

不生病的智慧系列之二

遵循二八平衡，健康活一生

二八健康黄金法则

何裕民◎主编



- 二分酸八分碱，从此不用去医院
- 二分细八分粗，均衡饮食最健康
- 二分饥八分饱，吃喝有度身体好
- 二分寒八分暖，健康穿衣巧打扮
- 二分治八分防，未雨绸缪神气爽
- 二分外八分内，心理健康更阳光

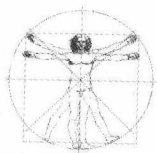
不生病的智慧系列之二

二八健康黄金法则

何裕民◎主编







前言

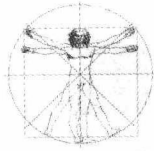
PREFACE

信息时代，人们的生活节奏不由自主地加快，优雅舒缓的慢三舞曲，逐渐被激进明快的快三舞曲所替代。自然，人们也享受着社会飞速发展的成果及丰厚的物质财富，只是，身体却成了一架超负荷运转的机器，心理也越来越羸弱，身心均承载着难言的压力。于是各类疾病便如人们生命中的敌人，趁人们忙于事业、为美好的未来辛勤耕耘时乘虚而入，悄无声息地偷袭，在人们身体里开始作威作福，而人们大多竟浑然不觉！直到有一天，病来如山倒。

扪心自问，人们这么辛勤努力就是为了换来个不堪一击的身体吗？没有好身体，谈什么人生幸福？那么，难道就没有防患于未然的好办法？当然有！

我国著名医学界人士洪昭光先生，也曾提到过二八法则，他说一个人患上疾病，内因所占的作用不是主要的，只占20%，80%是由外因造成的。换言之，后天的努力决定你的体质，健康的钥匙其实就掌握在人们自己手里。

作为一位关注大众心身健康的医学专业人士，总在思考能否为大众的心身健康提些有益且方便的保健措施，本书就是这一想法的产物。



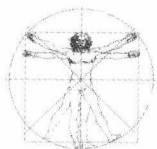
PREFACE

本书集实用性、知识性、科学性、可读性于一体，从饮食、运动、美容、心理、生理以及环境等各个方面，全面介绍了适合不同年龄阶段和不同职业的人保持身体健康的多项二八黄金法则。本书将会全面、彻底地帮你改善身体的健康状况，让你把生活的意义发挥到极致。通过本书，希望每一位读者朋友都能拥有健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

二八健康黄金法则，轻松改变你一生的健康，是让你终生受用的健康法则！

何裕民

中华医学会心身学会会长
上海中医药大学博士生导师、教授



目 录

contents

前 言..... 3

第一章 二分酸八分碱，从此不用去医院

10

- 第一节 酸碱平衡是人体三大平衡之一..... 10
- 第二节 pH值与人的年龄相关 14
- 第三节 弱碱环境是人体健康的保证..... 17
- 第四节 五类人的身体冒“酸”味..... 19
- 第五节 发炎，酸碱失衡的信号..... 24
- 第六节 “碱”法密码，荤素完美比例2：8..... 27
- 第七节 第一道“碱”法：明星碱食排行榜..... 31
- 第八节 第二道“碱”法：奇妙的绿茶..... 36
- 第九节 第三道“碱”法：享受微碱好心情..... 39
- 第十节 第四道“碱”法：偶尔素食..... 44

- 第十一节 中年女人的“碱”法：维碱排酸，美丽常在…………… 46
- 第十二节 上班族的“碱”法：吃零食来平衡酸碱…………… 48

第二章 二分细八分粗，均衡饮食最健康

52

- 第一节 粗细结合，“食尚”界的营养“混搭”…………… 52
- 第二节 饮食过精，“富贵病”不请自来…………… 57
- 第三节 粗粮中的十大“明星”…………… 60
- 第四节 且看粗粮变“细”法…………… 69
- 第五节 粗粮烹饪有名堂…………… 72
- 第六节 自己动手，美味粗粮DIY…………… 75
- 第七节 什么疾病就配什么粗粮…………… 84
- 第八节 粗粮赶走中老年女性的癌症…………… 88
- 第九节 警惕盲目“食粗热”…………… 94
- 第十节 痛风病人记得要多吃细粮…………… 97

第三章 二分饥八分饱，吃喝有度身体好

102

- 第一节 饭吃八分饱，少病没烦恼…………… 102
- 第二节 饭量适中，肠胃才不闹罢工…………… 109
- 第三节 二分饥，提高你的免疫力…………… 114
- 第四节 八分饱，从细嚼慢咽开始…………… 117
- 第五节 若要吃得少，餐前有奥妙…………… 121
- 第六节 脑袋要灵光，早餐别太饱…………… 125
- 第七节 晚饭少吃一口，舒服一宿…………… 132

第八节	少食多餐，远离“老来胖”	136
第九节	人过50，别让“隐性饥饿”缠上你	138
第十节	少应酬，更健康	143
第十一节	养生，从保护脾胃开始	145

第四章 二分寒八分暖，健康穿衣巧打扮

150

第一节	小心新衣里的“四种毒素”	150
第二节	人的皮肤最爱啥衣料	155
第三节	春天到，下厚上薄是法宝	157
第四节	夏天爽，巧穿健康“防晒装”	161
第五节	秋天练，衣有层次最保健	164
第六节	冬天见，八分暖加二分寒	167

第五章 二分治八分防，未雨绸缪神气爽

172

第一节	一天八大杯水，疾病不敢进门	172
第二节	定期身体检查，排查健康隐患	177
第三节	容光焕发的一天从早餐开始	181
第四节	三餐有规律，护胃没商量	184
第五节	保肝护肝，从点滴做起	187
第六节	饮食多样化，呵护心血管	192
第七节	补钙加运动，远离骨质疏松	195
第八节	请人吃饭，不如请人“出汗”	200
第九节	这样看书，眼睛不喜欢	205

第十节	呵护听力，与噪音保持距离·····	209
第十一节	做好四季保暖，别让风湿钻空子·····	214
第十二节	远离辐射，撑起一把健康保护伞·····	218
第十三节	全方位保护，摆脱“电脑病”·····	222
第十四节	有车一族，健康也要未雨绸缪·····	227
第十五节	多管齐下，预防“老年痴呆”·····	230
第十六节	与豆浆同行，与健康相伴·····	233
第十七节	鲜榨水果汁，每天喝一杯·····	237
第十八节	坐有坐相，颈椎烦恼躲光光·····	242
第十九节	轻松好睡眠，益寿又延年·····	246

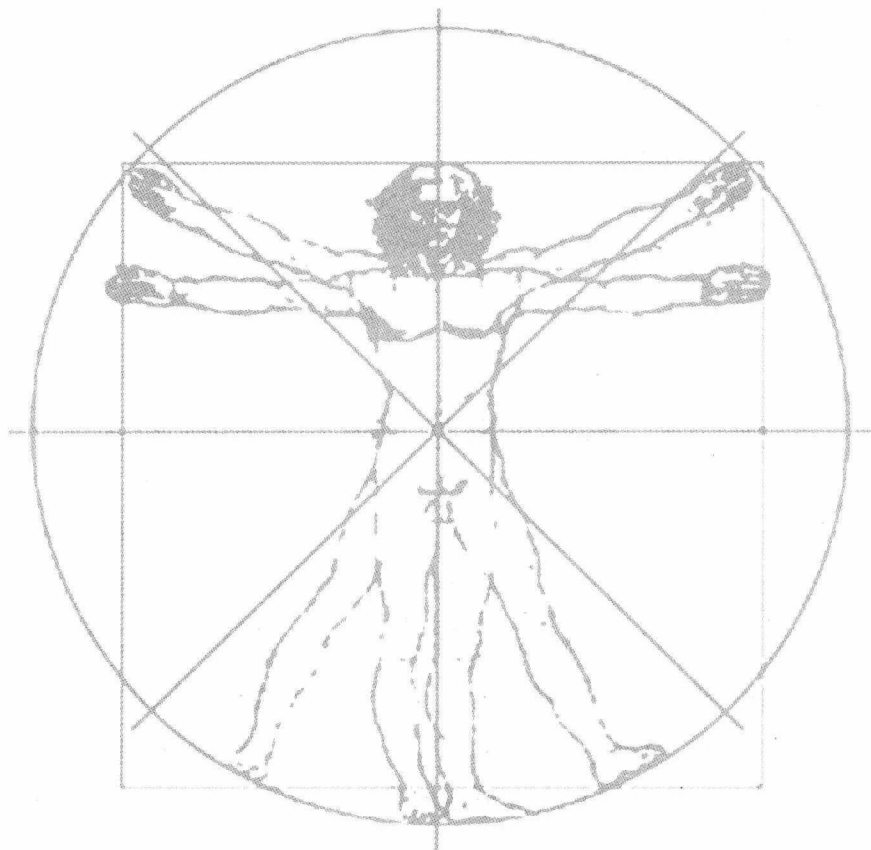
第六章 二分外八分内，心理健康更阳光

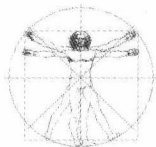
252

第一节	淡泊才能养生，快乐才是生活·····	252
第二节	心理平稳，安心迈过更年期·····	256
第三节	退休，人生的另一个开端·····	260
第四节	空巢家庭快乐大计·····	266
第五节	颐养之道：笑、俏、唠、玩、跳·····	271
第六节	爱，是一把所向披靡的宝剑·····	276
第七节	中老年人再婚前心理调适·····	280
第八节	中老年人再婚后幸福法宝·····	284
第九节	女人，就该越当越快乐·····	290
第十节	男人之快乐白金法则·····	295
第十一节	健康之道：心身和谐·····	301

第一章

二分酸八分碱，从此不用去医院





第一章

二分酸八分碱，从此不用去医院

10



第一章
二分酸八分碱，
从此不用去医院

很多人喜欢喝酸梅汤，却不知这酸梅汤虽然喝起来酸，却是和柑橘、葡萄、柠檬一样，属于偏碱性食品。这类食物到了体内后可使体液调整到偏碱性，加之本身富含维生素B₂，对皮肤有极好的养护作用，所以就成为了很多女性的美容法宝。还有，《红楼梦》里贾宝玉青春年少，却无一颗青春痘，他常喝的酸梅汤可有份功劳。

第一节 酸碱平衡是人体三大平衡之一

中国传统文化历来讲究平衡的艺术，如中医的核心就是阴阳平衡、中国古典建筑处处彰显出平衡对称、中国养生学则主张动静平衡、儒家经典所宣扬的平衡处世哲学——中庸之道，更是渗透进了中华民族的骨骼里。可以说，人与自然，人与他人，人的健康皆需运用平衡之道。其实，在人们体内，也有一个平衡备受医学界推崇，那就是体液的酸碱平衡。

人的健康生存需要三大平衡来支撑：一是体温平衡，人体体温升高了或降低了，人就要生病；二是营养平衡，若营养过剩，



或者营养不足，也会导致身体出故障；三是体液酸碱平衡，这个平衡尤为重要，它是保障人体健康的必要条件，是维持人体生命活动的重要基础。这一平衡一旦遭到破坏，势必影响生命的正常活动效率，并会罹患各种疾病。

人体体液包括血液、尿液和组织液，约占人体体重的70%，而皮肤、肌肉、器官和骨头只占人体的30%。这说明人的肌肉、器官和骨骼，甚至是细胞，都泡在这70%的液体里生长，要是这70%的液体被污染了，人们的身体就会得病。酸碱性是衡量体液是否异常的一个化学指标，用pH值表示。人体体液的酸碱度以7.0为分界线，当pH值为7.0时体液呈中性，7.0以上时体液呈碱性，7.0以下时体液则呈酸性。健康人的体液一般呈弱碱性，其pH值维持在7.35~7.45之间，仅相差0.1个单位，如此窄小的pH值范围最适合于细胞代谢和整个机体的生存。但令人遗憾的是，这种体质的人只占总人群的10%左右，更多的人体液的pH值在7.35以下，属于酸性体质。

