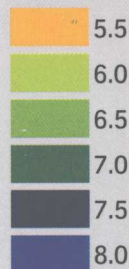


Jian Kang Ti Zhi Jia Jian Fa

健康体质



加“碱”法

- 认：什么是酸？什么是碱？
- 寻：体液酸碱的五大来源
- 悟：体酸是百病之源
- 测：酸性or碱性，测了就知道！
- 加：利用“加碱”工具打造健康体质
- 治：通过“加碱”治疗疾病

何凤娣 编著

- 用生活中最简单的方法来为自己的身体加点儿“碱”
人人都可以成为自己的保健医生。



 中国纺织出版社

健康体质加“碱”法

何凤娣 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

“体酸是百病之源”的概念，近年来已被医学界认可。生命科学家提出：人的体液 pH 值呈现弱碱性状态时，才能保持正常的生理功能和物质代谢。尤其是最近一项临床调查研究也证实了体质偏酸的危害。研究表明：人们所熟知的癌症，其患者几乎全部为酸性体质。而与之相对的，那些体质呈弱碱性状态的人，则很少生病，并且大多长寿。由此可见，排酸维碱，保证体质呈弱碱性已经成为人类健康保健的新概念。

如何为身体加点儿碱？如何才能保持体质呈弱碱性？弱碱体质跟防病、治病又有哪些联系？怎样通过加“碱”的方法来防治一些疾病和癌症？本书将引导你一步步的解开这些谜团，并教会你一些简单易行的“排酸维碱”方法。如果，你能在生活中结合自己的条件，合理地加以使用，一定会给你带来意想不到的保健效果！

图书在版编目 (CIP) 数据

健康体质加“碱”法 / 何凤娣编著. —北京：中国纺织出版社，2008.2

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4838 - 3

I. 健… II. 何… III. 从体 - 体液 - 酸碱平衡 IV. R331.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 003263 号

策划编辑：李 娟 责任编辑：王军锋 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 三河永成装订厂装订

各地新华书店经销

2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：14

字数：177 千字 定价：27.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

前言

近年来，很多人会有这样的感觉：虽然人类医学科学在不断发展，但是我们周围的亲人、朋友，却仍有人在遭受病魔的威胁！即使是我们道听途说来的一些小道消息，也总是充斥着高血压、高血脂、糖尿病、癌症等字眼。尤其是近年来，我国每年死于心脑血管疾病、糖尿病并发病、癌症的人数高达数百万！这给人们敲响了健康的警钟！

为什么？在这个本应该看到全民健康、活力、长寿的医疗背景下，我们的身体却出现了如此不堪的健康局面呢？根据科学家的研究发现，这可能与现代人膳食结构不合理、不良生活方式等有很大关系，尤其是高蛋白、高脂肪、高糖类等食物的过多摄入，以及熬夜、运动不足等不良生活方式，都会导致体内代谢“酸毒”，从而导致人体体质不平衡，使身体的 pH 值呈现酸性状态，继而导致一些疾病的产生，如高血压、高血脂、糖尿病、癌症等。

也许你对此还存在怀疑，其实，为了更准确地表达“酸性体质会给人体带来危害”这一观点，在国外也有类似的研究：科学家们通过对癌症病人的体液研究表明，当人体体液的 pH 值为 7.35 ~ 7.45 时，体细胞和免疫细胞的活性最强，能够吞噬和消灭癌细胞；而在人体体液呈酸性状态时，免疫细胞的吞噬及识别功能下降。另外，在采集的癌细胞周围的组织化验结果为 pH 值 6.85 ~ 6.95，由此可见，癌细胞在酸性体液环境中易生长与扩散。而我们努力使自己的体质 pH 值远离酸性，则是防治癌症、心脑血管疾病、



糖尿病等多种疾病的有效手段。

通过临床研究，科学家提出正常人体液的 pH 值在 7.35 ~ 7.45 之间是最健康的。为了达到这一目标，我们特意编著了这本《健康体质加“碱”法》一书。目的就是让你明白加“碱”（其实是“排酸维碱”，将体质维持在 pH 值为 7.35 ~ 7.45 之间），对人体健康的重要性。继而教会你如何通过加“碱”的方法来保持我们的健康、防治一些疾病等。

