



# 健康 长寿的奥秘

杨启彪 编著

JIANKANG CHANGSHOU DE AOMI

湖北长江出版集团  
湖北科学技术出版社



## 作者简介

杨启彪，1983年考入华中师范大学化学系，1987年毕业后援藏，1989年考入母校攻读高分子专业硕士研究生，1992年获理学硕士学位。毕业后分配到一家高科技公司担任总工程师，先后获30余项专利。1995年从事保健品的营销与管理工 作，在当时商场销售走入低谷的特殊环境下，率先探索出会议营销新模式。1997年介入电解水行业，先后在全国几十个城市作电解水科普知识讲座1000余场。2002年考入美国劳伦斯科技大学攻读MBA，2004年获工商管理学硕士学位后回国。现主要从事电解水机及微电解水的研究开发工作。



## 是奥秘还是常识？

没有健康的长寿是一种累赘，累赘自己，累赘家人，累赘社会。

没有长寿的健康是一种遗憾，遗憾那亲朋好友远我而去，遗憾那满天星斗不能再见。

人类并非死于疾病，而是死于无知。确实，随着人类的每一次科学进步，我们的平均寿命都在增长，我们的健康都在提升。前一段，已经有人士提出“人类永生不是梦”的口号，如果从基因科技发展、生物干细胞技术的发展来看这个口号确实不是梦。

口号毕竟离我们很远，杨启彪的这本小册子离我们很近，著者站在当代实验医学的基础上，根据其多年实践经验和查阅大量文献，提出了人体衰老的新理论——酸毒与自由基的累积，并系统的介绍了抗衰老、延缓衰老、逆转衰老的具体方法和措施。

酸毒和自由基积累——→衰老——→疾病与死亡  
消除酸毒和自由基——→延缓或逆转衰老——→

## 健康长寿

可贵的是，作者使用完全科普语言，并举多种实验对照讲解手段，把这些“奥秘”变成了“常识”，娓娓道来，新鲜可爱。摆脱了一般科普文章难于为大众接受的尴尬。著者还搜集了大量自然医学疗法情报，分门别类地给大家出主意、想办法，让我们拿起身边的各种武器：食物，水等来对抗敌人。书中还列举了比较全面的健康生活方式，并非说教，似乎在聆听一个老友的天地之谈。谈完听完，你会发现这其实是一个关乎生命的大事。

是啊，健康长寿的问题其实是“人生经济学”的问题，我们如何“活的划算呢？”所谓仁者见仁吧，但是我真诚地希望这本书里的奥秘能够成为读者的常识，并把这些常识带给你所爱的人。

中国保健协会副理事长

吴大真

2006.3



## 目 录

### 第一章 生命与衰老/1

- 一、健康的重要性/1
- 二、人的寿命究竟有多长/1
- 三、人为什么活不到正常年龄/2

### 第二章 酸性体质与人体健康/4

- 一、人体的体液及其酸碱度或 pH 值/6
- 二、人体的酸碱平衡理论/8
- 三、体液酸化的顺序/9
- 四、人体病变的过程/9
- 五、体酸的致病机理/12
- 六、酸性体质的危害/14
- 七、酸性体质与疾病/15
- 八、人体为什么会酸化——导致酸化的原因/23
- 九、污染进入体内的途径/33



健..  
康.. 1



十、如何判断体液是否酸化/34

十一、如何恢复和维护健康的碱性体质/37

### 第三章 自由基与人体健康/54

一、什么是自由基/54

二、自由基与衰老理论/56

三、自由基引起衰老的机理/56

四、人体为什么会产生自由基/58

五、自由基的危害/58

六、自由基与疾病/60

七、如何清除体内多余的自由基/66

八、你抗氧化的能力下降了吗/74

九、如何检测体内被氧化的情况/75

十、延缓衰老的新希望——中国专家攻克 SOD 应用难题/76

### 第四章 既能中和酸毒又能清除自由基的有力武器——电解 还原水/78

一、生命与水/78

健康



- 二、电解还原水的发展历史/80
- 三、电解制水机的组成和结构/83
- 四、电解还原水为什么对人体的健康有帮助/86
- 五、电解还原水有哪些功效/87
- 六、电解制水机的技术和服需不断完善与改进/91

## 第五章 微电解超级能量活水素/94

- 一、什么是微电解超级能量活水素/94
- 二、为什么微电解超级能量活水素能造出优质的  
    电解还原水/
- 三、微电解超级能量活化水的特点/96
- 四、微电解超级能量制水机/97