为什么健康人的体液是弱碱性的？因为只有弱碱性才能确保人体的酸碱平衡。人体的代谢过程实质上就是产生酸性物质的过程。人们所有的代谢活动都依赖于细胞将体内营养物质经氧化分解反应获得能量、同时释放出各种酸性代谢废物。权威医学专家认为，在弱碱性环境中，细胞最容易生长，也最容易吸收营养成分。也就是说，人体处于偏碱状态时，是最平衡、最健康的。

倘若人体内的液体变成了酸性，那么麻烦就来了，细胞在酸性水中会缺少大量的氧气，造成正常的人体细胞大量死亡，



形成酸性体质。死亡的细胞堆积在血管里，易导致患高血压、高血脂、脑血栓、脑中风、糖尿病、痛风、过敏、内分泌紊乱、骨质疏松等内源性疾病。所谓内源性疾病指的是非体外病菌入侵而产生的疾病，单纯靠杀菌、消炎无法治愈。因为这些疾病是由于自身体液偏酸，使人体内部自身生理机能的失调或功能的下降所致。还有些细胞为了存活下来，不惜改变自己的生活方式，让细胞变异。细胞变异，也许有些人不理解，觉得很玄，其实说白了就是肿瘤，是癌细胞的前身——自由基。到了那个时候，你营养越好，变异细胞就会生长越快，最后肿瘤越来越大，癌细胞越来越多，结果可想而知了。

日本著名医学博士柳泽文曾做过一个实验：找100个癌症患者抽血检查，结果100个癌症患者的血液，都呈酸性，也就是酸性体质。两届诺贝尔医学奖获得者——德国的奥拓·瓦伯格博士的研究显示：癌细胞不能在碱性环境中生长！所以，毫不夸张地说，预防酸性体质，就是预防疾病。要改善身体健康状况，首先就要改造酸性体质。

卫生部首席营养专家赵霖教授指出，亚健康就是酸性体质。如今，亚健康几乎是现代人的符号，据调查，在我国大中城市里，80%的人都属于酸性体质。酸性体质者常会感到身体疲劳、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸背痛、头发枯黄……到医院检查又查不出什么毛病，殊不知根源就是体质出了问题，必须从源头上治理。

赵霖认为，酸性体质的形成主要是由于食物原料的不断丰富和食品工业加工技术的迅速发展，人们过多摄入精米白面、鸡鸭



鱼肉蛋等营养性食品，而这些都是酸性食物，一旦这些酸性食物成为人们的主食，酸性体质也就不知不觉形成了。

反过来，较多进食蔬菜、水果、菌类、乳制品、海藻类等碱性食品的人，也会导致碱性元素过剩，血液酸碱度同样会偏离。须知动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和非金属无机元素的良好来源，不摄入动物脂肪，亦会导致营养不足，甚至使细胞脆性增加，血管壁也会因脆弱而易于破裂，特别是大脑内小血管出血，造成脑卒中。另外，人体脂质过氧化反应加重，血管亦会易于硬化，甚至诱发胆结石。所以在饮食上应保持酸碱平衡，使体液呈弱碱性为最佳。

人体不能自行调节酸碱平衡吗？当然能，作为人体自身是有办法将体内多余的酸碱中和的，除了肾、肺能调节体内的酸碱平衡外，血液所起的作用最大。因为血液是一种缓冲溶液，它能对抗外来少量强酸、强碱，而使pH值基本保持不变。但如果人们饮食不当，摄入的食物偏酸或偏碱，超过了人体酸碱平衡的调节能力，酸碱仍会失衡。

中国著名中医药专家何裕民教授呼吁：每天摄入食物的酸碱比例应该为2：8，体液才会偏弱碱性。

有些人摄入了大量的酸性物质，暂时未出现酸性体质，以为万事大吉了。其实那只不过是因为他们体内的碱储备较多，及时调整了体内酸碱平衡，但酸性物质毕竟还存在，这种酸和碱结合生成的盐，虽能保持体液的pH值不变，但对体液造成的污染是无法消除的，长期积累下去，同样会形成酸性体质，并且使内环境严重恶化。



