

# 谁 是健康的大敌

酸性体质是百病之源

谢勤 著

全新  
修订版



广东科技出版社  
www.gdstp.com.cn

# 谁是健康的大敌

谢 勤 著

江苏工业学院图书馆  
藏书章



广东科技出版社  
www.gdstp.com.cn

## 图书在版编目 (CIP) 数据

谁是健康的大敌：酸性体质是百病之源 / 谢勤著. -广州：  
广东科技出版社，2003.12

ISBN 7-5359-3481-1

I. 谁… II. 谢… III. 体质学-关系-体液  
IV. R363.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093179 号

谁  
是  
健  
康  
的  
大  
敌

## Shuishi Jiankang De Dadi

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销：广东新华发行集团

印 刷：广东省肇庆科建印刷有限公司

(肇庆市星湖大道 邮码：526060)

规 格：889mm × 1 194mm 1/32 印张 6 字数 150 千

版 次：2005 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

定 价：16.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

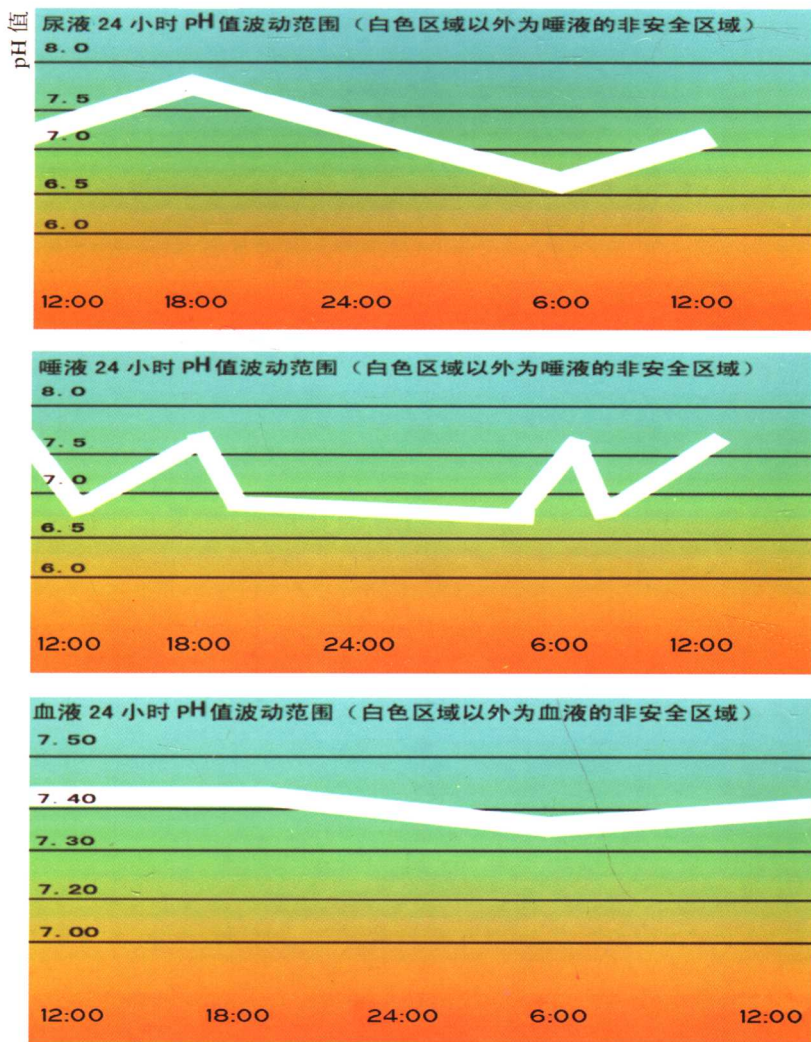


图 1 10~30 岁正常碱性体质人体唾液、尿液、血液 24 小时 pH 值图谱

(以上曲线图是一个按正常三餐饮食(酸碱食物比:2~3:7~8)和作息时间生活的人的测定结果)

