.

著作权合同登记图字: 01-2009-2849

出版发行: 中国工人出版社
地 址: 北京鼓楼外大街45号
邮 编: 100011
电 话: (010) 62350006 (总编室)
(010) 62005038 (传真)
发行热线: (010) 62005049 62005042 (传真)
网 址: <http://www.wp-china.com>
经 销: 新华书店
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
开 本: 700毫米×1000毫米 1/16
字 数: 340千字
印 张: 16.75
印 数: 001-8000册
定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

只有一种生理疾病——肌体过酸，这主要因为颠倒的饮食和生活方式。这种过酸导致一种疾病或原发性症状——微生物在体内过度生长，其毒素引起我们称之为“疾病”的种种症状。

——罗伯特·O.扬

我的民因无知识而灭亡。

——《圣经何西阿书4:6》

目 录

CONTENTS

营养专家的话·····	001
译者的话·····	005
概要·····	009
前言·····	011
序言·····	015
引言·····	019
第一章 酵母、真菌和霉菌的真相·····	025
第二章 消化系统致命性腐烂·····	033
第三章 酵母/真菌侵袭症状·····	041
第四章 体悟酸与碱的真谛·····	051
第五章 建立平衡与和谐步骤	
——心灵之光·····	073

第六章 饮食指导	085
附录A 治愈方案与资源	119
第一节 治愈方案.....	120
第二节 资源.....	136
附录B 健康的关键要素	145
第一节 榨汁.....	146
第二节 生芽.....	150
第三节 食品的过渡与食谱.....	152
附录C 感言信	207
附录D 总表	239
表一 食品灰的pH值	240
表二 玉米与花生的真菌含量.....	247
表三 缩微形态/产生疾病症状的食品负荷比较	249
表四 真菌和霉菌引起的人类疾病.....	251
表五 生命的战争与和平.....	255
表六 清洁身体日记.....	257

清·洁 你的身体
QING JIE NI DE SHEN TI

营养专家的话

关于这本书

它颠覆了现代医学，但拯救了众生！

我们从未真正了解我们自己，就像我们对于宇宙，只是远远地望见了一个角落。

很多人都耳闻过“酸碱平衡”之事，朦朦胧胧地知道“酸”是不善良的，但是很少有人真正理解酸、碱给自己的身体带来的深刻影响：所有的痛苦和烦恼都来源于“酸”。

酸会使我们“发霉”、变臭，结果是：身体内部会邀请肉眼看不见的，另一个不为我们所知的微观世界做我们的“清洁工”来清理残局，并催促我们加快去另一个世界的脚步。

许多学者的声音都在人类的耳边震耳欲聋：要保持你的酸碱平衡!!! 酸，是绝大多数疾病的源头！但可能因为太抽象而不容易理解，因此，人们并没有去重视它，实践它。

而这本书的作者——一个微生物学家兼营养学家与哲学家扬博士带领大家来到高倍电子显微镜面前，让我们从显微镜中看到了一个真实的、令我们震惊不已的体内微观社会：你和你的许多“房客”（也许更确切地说，它们才是你躯体的主人）在一起生活！那些微小的生物与你息息相关，是否与它们和平相处，决定你的生老病死，乃至快乐与忧郁。

酸败，是你体内一个不平衡循环，不要让这个不好的循环开始，至少不要让它发展壮大；你要尽量让自己走在作者所表述的“心灵之光”的平衡循环的旅途中！

这本书除了描述“酸”给体内造成的混乱局势，同时还阐述了一个大家很陌生的名词——“微胶粒”和它有关的“多型现象”。让我用比较通俗的语言来做一個描述：

我们这个躯体的生命土壤中的主宰者其实是这些个被我们遗忘和忽视的

极小生命体，它们掌握着我们生命的长度。在体内社会——生命土壤太平盛世时，它处于休眠状态，在酸败现象愈演愈烈时，它就跳将出来，主持正义：细胞死亡或者重生！它所在的细胞因为被酸毒倒而蜕变为细菌，进一步发展为酵母和真菌，最后是霉菌。通常我们认为是外来的细菌导致我们不适，事实并不是这样：其实是我们生命的土壤——肌体内环境受到干扰，而导致酸碱不平衡，细胞死亡，产生腐败的酸，酸改变了体液的pH值，从而引起更多细胞解体，恶性循环就此开始。

所以，病不是都和别人感染你有关，而是你自己催生了体内的细菌；那么，预防疾病胜于治疗疾病变得更有意义了，而治疗疾病的难度可想而知：疾病治疗的过程是把整个发臭的湖水都抽干，然后再清淤泥，最后再灌入清水，而这样的代价是：湖里的生灵会全部死光！

