

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！”

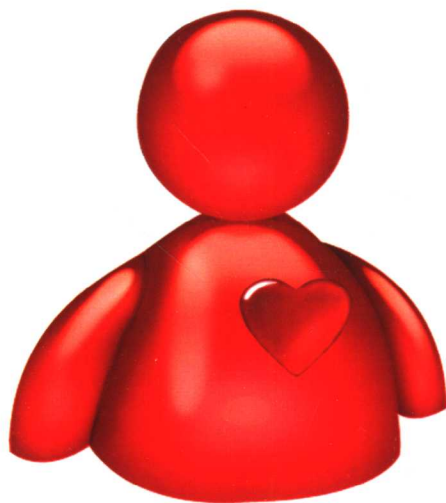
ZHAODUIBINGYUANJIANHUIMING

循序渐进治酸体从本书开始

找对病源， 碱回命！

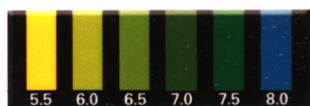
——体酸是百病之源——

岩风◎著



都市健康调查显示：都市人群80%呈现不健康酸性体质！

医学研究表明：我们的体液应该呈现弱碱性才能保持正常的生理功能和物质代谢！



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

找对病源, 碱回命: 体酸是百病之源 / 岩风 著. 西安: 陕西师范大学出版社, 2007, 6

ISBN 978-7-5613-3813-1

I. 找… II. 岩… III. 人体—健康指南 IV. R331.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122323 号

图书代号: SK7N0753

找对病源, 碱回命! ——体酸是百病之源

著 者: 岩风

责任编辑: 周宏

策划编辑: 刘丹

封面设计: 大象设计工作室

版式设计: 利锐

全程技术支持: 海派工坊

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 13.5

版 次: 2007 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-3813-1

定 价: 24.80 元

关于本书

酸性体质是“百病之源”的概念,近年已经被医学界所认可。通过研究表明,有超过70%的疾病和人体的酸性化有关,而那些致命的高危疾病患者,有超过90%的人属于酸性体质!人们所熟知的癌症,其患者则几乎全部为酸性体质!而与之相对的,那些身体中酸碱平衡的人则很少生病,并且大多长寿!由此可见,酸性体质已经成为人类健康的公敌!

本书由从事健康医疗保健工作10余年的医生撰写,结合最近的科研成果和丰富的临床实践经验。书中总结了三大身体酸碱性自测方法,读者在家自己就可以随时检测自己的身体状况,做出科学的判断。

针对各个年龄段人群的实际情况,书中为读者改善酸性体质提出了详尽的方法和计划。有针对性的同时更具有可操作性,人人都可以成为自己的保健医生。

书中根据作者多年的从医经验总结了一整套的从饮食、运动、生活方式等全方位的治“酸”排毒,预防治疗痛风、高血脂、高血压等疾病的有效疗法。

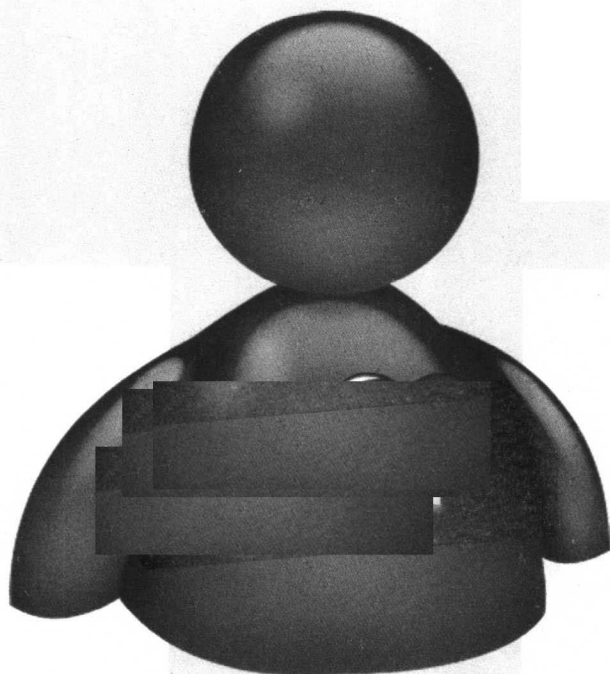
循序渐进治酸体从本书开始!