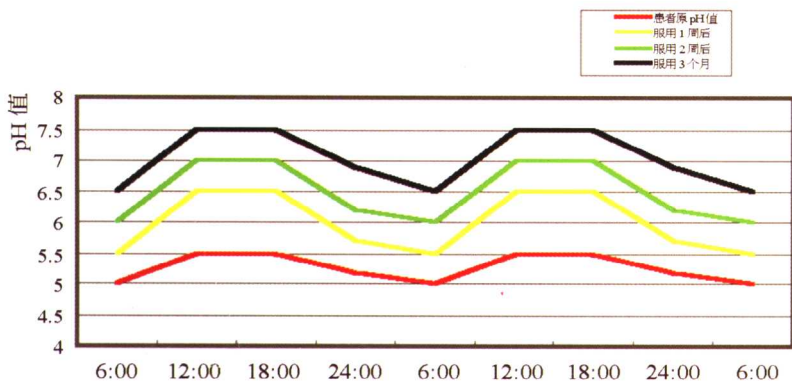


图 1 服用“Buffer-pH”对尿液 pH 值的影响

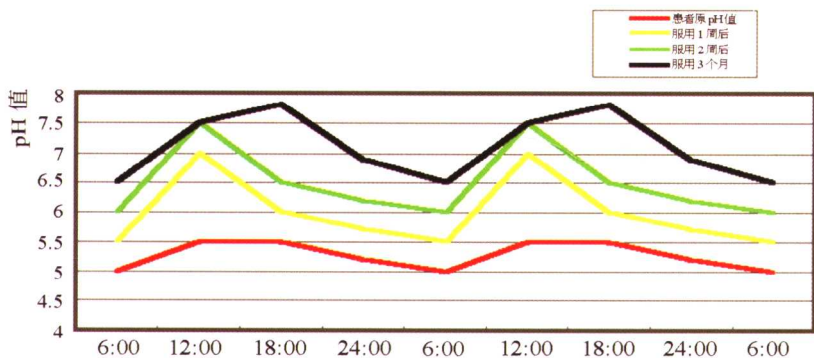


图 2 服用平衡素粉、平衡素片对尿液 pH 值的影响



# 本书告诉您

保持弱碱性体质是长寿的秘诀；酸性体质是百病之源。

保持弱碱性体质，将鼻敏感、感冒拒之门外。

保持弱碱性体质，糖尿病、动脉硬化、高血压不找你。

保持弱碱性体质，痛风、关节炎难逞强。

保持弱碱性体质，要想肥都难。

保持弱碱性体质，孩子聪明，老人清醒。

保持弱碱性体质，真菌类皮肤病难生根。

保持弱碱性体质，防止小儿骨软化、骨骼畸形，成人钙流失过早，老人骨质疏松，补钙才有效。

保持弱碱性体质，肌肉弹性好，皮肤皱纹少，推迟人衰老，80岁退休不是梦。

保持弱碱性体质，维持高效免疫力，病毒、细菌难张狂，肿瘤癌症机会微。

保持弱碱性体质，储备健康，绝对节省日后医疗开支。

保持弱碱性体质，宜早不宜迟。



人体体液的酸化是百病之源。

——日本著名医学博士筱原秀隆

食物是你最好的药品，  
最好的食物就是最好的药品。

——希腊医学之父西伯克拉底





# 前言

人体的体液有一定的酸碱度，并在较窄的范围内保持稳定，这种酸碱平衡是维持人体生命活动的重要基础。这就是体液酸碱平衡理论的核心内容。该理论近年之所以被重视是在于它能够科学、有效、合理地解释近 20 年全球泛滥的内源性疾病（非体外病菌入侵所产生的疾病，如心脑血管疾病、结石、关节炎、痛风、过敏、肿瘤等）的产生机理，并依据该理论找到了防治内源性疾病的有效方法。目前还有许多问题无法用酸碱理论来解释，需要进一步的研究和探讨。