还有，这里说的酸碱平衡其实是一个动态的平衡。比如说，我今天中午吃了薯片，可能20分钟之内就是一个酸性体质，但我们体内有碱储备，可以中和酸性物质。正常的人用这20分钟就可以纠正过来，但酸性体质的人，可能需要一个小时才能纠正。

酸碱平衡，作为衡量人体内环境稳定的重要指标，关系着人们的健康。而人体体液酸碱度的变动，又是一个十分复杂的生理现象，影响因素很多。除了以上讲的饮食外，健康状况、生活方式、运动、工作和情绪变化、不良嗜好、环境的严重污染等均会左右体液pH值。但饮食是前提，所以一定要树立科学营养观，平衡膳食，保证体液酸碱平衡，才能远离疾病困扰，拥有一个健康人生！

第二节 pH值与人的年龄相关

pH值是potential Hydrogen的缩写，是酸碱平衡值的代名词。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，当pH值为7.0时体液呈中性，pH为7.0以上时体液呈碱性，pH值为7.0以下时体液呈酸性。数字越小，代表酸性越强；数字越大表示碱性越大。健康人的体液pH值维持在7.35~7.45。



人体的一切生理机能变化和生化反应都是在稳定的pH值条件下进行的，如细胞蛋白质合成、能量交换、信息处理、酶的活性等都需要一个稳定的酸碱度环境，所以健康的身体，需要体液的酸碱平衡为基础。

通常情况下，人体所有的基础体液都处于弱碱性，大多数分泌液，如唾液、泪液等也处于弱碱性水平。当然，人体各部位的pH值也不都是一样的，人体是内碱外酸的状态。人体外表的皮肤是酸性的，内部除口腔、胃、女性的阴道呈酸性外，其他部位均呈弱碱性。

健康的人，体内血液pH值在7.35~7.45，胆汁pH为7.4，胰液的pH值在7.8~8.0，构成细胞的基本物质原生质即原浆pH值在7.6~8.0，繁衍后代的精液和宫颈液的pH值就比较高，差不多达到7.35~9.0。

在各类体液中，血液的pH值维持在一个较稳定的状态十分重要。微碱性的血液流动顺畅，含氧量、养分充足，能增强细胞活力和生命力。血清中钙离子活跃而充足（每100克血清中约有4毫克），能清除附着于血管壁上的血脂胆固醇，防止血管硬化，保持血管弹性，消除微血管酸毒，减少阻力，减轻心脏负担。如果血液的pH发生异常，就会伤害身体。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，在机体中就会出现一连串不良反应。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，引起疾病等。



人体体液的pH值会随着年龄的不同而所变化。新生儿，其pH值多为7.3，并容易降至7.25~7.0之间。幼儿期、童年期和少年期的pH值基本与成年人的正常水平持平。健康老年人的正常pH值，基本上与成年人的正常水平持平。

然而，老年人血液缓冲能力相比成年人要差些，当环境有所变动时，其代偿机制较易受到破坏，会出现酸碱失衡现象。而老年人的肾脏器官逐渐萎缩，从而导致了生理功能的异常，调节酸碱平衡的能力下降。另一个调节酸碱失衡的器官就是肺，肺在单位时间内的排泄量逐渐减少，而老年人肺内的残气量又在增加，这就影响了二氧化碳的排出，因此老年人极易出现呼吸性酸中毒或代谢性酸中毒。

总之，人体疾病大部分都源于体质酸碱异常。因此在人的任何年龄段，都应该尽力保持pH值在7.35~7.45之间，努力使身体的内环境维持在平衡的弱碱状态。为了您的健康，可千万不要忽视了自己的pH值。

多知道一点

测测你的pH值是多少

首先去正规药店或医院买来pH试纸。测试的前一天，正常饮食，22点即进入睡眠状态，早上7点左右起床后就可以测试了。

起床后，直接去卫生间排尿，采集中段一点的尿液，用吸管将其滴在试纸上，半秒后对比pH试纸所提供的色块、色标、数值等并进行记录。将这个测试延续一个星期，得出7天尿液的pH数值，就能大概判断自己身体的酸碱度了。