相反，预防疾病的方法要简单和轻松得多：把喜欢吃草的鲤鱼投入湖中清淤，或是引入活水稀释养分过多的湖水。当然，最关键的是：把住所有的入口和排污管道，不能让引起富氧或污染的水流进湖里。

这本书使我们了解到健康的秘诀在于：保持心灵、身体以及生存环境的清洁，时时刻刻清淤，干干净净做人，踏踏实实长寿！也就是握住体内的“酸”就握住了健康之门的钥匙，解读了长寿之秘诀。

我觉得这本书在中国的问世，意义在于广大读者可以在家中、旅途中甚至办公室操作的，很简便易行的预防疾病，我愿意给更多的、希望自己不要过着痛苦而低能量生活的人一些好的建议和忠告，能使每个向往健康和快乐的人都过上活力四射、精彩纷呈的高质量的幸福生活！

如果你愿意，就跟着扬博士走上“快乐、简单的健康之旅”吧！

——刘纳于26号院

清·洁 你的身体

QING JIE NI DE SHEN TI

译者的话

我们一开始看到本书的书名《清洁你的身体》时就被它所吸引，紧接着阅读了序言与引言，感到如获至宝。

多年来人们被五花八门的健康信息搞得不知所措，而且西医的主流医学理念，基于病原理论的抗生素疗法似乎已经确定了它认为的“疾病”的起因是什么，然而人们越来越感到很多更严重的疾病仍然是个“谜”，只有迷茫和无助，尤其是危重病人。

我们为什么和如何生病的？为什么会疲劳？恢复与保持健康需要什么？人们想要的答案就在这本书里。

正如医学博士杰米里·A.斯托厄尔在前言中所说，“扬博士的贡献的重大意义和时机怎样强调都不过分，他确实为我们21世纪的健康科学提供了基础。”英国纽卡斯尔大学医学博士安东尼·埃斯皮奈特说，“本书针对所有希望能通过自然方式获得和保持健康身体从而摆脱疾病羁绊的人，书中提出了如何最低限度地使用处方药和时尚饮食的具体建议。本书在人类文字记载中的地位一定处在最为全面的资源之列。这一启示的含义在当今著述中无与伦比。”读者从本书“受益者感言”中获悉扬博士的健康理念与治愈方案救助了无数人，成千上万的人完全改变了自己的人生，从而提升了他们的生命质量。威廉·M.索恩顿博士认为，扬博士的新生物学是科学和医学领域里的一场革命，将我们的思想与身体从巴斯德的病原理论强加给我们的恐惧和束缚中解救出来。许多人遵循扬博士的治愈方案奇妙地得到康复。随着《清洁你的身体》一书的发行，将有更多的人获得他们所需要的信息。

本书作者罗伯特·O.扬，哲学博士与科学博士（微生物学与营养学），是“心灵之光”生物研究中心的医学微生物学家。他一生从事研究“疾病”的起因。作为微生物学家，他查明肌体过酸与致病的微生物（细菌、酵母、真菌和霉菌）的演变之间的关联，致病的微生物的代谢毒性物质产生我们通常叫做“疾病”的症状。他的使命是：对于体内真正的酸碱平衡取决于健康的生活方式、饮食和营养补充的必要性，提供更高的认知。扬博士带领“心灵之光”生物研究中心致力于酸碱失衡的治愈方法，并因其对糖尿病、癌症、白血病和艾滋病的研 究赢得国家的认同。作者把自己多年来的详尽的研究与早期被忽视的先驱者们的研究以及数十年发表的研究结合在一起，将生病与康复的途径集合起来，在书中展现出人类疾病的一种崭新起源模式。

《清洁你的身体》这本书精辟阐述pH的作用、微胶粒原理及其“多型现象”理论。科学上把酸碱关系用pH值来衡量。扬博士和其他认知“多型现象”科学家们提出pH变化创造出一个环境。肌体里的pH平衡对体内生态环境影响深远。生态学研究的是生物与环境之间的关系。这里的环境指的是体内生态环境，生物是那些生活在我们消化道里的极小的生命形态，而且我们要依靠它们而活命。医学博士、科学家安托万·比彻姆普称这些生命体为微胶粒。它们一直处于“休眠状态”，直至体内环境酸碱失衡时，它们就会跳出来活动。如果肌体环境过酸，即pH严重失衡，它们便开始自身的多型演变周期循环和自我保护。扬博士从其研究中发现下面事实：

- 细胞退化与再生起源于微胶粒；
- 每一个细胞都有一个健康形态和不健康形态和功能；
- 细菌、酵母、真菌和霉菌是健康细胞受到干扰印象病变而成的。干扰印象来自于身体、情感、和/或精神压力。细菌从我们自身的细胞中涌现出来，迅速改变形态和功能。就是说，当一个细胞受到身体或情感的干扰时，它开始解体（死亡），而组成这个细胞的微胶粒，只是改变形态和功能，因为微胶粒是被创造出来的生命的永生个体；