0140905

ZHAODUIBINGYUANJIANHUIMING

找对病源， 碱回命！

岩风◎著



——体酸是百病之源——

陕西师范大学出版社

■ 关于本书

循序渐进治酸体从本书开始

联合国卫生组织曾经公布过一组数据——全世界有 60% 的人是死于无知，有 70%~80% 的人属于不健康的酸性体质，因生病而死亡的人中，有超过 90% 的人死于因为体质酸性化所引起的高危疾病！

在现代社会中，无知比患病还要可怕，如果你生病了，还可以对症下药解决病症，但如果你对自己疾病的真正本源是什么都没有搞清楚，那么下次你还会因为同样的原因而患病。所以，生病的时候，你不但要治病，还要抓住真正的病源，你要看这些病是否是因为酸性体质所引起的，在这里，你必须首先了解下什么是酸性体质，而酸性体质对我们的健康会造成哪些危害！

酸性体质实际上是对人体内部环境的一个客观描述，人在一生下来的时候，身体大多属于健康的弱碱性环境，但在后天的各种坏习惯的影响下会让身体逐渐变酸，而身体逐渐变酸的直接后果就是滋生各种各样的疾病，这些疾病的轻重程度也和身体酸化的程度有直接的联系。

当人体的 PH 数值处于 7~7.35 之间时，属于弱酸性体质，此时会容易受到有小病痛或某些疾病的干扰；当人体的 PH 数值处于 6.9~7 之间，属于强酸性体质，此时人极易患上如癌症之类的重大疾病；当人体的 PH 数值在 6.8~6.9 之间，此时就会成为植物人；当人体的 PH 数值低于 6.8，此时人就会死亡……

找对病源，碱回命！

——体酸是百病之源

因此，对于体质酸性化的问题，我们必须加以重视并尽快改善，要改善体质，其实只需要“碱”来帮忙，不但要在日常的饮食中达到酸碱平衡，还必须通过改善日常的生活习惯和加强锻炼来达到目的，即便你已经因为体质酸性化而患上了某些“酸性病”，也不要害怕，只要在治疗的过程中注意改善自己的体质，那么得到真正的健康也将不再是问题。

一句话：只有身体酸碱平衡，才能让你身体健康；只有身体酸碱平衡，才能让你精神愉快；只有身体酸碱平衡，才能让你拣回已经快要丢掉的生命！

目 录

关于本书 循序渐进治酸体从本书开始/003

检之篇 是酸还是碱，查了才知道！

- 第一节 体质酸碱阶梯测/009
- 第二节 小小 0.1，生死一线间/017
- 第三节 80%！触目惊心的“酸人”比例/021
- 第四节 万病朝“宗”/026
- 第五节 题外话：碱体也不是万事无忧/033

煎之篇 酸性体质——长痛中煎熬

第一部 酸性体质——悬于颈上的利剑！

- 第一节 硫酸很可怕，体酸更可怕/039
- 第二节 酸痛酸痛，在“酸”中长痛!/046
- 第三节 酸毒不是空降兵!/052
- 第四节 潜伏的酸性“本·拉登”!/057

第二部 人人都有酸烦恼！

- 第一节 你的小孩有点“酸”!/063
- 第二节 老年体酸，风中残烛不夸张/070
- 第三节 壮年不壮，都是体酸惹的祸/076
- 第四节 美丽不是“酸”出来的!/082

找对病源，碱回命！

——体酸是百病之源

第三部 酸出来的“精神病”

第一节 忧郁是什么味道？——酸的！/088

第二节 性烈如火——一定用的酸燃料！/094

渐之篇 循序渐进治酸体！

第一节 治酸从“口”开始！/100

第二节 小心哦，别把碱食变酸食！/106

第三节 补充碱食，多多亦善——是错的……/111

第四节 健康但未必快乐的营养餐！/116

第五节 不要在“酸水”里徜徉！/121

第六节 烟是酸的……酒也是酸的……/126

第七节 一静不如一动！/132

第八节 为什么“猫肉”是酸的？/137

健之篇 强身健体大作战

第一部 治“酸”靠排毒！

第一节 三省吾身/143

第二节 排出酸毒一身轻！/149

第三节 与你的脏器一起奋斗！/154

第二部 运动让酸毒走开！

第一节 有氧、有益、有健康！/160

第二节 太极越打越年轻/166

第三节 上班族的抗“毒”运动！/170

第四节 边做家务边抗“毒”/174

第五节 热瑜伽，排毒塑身两不误!/179

简之篇 抗酸治病很简单

第一节 改善酸体，痛风不再痛/185

第二节 改善酸体，让骨头结实起来!/190

第三节 改善酸体，让血脂降下来/195

第四节 改善酸体，让血压降下来/200

第五节 改善酸体，让血糖降下来/204

第六节 改善酸体，对抗癌症剑走偏锋/208

结语 碱回一个三十年!/212

检 之 篇

是酸还是碱，查了才知道！



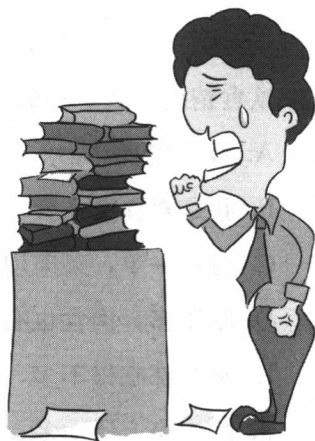
酸性体质是“百病之源”的概念，近年已经被医学界所认可。通过研究表明，有超过 70% 的疾病和人体的酸性化有关，而那些致命的高危疾病患者，有超过 90% 的人属于酸性体质！人们所熟知的癌症，其患者则几乎全部为酸性体质！而与之相对的，那些身体中酸碱平衡的人则很少生病，并且大多长寿！由此可见，酸性体质已经成为人类健康的公敌！

第一节 体质酸碱阶梯测

以科学检测的方式，从日常行为、亚健康状态到 PH 试题测试，分三步由浅到深定位你的身体特性！

酸性体质是很麻烦的，但如果你不知道怎么检测的话，那事情会变得更麻烦！

也许你会说要检查身体自然是要去医院的，但仅仅只是为了检测自己是否属于酸性体质就跑医院的话未免有点小题大做了，这等于是浪费时间、精力和金钱！其实要检查自己是不是属于酸性体质其实很简单！你只需要按照着下面的测试，分三步阶梯式的自我检测，这样就能从浅到深定位你的身体特性！



■ 酸碱体质自测第一步：行为定位法！

想知道自己是否有成为酸性体质的潜力？那么你首先需要确保自己有最少“5 分钟”的空闲时间来完成这一测试！在答题之前，也请先理清思路！尤其注意：严禁作弊，一定要实事求是。

(这不是期末考试需要家长签字，没作弊的必要吧！这是对你自己负责哟！)

1. 请你客观中肯地评价一下自己的体形：

- A. 瘦 B. 偏瘦 C. 适中 D. 偏胖 E. 非常丰满

2. 饮水情况调查，你常喝下列哪种饮料？

- A. 烧开的自来水 B. 纯净水
C. 矿泉水 D. 各种可乐和其他碳酸饮料
E. 我是茶道爱好者

3. 饮食情况调查，你的日常饮食习惯：

- A. 我是肉食动物
B. 我是素食主义者
C. 各占一半，菜肉均衡
D. 吃菜多，肉食也有吃
E. 平时都吃得不多，但一定吃得很精细
F. 因为晚上活动多，所以宵夜每天都少不了！

4. 运动情况调查，你的运动习惯：

- A. 睡觉就是我最爱的运动！
B. 有机会就剧烈运动一下，平时哪有时间？
C. 我爱好运动，几乎随时都在运动！
D. 不知道散步算不算运动？我有每天散步的习惯哦！

5. 娱乐习惯调查，你的日常娱乐习惯：
 - A. 最爱 K 歌，不唱到深更半夜不算完
 - B. 打电动，在网络世界里找到属于自己的快乐！
 - C. 经常和朋友踢足球是我最大的娱乐
 - D. 看书、看电影、听音乐

6. 你的睡眠休息情况：
 - A. 工作需要我昼夜颠倒，没办法啊！
 - B. 虽然也是朝九晚五，但忙的时候也要熬夜加班
 - C. 很规律的生活，晚上 11 点前后就要就寝
 - D. 不算规律，随心所欲，想早睡就早睡，想熬夜就熬夜！

7. 你觉得自己是一种什么脾气？
 - A. 炸药包，一点就着！惹我你就死定咯！
 - B. 还算平和，只要不是太过分，都能控制自己的情绪
 - C. 只要你不来烦我，我也懒得理你！
 - D. 算是好好先生，因为我认为发脾气解决不了任何问题。

做完这 7 道题，相信你也有自己的答案了吧，拿出纸笔，现在开始公布答案，评讲试题！

酸性体质检测表

第一题	A	看不出是否是酸性体质，进入下一回评测。
	B	看不出是否是酸性体质，进入下一回评测。
	C	看不出是否是酸性体质，进入下一回评测。

第二题	D	有 70% 的机会属于酸性体质！
	E	你有 90% 的机会属于酸性体质！
	A	要看你们当地的水质情况，但通常自来水长距离输送，其中一些固定的金属元素会无法通过加热祛除，所以呈弱酸性！
	B	虽然纯净水通过蒸馏祛除了水中的有害物质，但也同时祛除了有益物质，所以纯净水属酸性！
	C	好品质的矿泉水通常为弱碱性，推荐！
	D	可乐和大多数碳酸饮料均为酸性！
	E	茶水属于典型的碱性饮料，推荐！
第三题	A	你 99% 属于酸性体质。
	B	你很大机会属于正常体质，但也请注意食物的搭配和营养问题！
	C	你有 70% 的机会属于酸性体质。因为饮食结构中，菜肉各占一半并不是最佳的搭配方式！
	D	你有很大机会属于正常体质。根据科学调查，菜肉比例保持在 3 : 1 最好
	E	精食主义者以精细粮食为主食，其中的有益成分大多丧失，有 60% 的机会为酸性体质！
	F	爱吃宵夜者有 90% 的机会为酸性体质。因为晚上新陈代谢速度变慢，吃下的东西不容易被分解，容易积累为酸性毒质！
第四题	A	80% 的机会为酸性体质。
	B	60% 的机会为酸性体质。酸性体质的形成和新陈代谢有很大关联，并不是剧烈运动就能加快新陈代谢的！

第五题	C	很可能属于正常体质，但也要注意不要运动过量哦！
	D	有正常体质的好习惯，散步是最好的有氧运动，而固定时间的散步能加快新陈代谢，酸性毒质不容易积累！
	A	很不好的习惯。娱乐应该适度，熬夜娱乐只会让你变成酸性体质。
	B	不良习惯。缺乏运动，身体新陈代谢速度变慢，容易积累酸性毒素。
第六题	C	好习惯。定期运动是预防和治疗酸性体质的主要途径！
	D	不良习惯。缺乏运动，毒素容易累积！
	A	这种工作虽然无奈，但请你尽早开始改善你的酸性体质！
	B	熬夜是酸性体质形成的最佳温床！
第七题	C	良好的睡眠习惯，是预防和改善酸性体质的重要方式！
	D	不好的习惯，也容易形成酸性体质！
	A	100%为酸性体质，易怒是酸性体质的主要情绪特征！
	B	不确定是否是酸性体质，但最少没有酸性体质的明显特征！
	C	70%是酸性体质，酸性体质所导致的抑郁是待人冷淡的主要原因！
	D	不确定是否是酸性体质，但至少没有酸性体质的明显特征！

通过上面的简单行为定位，你应该已经得到自己的答案了吧？只要七道题目，有两道得出的答案为“酸”的话，那你很可能属于酸性体质！如果你还有怀疑那请进入下一阶段的“亚健康”状况判断法！

■ 酸碱体质自测第二步：亚健康状况判断法！

“亚健康”作为一种健康状态近几年已经逐渐被人们所熟悉。通常来说，本身没有疾病，但却时常觉得自己身体不适，到医院检

查却也发现不了什么问题，这种状态就被称为“亚健康”状态。或许你会觉得只要没有检查出来疾病，那就一定是健康的了，这种想法虽然从文法来看有一定道理，但事实上却非常偏颇。打个比方，亚健康就好比是暴风雨之前的沉闷压抑的天气，虽然让人很不舒服，但未尝不能忍受，但这种沉闷和压抑本身就预言了之后的发展，暴风雨马上就要来了！而亚健康就是大疾病即将来临的前兆了！如果忽视它，后果将会很严重！

通过上一阶段的行为定位，如果你还有疑问的话，不妨进入这一阶段的“亚健康”状况判断，这样能更全面地定位你的身体特质！

1. 你是否有便秘的毛病？

A 是 B 否

2. 你是否经常会无缘无故地觉得很疲倦？

A 是 B 否

3. 你是否在工作的时候很难集中注意力，使工作效率降低？

A 是 B 否

4. 你是否经常食欲不振？有胃酸的反应？

A 是 B 否

5. 你夜间的睡眠质量是否很差？

A 是 B 否

6. 你是否经常得皮肤病？而且很容易被蚊虫叮咬，产生的疤痕恢复速度很慢？

A 是 B 否

7. 你情绪是否不算稳定，是否经常发怒？

A 是 B 否