在书中，我们一共分了七个主题，每个主题各自成篇，教你从认、寻、悟、测、加、治、警等方面来全面了解给身体加点儿“碱”的重要性。教你用最简单的方法来为自己的身体加点儿“碱”，比如从饮食、运动、生活方式的调整等方面来为身体治“酸”加“碱”。并针对各个年龄段、各个不同的人群、各种疾病的实际情况等，我们还设计了详细的加“碱”计划，手把手地教读者根据自己的身体状况合理地选择加“碱”法，使人人都可以成为自己的保健医生。

可以说，本书是一本新健康养生指导书，如果你能通过本书真正学到加“碱”保健、治病的方法，并能在日常生活中加以使用，为你的身体健康保驾护航，那么这便圆了我们撰著此书夙愿，欣慰荣幸之至！

虽然，我们在编著、出版本书时已尽心尽力，但是出现纰漏在所难免，所以谨请读者在阅读时，给我们提出宝贵意见，以便再版时，加以改正。谢谢！

另外，在此，我们还要特别感谢在编著此书时，给予我们指导和帮助的一些专家、学者，谢谢你们！最后，也敬祝所有的读者健康、幸福！

何凤娣

2008 年 1 月



目 录

第一章 认：什么是酸？什么是碱？ 1

先来说说人体的 pH 值 2

认识人体内的酸和碱 3

知道电解质与酸碱平衡的关系 4

了解体内酸碱平衡的调节机制 5

掌握不同年龄段的体液酸碱度 8

健康新说：弱碱性体液环境最健康 12

第二章 寻：体液酸碱的五大来源 15

不良饮食为体质加“酸” 16

不良生活方式是致“酸”的罪魁祸首 18

运动不佳会导致“酸”留体内 19

精神上的压力也会致“酸” 20

体质变酸环境污染不可忽视 22

健康新说：喝“纯净水”也会导致人体变酸 24





第三章 悟：体酸是百病之源 27

亚健康来源于酸碱失衡	28
疾病的罪魁祸首是“酸”体	31
酸性体质是癌症的沃壤	33
“酸”炮制出精神病	34
“酸”让宝宝输在人生的起跑线上	35
“酸”性女人不美丽	37
“酸”让壮年不壮	40
“酸”影响老人幸福	41
健康新说：酸体、毒体相辅相成	42

第四章 测：酸性 or 碱性，测了就知道 45

酸碱体征自测法	46
行为定位自测法	47
pH 试纸自测法	51
临床酸碱平衡指标	52

第五章 加：利用加“碱”工具打造健康体质 59

加“碱”工具一：饮食	60
加“碱”工具二：情绪	76
加“碱”工具三：运动	84
加“碱”工具四：经络	93
加“碱”工具五：调节自身超棒的酸碱平衡系统	100
健康新说：素食、生食、断食有助于加“碱”	110

第六章 治：通过加“碱”治疗疾病	115
加“碱”治病全攻略	116
痤疮	116
面部色斑	120
酒渣鼻	123
感冒	126
咳嗽	130
哮喘	133
便秘	136
腹泻	139
胃痛	143
高血压	146
贫血	151
动脉硬化	154
心脏病	158
尿路感染	161
泌尿系统结石	164
糖尿病	167
加“碱”防治癌症有绝招	172
鼻咽癌	172
食管癌	175
肺癌	177
胃癌	180
肠癌	183
肝癌	186
膀胱癌	188
白血病	191



结束语:	警 ——身体过“碱”危害也大	195
------	-----------------------------	-----

附录		199
----	-------	-----

附录一	水果营养成分表	200
附录二	常见蔬菜营养成分简表	202
附录三	人体常用针灸穴位表	204
附录四	常用人体穴位表	207
附录五	水果营养排行榜	208
附录六	常用精油功效表	211