● 任何细胞的病变分四个阶段，扬博士称之为“不平衡周期循环”。当体液和组织的pH向酸性不平衡变化时，是因为我们颠倒的生活方式、饮食和思维模式，干扰了有机物质（微胶粒）的中心平衡，致使细胞解体。细胞解体产生致病的缩微形态，被当今医学称之为细菌。在细胞解体的第一阶段，构成细胞的微胶粒变成细菌。第二阶段，细菌蜕变成酵母/真菌。在第三阶段或者说高峰阶段，酵母/真菌变成霉菌。重要的是我们要弄清楚病菌并不会引起身体不适，但是它们是身体和情感受到干扰的表现，而这些干扰会导致细胞解体和发育病变，产生使人虚弱的酸。这些与其他酸性废弃物引发的pH改变，是所有疾病与不适的真正原因；

- 细菌、酵母、真菌和霉菌在发酵葡萄糖、蛋白和脂肪时产生酸性物质；
- 酸性物质是毒性物质，而且是所有疾病和症状的表现。酸性的体内环境影响我们的神经系统（抑郁）、我们的肌肉（萎缩）、我们的肤色（老化太快）、我们的大脑（思维混乱）和我们的器官（生病与疲劳）；

● 红细胞能够解除演变。

最佳健康状态可以通过自然、整体疗法，扬博士称之为“平衡周期”所取得。这意味着，只要尚未受到不可改变的损害以至于达到不可恢复的程度，恢复正常的pH可以通过积极的微胶粒的再调整而取得。我们有能力打破我们体内的不平衡循环。肌体因酸性废弃物的集结而崩溃是扬博士称之为老化的过程。为减缓这个过程，我们必须开始清除这种酸化，方法是饮用大量的碱性水（接近于4升），pH值在9~11之间。这样做首先会中和已被储存的酸性废弃物，而且如果每天饮用碱性水并结合良好的饮食，就会平缓地从组织中排除这些废弃物。

认识多型演变的微胶粒理论与体内环境的原理即是懂得：我们为什么生病与疲劳。一旦明白我们为什么生病与疲劳，我们就能够开始对我们的生活方式作出必要的改变，使我们的肌体回归平衡。这种平衡状态，扬博士称作“心灵之光”。我们必须理解并记住我们的动机与想得到的结果，这样，“心灵之光”方案才会真正成为我们的一种新的生活方式。

在本书中扬博士讲述如何解决生理问题，即吃什么、喝什么，然而，他又说，生理与心理状态密切相关。就是说吃什么、喝什么取决于想什么，所以态度与个人选择至关重要。这就是他所说的饮食、情感、思维方式和生活方式的理念的重要性。我们认为一本书不可能解决我们人生的全部问题。人各有异，还有其他因素制约着整体健康状态。那么不断提升自己的生命质量，我们相信还有其他途径可寻，那就看随缘了。

我们有幸将本书译成中文，在翻译过程中感到获益匪浅。感激扬博士提供的研究成果和新生物学知识。同时我们对其理念的认同、兴趣和信心使我们坚信，遵循“心灵之光”治愈理念的人们将体验到身心健康的美好前景。在此我们特别感谢罗锐铤先生出于对本书的热爱、对真理的追求、对生命的珍惜，而对我们的大力支持和无私的帮助。祝愿他、你们和我们一道享有身心健康的美好与喜悦！

考虑到技术性强和篇幅长短等因素，译本删去原书的第一章和附录里的技术文献部分。

基于水平有限，译文中会出现不妥之处，尤其原著中有些医学词汇与专业术语的翻译可能有误，敬请得到谅解。

清洁你的身体
QING JIE NI DE SHEN TI

概要

阅读指引

另类的思想、新生的事物，往往在刚刚出世时，被大众不接受，这是因为人人潜意识里都有惰性。种子萌芽、破土的一刹那，对它来说是至关重要的：新生，或夭折。

主流医学是“头痛医头、脚痛医脚”的，这种看似无比聪明实际上弄巧成拙的“科学”对百姓来讲“速效”却前途黯淡！蒙在鼓里或迫不得已去给药商“进贡”，但吃进来的药却是三分至九分的“毒”！

“要健康而不要疾病”，这是我们研究生病机理的唯一目的。现在通过以下我们已经看到：清理我们的肌体土壤，并灌溉滋补养分，使它自然地借助人体本身的自愈能力而达到一个适当的平衡状态，这是最重要的健康法门，也是走向健康的必由之路！