## 第六章 我们究竟需要什么样的健康品/99

- 一、阳光/101
- 二、空气/103
- 三、水/104
- 四、食物/115





五、磁/134

六、酶/137

七、上帝赐给人类的圣物——蜂产品及牛奶/137

八、健康必须关注肠道系统/145

## 第七章 60天还你健康碱性体质/148

一、喝健康/148

二、改吃排毒餐/148

三、换食/152

参考文献/153

后记/155



..健康





## 第一章 生命与衰老

### 一、健康的重要性

健康长寿是每个人追求的目标,人的一辈子,唯有无痛无病的健康身体才为幸福。不论你权高位显,还是家藏万贯,若长期呻吟病床,甚至夭折者,任其巨富权势亦将付之东流。权力、地位是暂时的;荣誉、称号是过去的;金钱、财富是身外的;唯有健康是自己的。如果缺少了健康这一条件,一切都将划上休止符,没有健康,就没有一切,健康高与一切。因此,每一个明智的人,必须关爱健康,珍惜生命。


健康是福,健康是金,健康是人类唯一财富。人生需要的是一条健康之路。一个美丽灿烂人生的前提,就是拥有一个健康强壮的体魄。有了健康,我们才能凭自己的聪明、才智、技术去努力创造,经营自己的美好人生。同时,只有拥有健康,我们才能去享受美好人生。健康虽不等于一切,但没有了健康,一切都没有可能。

### 二、人的寿命究竟有多长

按照世界卫生组织的定义:65岁以前算中年人,65~74岁算低龄老年人,75~90岁才算正式老年人,90~120岁算高



龄老年人。大自然赋予人类的真实寿命,比目前人类实际生存的寿命要长得多。人类寿命是受许多方面因素的影响的。人的生理寿命应该是多大岁数呢?按照生理学的原理,哺乳动物的寿命是它生长期的5~7倍,人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20~25岁)来计算,因此人的寿命最短100岁,最长175岁,生物医学界一致认可的人的正常寿命应该为120~150岁。衰老使人类不能达到正常寿命,而衰老有两种:生理性的衰老与病理性的衰老。生理性衰老是死亡的前奏,从生命发展规律来看,衰老是必然的。人在五六十岁是不应该衰老的,但它却在大多数人身上发生了,这是病理性衰老。这种死亡是不正常的,是不自然的。国内外许多资料证实,目前老人的死亡大多属于病理性的,而真正生理性死亡的比例还不到老年死亡人数的10%。80~90岁去世的人经检验,身体都带病,只不过生前没有被发现而已。可见,老年人死亡的直接原因常常不是衰老,“无疾而终”的老死是很少见的。说明预防病理性衰老仍然有很大潜力。八九十岁以上的长寿者继续活到100岁仍然大有希望。但是,目前世界上平均寿命最长的国家日本也不过85岁。活过百岁的人就少之又少。



### 三、人为什么活不到正常年龄

为什么大多数人不能活到人生的正常寿命呢?究竟是什么原因引起人病理性衰老的呢?目前衰老的理论有300多种。比较受到生物医学界认可的理论也有10多种。随着新



的分子生物学手段的不断出现,特别是愈来愈多的生物种类基因序列测定的完成,科学家们对衰老的生物学机理有了新的认识。科学家对大量实验结果进行分析发现,这些理论基本上归为两类:即基因或程序造成的衰老(programed aging)和由于“错误”的不断积累造成的衰老(error accumulation caused aging)。而自由基引起的氧化损伤,体内毒素特别是酸毒的积累就是这种“错误”积累理论的典型代表。也就是说只要避免自由基引起的氧化损伤同时及时排除体内的酸毒,就能延缓衰老,延长寿命。这已是当今主流生物医学界认可的衰老理论。我们来看下面的一个实验:法国著名生理学家卡雷尔曾经让一个小鸡的心脏存活了28年。他孵化了一个鸡蛋,将正在发育中的小鸡的心脏取出,切成小碎片,放在含有与小鸡血液离子浓度相同的生理盐水中,每天更换溶液,使心脏的细胞活了28年。停止更换溶液后,心脏细胞就死亡了。小鸡心脏存活28年的秘密,就在于通过不断更换溶液来除去细胞产生的酸性废物,保持了细胞外液成分的稳定。以上实验,充分证明了酸性毒素是衰老的主要原因之一。那么究竟什么是自由基,如何清除自由基,什么是酸毒,如何中和酸毒呢?将在以后的章节里详细介绍。