参考文献		213
------	-------	-----

第一章

认：

什么是酸？什么是碱？



先来说说人体的 pH 值

医学认为：人体血液正常的 pH 值应在 7.35 ~ 7.45 之间，如果发生异常，即是病理现象。

pH 是“potential Hydrogen”的缩写，是酸碱度平衡值的代名词。人体的酸碱度可以用 pH 值来表示，用 0 ~ 14 的数字来表示酸碱程度。如：

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

在生物化学中一般认为：

体液呈中性： H^+ 浓度 = OH^- 浓度时， $pH=7$ ；

体液呈酸性： H^+ 浓度 > OH^- 浓度时， $pH < 7$ ；

体液呈碱性： H^+ 浓度 < OH^- 浓度时， $pH > 7$ 。

数字越小，越代表酸性越强；数字越大表示碱性越大。

人体组织的正常 pH 值应是 7 ~ 7.4。血液的正常 pH 值是 7.35 ~ 7.45。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：

● 氧气输送困难，机体的各器官也会遭受破坏，如心、肺、脑等。

● 体内参与生物反应的酶，也会从建设性的变成破坏性的。

● 血液中的微生物会改变其形态变异，引起疾病。

.....

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

加“碱”心语

书写 pH 符号时
要注意规范化，即
“p”要小写，“H”要大
写，不可写成“PH”
或“ph”。

内碱外酸的状态。人体的皮肤是酸性的，人体内部除口腔、胃、女性的阴道呈酸性外，其他部位呈弱碱性。健康的人，体内血液 pH 值在 7.35 ~ 7.45 之间，胆汁 pH 值为 7.4，胰液的 pH 值在 7.8 ~ 8.0 之间，构成细胞的基本物质原生质即原浆 pH 值在 7.6 ~ 8.0 之间。

认识人体内的酸和碱

什么是酸？什么是碱？人体的“酸”、“碱”从哪里来？

本书讲健康体质加“碱”法，那么人体内的“酸”、“碱”概念到底是什么，下面我们一起来认识一下。

体内的酸

酸性物质的来源如下：

挥发酸：体内酸性物质的最主要来源。糖、脂肪和蛋白质氧化分解的终产物 CO_2 与 H_2O 结合生成 H_2CO_3 。 H_2CO_3 可转变成 CO_2 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，每天约生成 CO_2 300 ~ 400L，如全部生成 H_2CO_3 可释放出 $15\text{mol} \cdot \text{H}$ 。

固定酸：固定酸的主要来源是蛋白质的分解代谢物，这类酸性物质需经肾随尿排出，不能经肺呼出，故称为固定酸或非挥发酸。固定酸主要包括：

- **磷酸：**由含磷化合物如磷蛋白、磷脂及核酸等分解生成。
- **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。
- **尿酸：**由嘌呤类化合物分解生成。
- **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、 β 羟丁酸和乙酰醋酸等。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。

① mol，物质的基本单位，中文名为“摩尔”，是指某种物质的溶液，意为 1L 溶液里溶质的数量。 $1\text{mol}=1000\text{mmol}$ ， $1\text{mmol}=1000\mu\text{mol}$ 。

总之，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。

体内的碱

液体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 NH_3 ，但由于 NH_3 在肝内转变成尿素，故对体液酸碱度影响不大。

由此可见，在人体内，酸碱失衡的情况下，体液酸性化要多见一些。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最健康！

加“碱”心语

将自己的体液控制在 pH 值 7.35 ~ 7.45 之间。这不仅可以预防疾病，同样，也可以治疗疾病。

知道电解质与酸碱平衡的关系

电解质与酸碱平衡的关系是非常密切的，两者相辅相成，其中一方改变时，必将引起另一方的改变。

由于体液中含有阴阳离子，离子都保持中性，当一方发生改变时，必将引起其他一方的改变，比如， K^+ 、 Na^+ 、 Cl^- 的改变，可引起 HCO_3^- 的改变，而后者变化可引起体液酸碱的变化。体液酸碱的变化，同样会引起 K^+ 、 Na^+ 、 Cl^- 的改变。下面我们就来了解一下这几种电解质与体质酸碱平衡的关系。

K^+ (钾)

酸碱平衡常伴有钾代谢的紊乱，钾代谢的紊乱反过来也会影响酸碱失衡。当血清 pH 值每变动

加“碱”心语

当发生酸中毒时，临床在酸中毒纠正后，往往为了预防血钾浓度突然降低，会在纠正中毒后“见尿补钾”。



0.1 时，血钾可有 $0.4 \sim 1.2\text{mmol}$ 的变化。肌体偏酸时，血中的钾含量增高，当肌体偏碱时，血中的钾偏低。由此可见， K^+ 与体内的酸碱两者互为因果关系。

Na^+ (钠)

在细胞外液中， Na^+ 占阳离子总量的 90%，所以当血浆中 Na^+ 的浓度改变时，必定伴有阴离子相应的改变。失钠有可能引起代谢性酸中毒，而代谢性碱中毒时血 Na^+ 往往也会升高。

在临床上低钠血症比高钠血症更易见到。由于低钠血症产生的原因不同，对酸碱平衡的影响也不一样。

Cl^- (氯)

Cl^- 是细胞外液中的主要阴离子之一，它的变化与 HCO_3^- 正相反。 HCO_3^- 下降， Cl^- 即随之升高，反之，亦然。在肾小管细胞中， Cl^- 与 HCO_3^- 的重吸收是相反关系。当肾小球滤过液中 Cl^- 的供应量增高时， HCO_3^- 的重吸收就降低，这易导致“高 Cl^- 性酸中毒”；反之，血中的 Cl^- 降低，则可导致低氯性碱中毒。另外， Cl^- 在参与各种酸碱中毒的治疗时，也起着很重要的作用。比如，在代谢性碱中毒时，必须补给足够的 Cl^- 才能抑制 HCO_3^- 的重吸收并促进其排泄；如果是低钾引起的碱中毒，如仅补给 K^+ 而不补给 Cl^- 也不能纠正。由此可见， Cl^- 的变化，对于体液的酸碱平衡起着很重要的作用。

其实，在人体中，影响酸碱平衡的条件很复杂，并且每个环节也都很重要。因此，当我们在临床对待酸碱平衡的变化时，一定要多方考虑，真正找到调节的最佳方法，避免一些不必要的诊治，危害机体健康。

了解体内酸碱平衡的调节机制

在正常情况下，体液的 pH 值是 7.4，一般维持在 pH 值 7.35 ~ 7.45。体液能够保持这种适合的 pH 值，主要是由于机体拥有完善的酸碱调节机制的缘故。

机体的酸碱平衡调节机制有血液的缓冲、肺呼出挥发性酸、肾调节固定酸等。这几个机制相互依存，缺一不可。其作用原理如下。

血液对酸碱的调节作用

血液对体内酸碱的缓冲调节起着很重要的作用，在血液缓冲调节酸碱的系统中，存在以下四个缓冲对。

1. 碳酸氢盐缓冲对

碳酸氢盐缓冲对是由 H_2CO_3 与碳酸氢盐所组成。 NaHCO_3 与 H_2CO_3 的浓度比决定血浆 pH 值的高低。

2. 磷酸盐缓冲对

磷酸盐缓冲对为磷酸二氢钠 (NaH_2PO_4) 及磷酸氢二钠 (Na_2HPO_4)，经肾脏排出调节 pH 值。在血浆中的缓冲作用较碳酸氢盐缓冲对小得多。

3. 蛋白质缓冲对

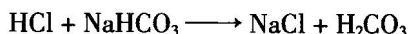
蛋白质缓冲对主要由蛋白质与其相应的盐所组成。根据蛋白质所处的部位不同，又能为血浆蛋白系统与血红蛋白系统，主要在细胞内发挥缓冲作用。

4. 有机酸盐缓冲对

有机酸盐缓冲对是由有机酸与其相应的盐所组成。在血浆中是钠盐 (即 Na^+ —有机酸)，在细胞内是钾盐 (即 K^+ —有机酸)，主要在血浆中发挥缓冲作用。

在血液中的这四对缓冲对中，血浆中的碳酸缓冲对的含量最多，缓冲能力也最强，尤其是细胞外液以碳酸氢盐缓冲对为主，而在细胞内液则以磷酸盐缓冲对和蛋白质缓冲对、有机酸盐缓冲对为主。