体液酸碱平衡理论之所以被越来越多的学者接受，是因为作为一开放系统的人的生命过程，一直受生命活动效率的控制。这里所说的开放系统，是指人体的呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、皮肤系统都是对外开放的，环境中的细菌、病毒和各种污染物都在不停地以各种方式进入人体内部并与人体生命活动形成紧密的资源竞争关系。一方面是病菌无孔不入地进入人体破坏人体的细胞和组织，另一方面是人体的各种防护和修复系统在消灭病菌的入侵和破坏。生命活动的延续过程就是在维护和破坏的动态平衡中延续，不会停止，直到生命的终结。而效率是维持这一平衡的关键，酶决定了人体细胞各种活动的效率，体液的酸碱水平又决定着酶的催化效率。

对于人体而言，37℃的体温和弱碱性体液都是人体所有细胞

生命活动的基础条件。与体温相比，体液的酸碱水平显得相对不稳定和对细胞活动的影响更加显著。

研究表明，影响体液酸碱水平的最大、直接的因素就是我们每天吃的食物。自 20 世纪 80 年代开始，人们发现越来越多的我们称之为内源性的严重疾病在不断地出现，包括各种肿瘤、癌症、心血管疾病、糖尿病等。与外源性疾病不同的是，这些病的共同特征是它们与人体外部的细菌、病毒没有直接关系，来自人体内部自身机能的失调或功能的下降，无法靠杀菌、消炎（除因机能问题导致体内共生微生物的大量繁殖外）来获得治疗。近 20 年各方的研究结果显示，上述内源性疾病除了个别因为先天性缺陷或遗传的原因外，主要致病的原因就是人类生存内外环境的改变，而其中因食物资源的丰富造成的饮食结构改变是产生内源性疾病的主要原因。食物对人体健康的影响最核心的就是食物对人体最重要的组成部分“体液”的影响，具体体现在体液 pH 值的改变，或着说是对体液趋向酸化压力的增加，造成细胞生存的内外环境改变，各种细胞功能会因此受到不同程度的影响，从而导致各种疾病。用世界著名医学博士、日本专家筱原秀隆的一句话讲：“人体体液的酸化是百病之源”。在近几年，越来越多的研究表明，食物除了为人体提供基本的营养物质外，其对人体的健康影响主要在对体液酸碱水平的影响。因为在常温下能够严重影响生命活动基础的生物化学反应的就只有酸碱水平，体液酸碱水平的轻微变化，就会影响到酶促反应的效率。这个效率就反映了人体清除病害的效率，当清除病害速度快过被病害破坏的速度时，病就会被克服，健康就会恢复；相反，当清除病害速度慢过被病



害破坏的速度时，病就逐渐严重，最后夺走人的生命。

人们以往对食物影响体液酸碱（pH 值）水平认识存在以下误区：

（1）对什么是体液的認識模糊。以往人们，包括一些专业人士将体液和血液等同起来，而事实上，体液不只是指血液，血液只占整体体液的 10%~11%，体液是指占人体体重 70% 重量的液体物质的全部。多数专业人士都知道血液中有较强的缓冲体系来维持血液的酸碱水平，使血液的酸碱水平不会受到外来酸性或碱性物质的剧烈影响，保持血液 pH 值稳定在 7.35~7.45。但这并不表示所有体液都有强大的缓冲体系，如唾液、精液等体液就无缓冲体系，细胞液、组织液等缓冲能力远较血液差。

（2）血液的缓冲体系掩盖了血液酸碱水平的波动。由于血液的酸碱水平在正常情况下会在相对较小的范围（pH 值 7.35~7.45）波动，因此人们就认为血液的酸碱水平不受食物的影响，进而认为体液也不受食物的影响。正是这一原因，导致人们一直引用这一观点而长期忽略了食物对人体体液的严重影响。事实上，在血液中酸碱水平变动 1%，相当于没有缓冲体系情况下酸碱水平变动 10% 以上，当动脉血 pH 值从 7.40 下降到 7.35 的静脉血时，意味着没有同样强缓冲体系的组织液酸碱水平变动会更大。

（3）只要在每次排尿时用试纸测定尿液的 pH 值，发现其剧烈的变化就知道人体为了维持体液酸碱水平无时无刻不在奋斗着。事实上，食物对人体体液的酸碱水平影响是十分巨大的，并不是以往相关书本中所说的没有影响或很小影响。食物剧烈地影

响着体液的酸碱水平这一观点正在被相关的专业人士所接受，包括传统西医学者。

在正常的膳食情况下，食物在通过消化吸收和代谢后会在体内产生大量的酸性物质。酸性物质主要有两大类：碳酸（挥发性酸）和固定酸（非挥发性酸）。多数糖类和部分脂类氧化分解产生  $\text{CO}_2$ （在体液中以碳酸根的形式存在）由肺通过呼吸排出体外。固定酸，如硫酸、磷酸、乳酸、丙酮酸、尿酸等主要来自蛋白质、核酸的氧化分解和部分糖、脂类的无氧酵解。固定酸必须被中和并主要由肾脏排出，否则会对机体造成严重的危害。机体产生的固定酸，每天为 40~60 毫摩尔  $\text{H}^+$ ，除了部分（10%~30%）从消化道和皮肤排出，其余都从肾脏排出。在正常情况下，代谢产生的酸性或碱性物质进入血液不会引起血液 pH 值的显著变化，这要归功于体内一系列的调节机制，即：①体液中的缓冲系统；②呼吸系统；③肾脏。肾脏的调节作用缓慢，但能完整地调节血液的 pH 值。

为了体现食物对人体体液的影响，我们将食物分为**碱性食品**和**酸性食品**，这是指某种食物被人体消化吸收和代谢后其产物对人体体液酸碱水平的影响，食物促进体液趋向碱性的叫碱性食品，促进体液趋向酸性的叫酸性食品。要注意的是：生理上的酸性食品和酸味食品是完全不同的概念，例如柠檬汁是酸味食品，但是它却是生理上的碱性食品，因为柠檬汁在被人体消化吸收和代谢后对体液的贡献呈碱性；而皮蛋是碱味食品，但却是生理上的酸性食品。一般来讲，几乎所有的蔬菜是碱性食品，所有的肉类是酸性食品，水果、果仁、牛奶处于中性，谷物、油脂处于中



性偏酸。按食物对体液酸碱水平趋向碱性的贡献，可以排列如下：蔬菜>水果、奶及奶制品>谷物、油脂>肉类。

人类生命的过程就是通过代谢糖类、脂类、蛋白类及核酸类物质获得生命所需能量和产生酸性代谢物的过程，产生酸性代谢物是生命活动的必然，酸性代谢物对人体各种组织器官不利影响的累积，正是人类疾病和衰老的内在关键因素之一。所以，尽量减少酸性代谢物的影响是人体保持健康的核心要素，而食物是影响体液酸碱的最重要因素，**任何一餐不健康的饮食对人体的影响都会在日后的生命进程中表现出来**。所以，在日常的饮食上注意酸碱食物的搭配以保证每餐的食物总体对人体体液产生趋向碱性的作用至关重要。这也是本书要阐明的内容和思想，同时为大家提供一些保持健康弱碱性体质的方法。

谨向那些被本书引用文献的专家、作者表示衷心的感谢。

本书在写作过程中还得到了国内外研究机构、企业和友好人士及家人的大力支持，在此表示衷心的感谢。

本书献给那些希望获得健康，希望从疾病状态、亚健康状态恢复健康的人们。

特别鸣谢：加拿大 CBRL 实验室、ILBRF 生物研发基金、广东保利特企业、广州碱素生物、李明之先生、张浩先生、黄俊明先生。



# 目 录

## 第一章 人体体液及体液的酸碱平衡理论

- 2 1 人体的体液
- 2 1.1 人体体液的概念
- 3 1.2 液体的酸碱度或 pH 值
- 4 1.3 自然界中一些液体的 pH 值
- 4 1.4 人体体液的 pH 值
- 6 2 人体体液酸碱 (pH) 平衡理论
- 6 2.1 什么是人体体液酸碱平衡理论
- 10 2.2 为什么人体体液会处于弱碱性状态, 体液稳定的弱碱性环境  
的意义
- 11 2.3 人体体液酸化过程——也就是死亡的意义
- 14 2.4 人体体液酸化的顺序

## 第二章 人体有强大的体液酸碱平衡调节系统

- 20 1 人体有强大的体液酸碱平衡调节系统, 这些系统应该使我们可以活到 120 岁以上
- 21 1.1 基础体液缓冲体系对酸碱水平的调节
- 23 1.2 呼吸系统是如何调整体液酸碱水平的
- 25 1.3 泌尿系统对体液酸碱水平的调节
- 27 1.4 激素系统对体液酸碱水平的调节
- 28 1.5 消化吸收对体液酸碱水平的调节
- 29 2 人体有很强大的体液酸碱平衡系统, 为何体液还会变酸

- 31 2.1 细胞各种生命活动效率的下降会导致排酸效率下降
- 32 2.2 自然环境的影响
- 34 2.3 精神压力增加会加重人体排酸的负荷
- 35 2.4 长时间的过度运动、激烈运动会在体内产生过量的固定酸，  
使体液趋向酸化
- 36 2.5 食物是影响体液酸碱水平的最重要因素之一
- 41 2.6 用食物的碱值作为评价食物对体液酸碱水平影响的尺度
- 43 3 所有的健康常识和保健方法都为了一个目标：阻止体液酸碱水平  
的降低

### 第三章 酸性体液给生命带来严重的危害

- 48 1 健康的弱碱性体质和病态的酸性体质
- 48 1.1 什么是病态的酸性体质
- 49 1.2 酸性体质是现代人类文明的结果
- 51 1.3 贫穷落后地区的外源性疾病与发达富裕地区的内源性疾病
- 52 2 酸性体液给生命带来的严重危害
- 53 2.1 酸性体液对酶活性的影响
- 56 2.2 酸性体液导致血液黏度上升、流动性下降
- 58 2.3 酸性体液对免疫系统的影响
- 60 2.4 酸性体液导致细菌和真菌在体内生存活跃
- 62 2.5 体液酸化会改变血红细胞的物理特性，影响血液微循环  
的效率

### 第四章 酸性体质是百病之源

- 66 1 极易疲劳是酸性体质者的重要特征
- 67 2 酸性体液导致人体对病菌特别是病毒的抵抗力下降



- 70 3 酸性体质的人最易发胖，体液酸化和肥胖会造成恶性循环
- 72 4 酸性体质导致过早性成熟
- 74 5 酸性体液严重影响儿童智力发展和学习，并导致儿童性格孤僻
- 77 6 为何老人容易骨折？酸性体质是钙流失的罪魁祸首
- 79 7 体液酸化是结石症的重要原因，并会加重痛风的病情
- 80 8 体液酸化是各类关节病变的主要成因
- 82 9 酸性体质是各种心血管疾病的前奏，防止动脉硬化、高血压、糖尿病从改变体液做起
- 83 10 酸性体液使细胞活力下降，肌肉缺乏弹性，易生皱纹
- 83 11 酸性体质最易患牙病、口臭
- 85 12 酸性体质导致各种过敏症如皮肤过敏、过敏性鼻炎等
- 86 13 酸性体质是导致细胞早衰、老化加快和各种肿瘤的主要原因之一
- 88 14 人类生活环境的酸化会加快人类 Y 染色体基因的丢失
- 89 15 体液酸化会导致人类性别比例失衡
- 90 16 内外环境的酸化，人的寿命应该缩短，为何有关媒体时有报道人的寿命在延长

## 第五章 体液酸碱水平对繁衍后代性别的影响

- 94 1 人类社会女性化的趋势将形成，许多客观因素都将导致人类社会女性增加
- 95 2 精子与卵子的受孕过程中体液酸碱水平对后代性别的影响
- 97 3 生女孩的计划
- 98 4 生男孩的计划
- 101 5 饮食结构的调整可以影响繁殖后代的性别

## 第六章 体液酸碱平衡是生命的基础平衡

- 104 1 为何弱碱性体液有利于健康
- 105 2 保持弱碱性体质为未来储备健康，绝对减少日后医疗开支
- 106 3 弱碱性体液带来流畅的血液，血液黏度的上升始终同血液 pH 值下降同时出现
- 107 4 弱碱性体液使细胞保持有高效的酶促反应
- 108 5 弱碱性体液有利于免疫功能的有效发挥
- 110 6 健康的弱碱性体质是防治各种皮肤过敏、鼻过敏的有效方法
- 110 7 健康的弱碱性体质是防治各种关节炎、痛风的有效方法
- 111 8 健康的弱碱性体质可有效防止动脉硬化、高血压和糖尿病
- 112 9 保持弱碱性体质可有效抗击病毒病和预防感冒
- 113 10 要想孩子聪明，控制酸性食品的摄入比例
- 114 11 保持弱碱性体质，减少被蚊虫叮咬而染病的机会
- 115 12 保持弱碱性体质使你更有耐力和活力
- 116 13 关于过碱性体质

## 第七章 如何判断体液的酸碱水平

- 120 1 你是酸性体质吗？人体体液 pH 值的正常范围
- 122 2 如何使用体液 pH 指示试纸测定尿液的酸碱水平
- 124 3 如何使用体液 pH 指示试纸测定唾液的酸碱水平
- 126 4 测定精液和宫颈液的 pH 值，综合判断体液酸碱的基础水平
- 127 5 有了测定结果如何判定自己是何种体质
- 129 6 小心高 NaCl（食盐）、高  $\text{C}_5\text{H}_8\text{NaO}_4\text{H}_2\text{O}$ （味精）、高  $\text{NaHCO}_3$ （碳酸氢钠）引起的高钠对尿液 pH 值的影响



## 第八章 食物的碱值

- 134 1 衡量食物酸碱的指标——食物的碱值
- 135 2 食物的酸碱之分，酸味食物不同酸性食物
- 137 3 部分北美洲常见食物的碱值
- 138 4 植化素——只存在于植物中的天然药物
- 140 5 防止蔬菜、水果碱值下降，蔬菜基地的建设要尽量远离大城市

## 第九章 如何恢复或保持健康的弱碱性体液

- 144 1 保持和恢复弱碱性的健康体质
- 144 1.1 如何保持和恢复弱碱性的健康体质
- 145 1.2 调整饮食结构，恢复体液酸碱平衡
- 146 1.3 什么是高碱值膳食搭配
- 151 1.4 将早餐改为高碱值植物餐，3个月让你的细胞年龄年轻10年
- 153 1.5 菜汤比做汤的菜和肉本身碱值都要高，特别是广东汤，其汤碱值比汤渣碱值高10倍以上
- 154 1.6 饮食要均衡，完全素食不可取
- 155 1.7 发扬中国的饮食传统，避免饮食西化
- 156 1.8 酸性体质者的食物疗法
- 158 1.9 适度运动使体液pH值上升有益健康，过度运动使体液pH值下降有害健康
- 159 1.10 树立健康的人生观，发现身体有问题马上改正还来得及
- 160 2 各种碱性营养补充剂对人体体液酸碱水平的影响
- 160 2.1 服用一定量的碱性营养补充剂，稳定提高恢复碱性体液的效率
- 163 2.2 调整酸碱食物比例到2:8或服用“Buffer—pH”和“平衡素”系列产品后尿液、精液、宫颈液的pH值变化分析
- 164 2.3 天然高碱值食物与碱性离子水、电解水或矿泉水相比较