## 第二章 酸性体质与人体健康

“你酸不酸？”如果有人这么问你，你先别急，也许他说的是“体质的酸碱程度”问题。越来越多的研究表明，“亚健康状态”，心脑血管疾病、肿瘤、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖病、中风、骨质疏松与增生、胃溃疡、便秘等都和身体的“酸碱度”有直接关系。

人类自古以来，不断的探索人体和研究医学，其主要目的是求人类之健康、消除病根，促使人类生命的延续。自从18世纪初，西洋医学专家发现了细菌后，人们普遍以为人体有病皆因这些小东西作怪，误以病菌是致病的主要原因。那么我们要问，近半世纪以来，最使人们感到困扰的疾病，比如糖尿病、高血压、中风、尿毒症和癌症等，有那些疾病是细菌所引起的呢？假如这些所谓现代病是因病菌引起的，有哪一种糖尿病是传染所致呢？因此，我们可以断定，病菌虽可以使人致病，但不是病的主因，其主因乃是西方医学早期所谓的“人体内环境的变化”，也就是中国医学所谓的“内因”，正是西方医学的鼻祖希帕克拉斯强调的“人体的体液、血液必须调和才能无病，当人体的体液、血液调和时，纵然有了外来的因素（指细菌或其他原因）时，人体也不会生病。”

这里顺便提一下，“细菌和细胞乃是共存”，亦属阴阳调和之道。当细胞的功能衰退时，细菌则喧宾夺主，反噬细胞。

有一个著名的小白鼠实验：连续几周不让实验的小白鼠



睡觉,最后小白鼠全部死于细菌感染。而这些导致小白鼠死亡的是一些毒性很弱的细菌。这些细菌原本是寄生于小白鼠体内的,当体液酸碱水平正常时,这些细菌的繁殖受到抑制,但是当小白鼠长期得不到休息时,使得小白鼠的 pH 值下降,有利于这些细菌的繁殖,同时 pH 值下降使免疫力下降,最终这些原本正常的细菌也成为杀害小白鼠的凶手。这个实验说明:为求健康,唯有使细胞活泼强壮,而不是依靠药物来消除细菌。细菌也是单细胞,药物能毒死细菌,自然也可以毒死细胞的,这实非良策。另外,假如我们不能发现人体致病的主要原因,而一味利用药物来消灭细菌,会使人体的免疫力愈来愈差,而导致终生依靠药物来维持,药物使用越多,人体内的毒素越积越多,最后衍成其他不治之症,如尿毒症、癌症等,所以必须提醒大家,用药不可不慎。而现在滥用药物已成为死亡的一个重要原因。

上面谈到细菌不是致病的主要原因,那么,什么是人类致病的主要原因?日本的著名的医学博士系川先生指出:“血浓而易致病,酸性体质容易患慢性病”。中医强调:“阴阳失调谓之病。”阴阳失调即是西医的酸碱失衡。我们知道正常人的血液、体液呈弱碱性,即血液 pH 值为 7.35 ~ 7.45,体液的 pH 值为 7.30 ~ 7.35,这种范围是细胞生存的最佳条件。细胞在酸性的恶劣环境下自然无法生存,造成大量死亡,人体将得病。由于人类日常饮食大部分食物都偏向酸性,所以,可以理解现代人类病变,特别是慢性疾病皆与酸性体质有密切关系。酸就是毒,酸毒就是人类致病的主要原因之一。



## 一、人体的体液及其酸碱度或 pH 值

我们都知道人体的构造中含有大量的水。婴儿时约占人体的 90%，成年约占人体的 60%~70%。水对生命至关重要，没有水就没有生命。体内以水作为基础的液体称为体液。体液又分为细胞内液（约占体液的 60%）和细胞外液（约占体液的 40%）。血液为细胞外液。

任何以水为溶剂的液体都有一定的酸碱度或 pH 值。如海洋的 pH 值为 8.0~8.5，碳酸饮料的 pH 值为 3.0~4.0，血液的 pH 值为 7.35~7.45。什么是 pH 值，pH 值对生命又有什么意义呢？pH 是英文 potential of hydrogen 的缩写，其意义是溶液中所含  $H^+$  的水平。计算方法为  $pH = -\lg[H^+]$ ，即氢离子浓度的负对数即为 pH 值。如纯水中  $H^+$  的浓度为  $10^{-7}$  的 pH 值等于 7。pH 值是描述水溶液酸碱性质的一个指标。一共分为 14 个级别，其中 7 为中性，大于 7 为碱性，数字愈大碱性愈强；小于 7 为酸性，数字愈小酸性愈强。