血液对酸碱的缓冲作用原理，以碳酸氢盐缓冲对举例说明：



当盐酸进入血液！后首先与缓冲系统中的碱发生反应，生成氯化钠和碳酸，从而将强酸转变成弱酸，进而通过肺将碳酸排出，血液 pH 值不会发生明显变化。

加“碱”心语

健康人血液颜色为鲜红色，酸性体质的人血液则为暗褐色。



氢氧化钠是一种强碱，当其入血后与缓冲系统中的弱酸发生反应，生成水和碳酸氢钠，从而将强碱转化成弱碱，再经肾排出。

当体液中酸性或碱性物质的含量发生改变时，缓冲系统通过接受 H^+ 或释放 H^+ ，减轻体液 pH 值变动的程度。

肺在酸碱平衡中的调节作用

肺在调节酸碱平衡的过程中，是通过多呼出或者少呼出 CO_2 ，即通过改变 CO_2 的排出量来调节血浆碳酸浓度，以维持血浆 pH 值相对恒定，从而达到体内调节酸碱平衡的目的。

呼吸对酸碱的调节作用原理：

当酸性物质进入血液后，经血液的缓冲作用，使血浆中的 NaHCO_3 减少， H_2CO_3 增加。此时，血液中的 CO_2 分压 (PCO_2) 升高，pH 值下降，通过呼吸中枢与化学感受器的调节，引起呼吸加深加快，肺及时呼出 CO_2 ，致使 H_2CO_3 的浓度下降，有利于恢复 $[\text{NaHCO}_3]$ 与 $[\text{H}_2\text{CO}_3]$ 的比值等于 20 : 1 的关系，使血浆中的 pH 值恢复正常。

当碱性物质进入血液后，经血液的缓冲作用，使血浆中的 NaHCO_3 增多，而 H_2CO_3 的含量减少。此是，血液中的 pH 值可稍有升高，可通过呼吸中枢与化学感受器的调节作用引起呼吸变浅变慢，呼出 CO_2 减少，但体内代谢过程中产生的 CO_2 不断地进入血液循环，血浆中的 H_2CO_3 浓度逐渐回升，恢复 $[\text{NaHCO}_3]$ 与 $[\text{H}_2\text{CO}_3]$ 的比值等于 20 : 1 的关系，使 pH 值下降至正常。

从以上分析看，呼吸对酸碱的调节是两个相反的作用。这个缓冲作用原理，必须建立在肺功能完全正常的情况下，否则就会引起体质的酸碱失衡。

肾在酸碱平衡中的调节作用

肾通过排泄固定酸和维持血浆 NaHCO_3 的浓度对酸碱平衡发挥重要的调节作用。当血浆中 NaHCO_3 的浓度降低时，肾脏便加强排出酸物质与重吸收

NaHCO_3 ，以恢复血浆中 NaHCO_3 的正常含量。与此相反，血浆中 NaHCO_3 的浓度含量过高时，则增加这些碱性物质的排出量，使血浆中的 NaHCO_3 下降而恢复至正常含量。在正常膳食条件下从尿中排出固定酸的量比碱多，故尿液的 pH 值为 6.0 左右。根据酸碱平衡的实际情况，尿液的 pH 值可降至 4.4 或升至 8.2，其波动范围很宽。可见，肾脏有相当大的排酸或排碱的能力以满足维持正常血液 pH 值的需要。

肾调节酸碱平衡有三种方式：

1. 肾小球滤液中 NaHCO_3 重吸收。
2. 磷酸盐的酸化。
3. 氨的排泄。

因为其作用原理比较复杂，本书不多介绍。但需要提醒的是，肾脏的功能结构中，远曲小管是调节酸碱平衡的主要部位。因为原尿中的 pH 值与血浆的 pH 值相同，但是，原尿一旦流经远曲小管后，其 pH 值可明显下降，尿液变酸。这就说明：从原尿变成终尿的酸化过程主要是通过远曲小管分泌 H^+ 的作用；同时，也伴有 Na^+ 的回收过程。

掌握不同年龄段的体液酸碱度

人身体内体液酸碱度的变化是随着年龄的不同，而有所变化的，不是一成不变的。认知不同年龄段的人体液酸碱度的各种知识是保证人体健康的重要前提。

由于本书介绍的是大众化的酸碱度平衡调节，所以书中的内容适合所有人群，但有几个特殊年龄段的人，其身体酸碱平衡有其特殊的表现，在这里，我们重点介绍新生儿、小儿、老年人的体液酸碱度问题。

新生儿体液的酸碱平衡

从胎儿娩出后到能够适应周围环境而生存的一段时间，称为新生儿期。