	酸性	中性	碱性
	- - - - -   - - - - -		
pH 值	0	7	14

人体不同种类的体液有不同的酸碱水平，而各自不同的酸碱水平又具有十分重要的意义。通过测定其 pH 值和维护其 pH 值的稳定性，对了解人体的健康状况和维护人体健康有着十分重要的意义。

人体体液的 pH 值范围：血液 7.35~7.45，细胞液 7.20~7.45，组织液 7.0~7.5，淋巴液 7.20~7.35，脑脊液 7.30~





7.50唾液6.8~7.5,尿液6.5~7.8,胃液1.5~2.0,胰液8.8,肝胆液7.5,小肠液7.6,大肠液8.4,精液7.8~9.2,子宫液7.5~8.8。如果将人体所有的体液混合在一起,其平均pH值为7.30~7.35。也就是说人体的内环境是弱碱性。实验证明维持人体的弱碱性,特别是维持血液在狭小的范围内波动对生命有至关重要的意义。

### 1. 何谓体质?

体质是细胞生存环境而言,犹如鱼类的生存环境是水,水质受污染时,鱼则无法生存;而花木的生存环境是土质,土质不好,花木也不能生长,甚至枯死。

人们的体质就是西方医学所谓的内环境,当人体体质不正常时,也就是人体的血液、体液有了酸毒时,使细胞失去正常的生活环境,细胞就无法生存,甚至衰老、死亡,当细胞大量死亡时,人体即产生种种病痛。因此,人体乃因体质不好才会生病,医生若想病人的病痊愈,则须设法改善病人的体质,即是实行体内环保。体质还包涵遗传基因,父母体质不好所生下的小孩,其体质也会不好,这就是遗传父母的体质,就是孩子的先天体质,古中医学所谓的先天不足就是一个人的先天体质不佳。

疾病的形成是有一个相当长的潜伏期,这是以现代人正常饮食的情况下而言,如果暴饮暴食,或偏于鱼、肉类,致病的时间也将大幅度缩短,因为暴饮暴食或大鱼大肉,人体将于短时间演变成酸性体质,当人体呈酸性体质后,病魔即有机可乘。千万不要贪图一时的享受,而毁了百年之身,尤其是现代病也称慢性病,必须经过长时间的折磨后才会死亡。



长年卧病于床,将是人生最大的不幸与痛苦。希望大家好好珍惜自己的健康,若想健康必须彻底改善体质。

## 2. 何为酸性体质

酸性体质即指人体的内环境酸性化,具体来讲即是血液的 pH 值小于 7.35。

## 二、人体的酸碱平衡理论

人体的酸碱平衡理论即占体重 60% ~ 70% 的人体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。如果这一平衡一旦被破坏,就会影响生命的正常活动效率,并导致各种疾病。人从一诞生就开始了她一生顽强的抗酸斗争,这就是体液酸碱平衡理论的核心内容。

人体体液的酸化过程即是逐渐衰老的过程,病变的过程。这是不可逆转的规律。虽然人体可以通过呼吸系统,肾脏等器官排泄酸性废物,但随着年龄的增长,各种排酸活动的效率会不可避免的下降,特别是环境污染,饮食结构的不合理,压力等造成体内酸性废物的大量积累,大大超过了人体的排泄能力。

虽然我们不能改变体液酸化的大趋势,或人会死亡的规律,但是我们完全可以应用现代科技手段和改进生活方式延缓人类体液酸化的进程,从而达到延年益寿的目的。





### 三、体液酸化的顺序

研究发现,人体体液酸化有一定的顺序。先外到内,先次要体液再到重要体液。如果血液的 pH 值下降到 7.20,人则会昏迷,继续下降,则意味着死亡。通常我们所说的体酸即是指血液的 pH 值在下限以下。如果血液的 pH 值一直保持在 7.35 ~ 7.45,经由血液的不断流动循环,可以将其他体液的酸性废物不断的排走,维持整个人体的正常酸碱水平。也就是说,酸化对血液的影响最大。常言道:血浊万病生,万病由酸起。是有一定科学道理的。

### 四、人体病变的过程

除了急性感染,人体的病变不是偶然产生的,慢性病更是如此。有它形成的规律。

慢性病的潜伏期通常是 10 ~ 15 年,在潜伏期内没有明显的病症。此时身体呈亚健康状态,也就是说人体从健康体质到慢性病开始表现出来要 10 年以上,癌症要 15 ~ 20 年。有时在潜伏期内有种种不舒服的感觉,但到医院并检查不出病来,医院必须等到病有明显的症状才能检查出有较明确的结果。但实际上我们有种种不舒服的感觉,说明已有病了,只是不知是什么病。下图为慢性病产生的过程:

