

碱性体质 不得病

极大多数人，都需要改变体质！

12幅5分钟就能看懂的**经络按摩穴位图**

5个简单方法 + 30种美食套餐

1个为您**量身定做**的测试 + 1种超级容易养成的**生活习惯**



碱性生体质

不得病

碱性生体质，酸碱平衡，酸碱平衡，酸碱平衡

酸碱平衡，酸碱平衡，酸碱平衡

酸碱平衡，酸碱平衡，酸碱平衡

酸碱平衡，酸碱平衡，酸碱平衡



碱性体质 不得病



内 容 提 要

健康人体,血液的pH值恒定在7.35~7.45的弱碱性范围中。90%的人是酸性体质,身体处于健康和疾病之间的亚健康状态。本书作者杨桂贞博士总结多年行医经验,归纳出一套简单有效的改变体质的方法,通过养成科学的生活习惯和健康的饮食习惯来调节体液pH值,以此改善酸性体质,摆脱亚健康状态。

图书在版编目(CIP)数据

碱性体质不得病 / 杨桂贞著. —上海:第二军医大学出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5481-0138-3

I. ①碱… II. ①杨… III. ①体液—酸碱平衡—关系—体质学 IV. ①R331.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第240132号

碱性体质不得病

杨桂贞 著

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码: 200433

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

小森印刷(北京)有限公司印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13 字数: 200千字

2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

ISBN978-7-5481-0138-3 /R.943

定价: 29.80元

前言

从一本书《癌症不是病》谈起

最近，全世界都在流行一本书，叫做《癌症不是病》。

这本书是国外的医生写的，它颠覆了大家寻常的观念。许多年来，我们只知道，化疗是治疗癌症惟一的方法。但是，美国约翰霍普金斯大学研究告诉我们——有新的解决方法——体质制胜！

每个人体内都有癌细胞，这些癌细胞在它们繁殖倍增至数十亿个时，检查并无法察觉。癌细胞在人体的一生中，大约成长6至10倍。

当医生告诉患者，经过治疗，在他体内已经找不出癌细胞时，他的意思是：一般检查无法发现癌细胞，因为癌细胞太少，未达到探测的标准。

化疗能摧毁快速生长的癌细胞，但也摧毁了骨髓、胃肠道的健康细胞，并引起器官损伤。

辐射治疗，能摧毁癌细胞，同时也损害健康的细胞、组织和器官。身体经过太多化疗与辐射治疗，其产生的后遗症，是令患者的免疫系统产生妥协，或丧失功能。换言之，癌症病人会发生各种的感染和并发症。

化疗和辐射治疗还可引起癌症细胞变异，并变得难以摧毁。外科手术更能造成癌细胞扩散到其他部位。

当一个人有患癌嫌疑的时候，意味着这个人正有多重的营养不足。这可能是由遗传、环境、饮食和生活方式造成的。

要克服多重营养不足，可以通过改变饮食和补充营养剂来加强免疫系统功能。

人类的免疫系统如果能正常运作，癌细胞就会被摧毁，根本不会形成肿瘤。还有一个有效战胜癌症的途径，就是饿死它，不给它养分，防止癌细胞成长。

我们先来看看，癌细胞喜欢的食物有哪些：

1. 糖是癌细胞的食物，不吃糖就能切断癌细胞最重要的食物来源。如果你喜欢甜食，可以吃天然替代品，如蜂蜜等。

2. 牛奶会导致机体产生痰液，特别是肠胃道癌症，痰液是它们的饲料，不吃牛奶改吃无糖豆浆，癌细胞就会饿死不再成长。

3. 癌细胞喜爱在酸性体质中成长，吃肉会造成酸性体质。肉类蛋白质是难以消化的，需要消耗大量的消化酶。未消化的肉类留在肠内，会变成毒性物质。喜欢吃肉的人，最好尽量吃鱼肉，少量鸡、鸭、鹅肉，千万要少吃牛肉或猪肉，这些肉类含有抗生素、生长激素和寄生虫等，都是有害身体的。

4. 建议您每天80%的食物是来自新鲜蔬菜和果汁、全壳类、种子、坚果和少量水果，这些食物能帮助身体成为碱性的体质。剩下的20%的食物，可从煮熟的食物中获得，最好是各种豆子。

新鲜蔬菜汁能提供活酶，它们很容易被吸收，并能在15分钟内进入细胞，供给细胞健康生长所需。我们若想获得弱碱性体质，就要大量饮用蔬菜汁（大部分蔬菜，包括豆芽），并且一天要吃2~3次生蔬菜，活酶在40℃的温度下烹调，会失去功效。

5. 避免喝咖啡、吃巧克力，因为它们含有较高的咖啡因。绿茶是最好的饮料，它可以与癌细胞作战。饮水最好喝煮沸的自来水。蒸馏水属于酸性，要少喝。

6. 有些补充剂可以帮助免疫系统（IP6、Flora essence、essiac、抗氧化剂、维生素、矿物质等），变为人体内的健康细胞去破坏癌细胞，例如，维生素E，有助于细胞代换，帮助细胞按正常方式生长，让身体用健康的处理方法补充损坏的细胞，不产生不想要的或不需要的细胞。

另外，弱碱性体质与氧气是密不可分的。癌细胞在含氧量大的身体中难以存活，运动与深呼吸，可以帮助细胞获得更多的氧气。

还有一个需要你重视的生活细节是：约翰霍普金斯大学的研究还指出，戴奥辛化学品会引起癌症，特别是乳腺癌。

戴奥辛化学品是剧毒，所以，不要用塑料瓶冰冻饮水，因为会释放出戴奥辛，更不要在微波炉中用普通塑料容器加热食物，尤其是含有脂肪的食物，高热状态下戴奥辛会结合脂肪，随着食物进入人体细胞。

建议加热食品要用正规微波炉具或陶瓷容器。

电视上的广告食物，如速食面和汤类等，都有害健康，问题出在纸质包装，我们不知道包装纸加热时会释放出什么化学品。

最后我要说，人的情绪和体质也有密切的关系，长期处于压力之中的人，一定是会消耗体液缓冲系统中的碱储备，使身体呈偏酸性的不良体质。

你每天都愁眉不展？你每天都有许多的压力吗？你自己是不是太苛求自己？放轻松吧，你开始注意自己身体的时候，也该注意你的心情了。偶尔静静地坐着思维，偶尔去动一动。我们要时刻保有一颗充满爱和宽恕的心，学习放松和享受人生。

这本书，不仅仅是一本健康食物的指导书。希望这本书，不仅给你带来健康美食体验，还能帮助你改变一些坏的生活习惯，改变一些价值观，改变执著，心平气和，过健康、快乐的日子。

杨桂贞

2011年1月

目录 Contents

Part 1 第一章

百病之源——酸性体质

1. 必须引起重视的酸性体质5种特征/2
2. 体液酸化的自我测验/3
3. 偏酸性体质是如何形成的/6
4. 亚健康来源于酸碱失衡/9
5. 偏酸性体质让女人不再美丽/11
6. 喝“纯净水”也会使体质偏酸/13
7. 有了偏酸性体质别紧张，做到以下几点来调节/16

Part 2 第二章

远离疾病——碱性体质

1. 加“碱”生活，带来健康体质/22
2. 素食、生食、短期断食有助于加“碱”/28
3. 保持良好的情绪，为身体加“碱”/31
4. 运动起来，为身体加“碱”/34
5. 腹式呼吸，为身体加“碱”/37
6. 肠道健康——维持身体酸碱平衡的关键/39

Part 3

第三章

加“碱”食物英雄榜

水果类



樱桃/52



葡萄/56



草莓/60



苹果/64



香蕉/68



山楂/72



木瓜/76



西瓜/80



猕猴桃/84



芒果/88

蔬菜类



番茄/92



辣椒/96



胡萝卜/100



茄子/104



南瓜/108



黄瓜/112



苦瓜/116



芹菜/120



菠菜/124



莲藕/128



香菇/132



白萝卜/136



土豆/140

五谷杂粮其他类



绿豆/144



玉米/148



花生/152



薏苡仁/156



黑木耳/160



海带/164



蜂蜜/168

Part 4

第四章

中医方式——碱性体质的经络按摩

认识和按摩身体最重要的12条经络

1. 预防和治疗感冒的手太阴肺经/174
2. 预防和治疗腹痛、便秘的手阳明大肠经/175
3. 预防和治疗消化不良的足阳明胃经/176
4. 预防四肢酸冷的足太阴脾经/177
5. 预防神经衰弱的手少阴心经/178
6. 预防肩背痛的手太阳小肠经/179
7. 预防和治疗头痛的足太阳膀胱经/180
8. 治疗月经不调的足少阴肾经/181
9. 治疗心烦发热的手厥阴心包经/182
10. 治疗水肿的手少阳三焦经/183
11. 治疗头痛、目眩的足少阳胆经/184
12. 治疗腰痛的足厥阴肝经/185

酸性身体最容易得的10种病的经络对策

1. 高血压/186
2. 贫血/187
3. 心律失常/188
4. 低血压/189
5. 慢性胃炎/190
6. 便秘/191
7. 慢性腹泻/192
8. 头痛/193
9. 失眠/194
10. 酸性人容易肥胖/195

第1章

百病之源——酸性体质

健康人体，血液的pH恒定在7.35~7.45的范围，即呈弱碱性。医学上将人体因代谢失常导致pH低于7.35称为酸中毒；将pH高于7.45称为碱中毒。健康人有完整的体液缓冲系统及调节系统，保证了血液的酸碱平衡。当人体体质为弱碱性时，身体会感觉良好；相反，如果人体体质为弱酸性，就会常有一种疲倦感。酸性体质导致酶促反应效率下降，血液黏度上升、流动性下降，免疫功能下降，细菌和真菌在体内生存活跃，改变血红细胞的物理特性，影响血液循环的效率，因此容易引起疾病。

当人体内的酸性物质越来越多时，就会引起人体的诸多不适，如：浑身乏力、便秘、精神不振等，严重的还会引发各种疾病。很多心血管病患者、癌症患者就是酸性体质。日本著名医学博士柳泽文正曾做过一个实验：找100个癌症患者抽血检查，结果所有癌症患者的血液都是呈酸性，也就是酸性体质。当人的体液pH值低于7.35呈酸中毒时，就会产生重大疾病，下降到6.9时，就会变成植物人，如果只有6.8~6.7时，人就会死亡；当然pH大于7.45也会碱中毒。

1

必须引起重视的酸性体质5种特征

当人的体质呈现出偏酸性、有以下五种特征时应引起重视：

早起头晕

早晨起床后感到大脑晕乎乎，没有正常人睡醒后清醒和振作，但早饭后开始清醒，头晕也逐渐减轻和消逝。

体胖

肥胖者除了锻炼少之外，更重要的是荤食吃得过多。有趣的是，肥胖者易招惹蚊虫叮咬，胖、瘦二人同住一宿舍，蚊虫多选择胖者。这与胖者的血液呈现酸性、蚊虫喜欢酸有关。

易致皮肤病

常吃辛辣食物不仅血液酸性偏高，还可刺激胃肠道，增加体内热量。中医称为热邪，热邪郁于皮肤，营养失调，气血凝滞，致使皮肤失去营养而得皮肤病。

视觉模糊

年轻人出现视力模糊往往是血液酸性偏高所致。老人突然视觉模糊不清，常与酸性增高有关。这是由于血液偏酸性时，黏度高，血液不能充分营养视神经，造成了视神经及视网膜缺血、缺氧。

手脚发凉

手脚发凉若无其他疾病，常与血液偏酸有关。这是因为血液偏酸、黏度高，血液循环不良，致使肢体末梢缺血造成的。



2

体液酸化的自我测验

检测1.看身体症状来自测健康

在下面的选项中选出你具有的项目打√计数。

- (1) 夜里睡眠不好, 容易失眠。 (✓)
- (2) 早晨不想起, 起床后精神状态不好。 (✓)
- (3) 整天感觉疲倦, 没有力气, 工作没有活力。 (✓)
- (4) 饮食出现问题, 食欲不振或是喜甜食、肉食、油腻的食品。 (✓)
- (5) 情绪不稳定, 稍有不顺心就容易发怒。 ()
- (6) 易被蚊虫叮咬、容易患皮肤病。 ()
- (7) 免疫力低下, 容易生病。 ()
- (8) 过敏体质。 (✓)
- (9) 习惯性便秘。 ()
- (10) 容易出现四肢酸疼和头疼。 ()
- (11) 喜欢喝碳酸饮料。 (✓)
- (12) 喜欢抽烟。 ()
- (13) 喜欢喝酒。 ()
- (14) 牙龈易出血。 (✓)
- (15) 伤口易化脓。 ()

通过上面的症状来对照自己的情况, 如果你的情况符合以上症状5个以上, 那么你应该要注意, 你的身体已经开始偏酸了, 要开始加以调节, 保证机体的健康状态。

检测2.看生活方式来自测健康

根据你的生活方式来回答以下问题，要实事求是进行测试。

(1) 根据自己的饮食情况，说说自己的饮食习惯。()

- ☒ A. 喜欢吃动物性食物及油炸的、甜的、味道重的食物。
- ☐ B. 以清淡食物为主，素食多一些，偶尔会吃点荤食。

(2) 自己的运动情况如何。()

- ☒ A. 除了工作以外基本没有时间运动。
- ☐ B. 每天都会按时运动，运动已经是生活中的一部分。

(3) 生活中的作息情况。()

- A. 生活很随意，想睡的时候睡，不想睡觉的时候就熬夜。
- ☐ B. 作息时间比较规律，每晚都在11点之前入睡，早晨都在7点起床。

(4) 业余生活情况。()

- A. 工作很忙，基本没什么娱乐项目，也没什么爱好。
- ☐ B. 比较喜欢体育运动。

(5) 情绪变化如何。()

- A. 脾气比较大，稍有不顺心火气就上来，爱生气，发脾气。
- B. 较乐观，能控制自己的情绪，并能给自己找解压方式，不易生气和发脾气。

(6) 生活中的饮水情况。()

- A. 只喝桶装的、瓶装的纯净水或矿泉水。
- B. 自来水烧开后的水。

做完了上面的选择题后来看看答案吧，参照答案你会知道自己在平时生活中有哪些是不对的，是需要在今后的生活中改正的，然后按照正确的方式去纠正吧。

第1题

选择A，你是百分百的偏酸性体质，因为你所喜好的全是酸性食物。

选择B，你目前是属于正常体质，不过需要继续保持。

第2题

选择A，绝对的偏酸性体质，需要立刻改进生活习惯。

选择B，在很大程度上很难变成偏酸性体质，需要继续保持。

第3题

选择A，绝对的偏酸性体质，如果无法纠正的话，需要从别的方面进行调节。

选择B，不易变成偏酸性体质，不过还要从生活中其他方面多注意保持。

第4题

选择A，现在已经成为偏酸性体质，为了身体赶紧改变。

选择B，一般不会成为偏酸性体质，其他方面要一样注意。

第5题

选A，最易变成偏酸性体质，要注意控制自己的脾气和情绪。

选B，不易变成偏酸性体质。

第6题

选A，这样的饮水方式不好，也是许多城市居民身体酸碱失衡的重要原因之一。

选B，这样的饮水方式不错，如果再坚持每天喝杯清茶的话会更有益。

3

偏酸性体质是如何形成的

饮食结构不合理，食用酸性食物过多导致偏酸性体质

过量食用高脂肪食物

高脂肪食物代谢所产生的大量酸性物质将超过人体自身的调节能力，长期滞留在体内就导致了偏酸性体质。

过量食用高糖食物

高糖食物其代谢所产生的酸素也会滞留在体内，使人体的酸碱平衡被打破，从而形成酸性体质。

过量食用精细食物

精细食物主要是指精米、精面等一些所谓的高营养食品。过量食用这些食物的话，易使血液等体液酸化，形成酸性体质。

过量食用食品添加剂

有研究证明，大多数的食品添加剂都是属于酸性的。人们为了追求口味，难免会过量食用一些食品添加剂，而这些物质会导致体内酸性物质增多，使体质呈现酸性。

营养过剩

有时候人们一味地只追求营养好，却忽视了人体是需要营养均衡的，人如果经常摄入过量或是吃得太好的话，会导致人体的自身调节能力失衡，从而使食物产生的酸在人体内积累，形成酸性体质。



不良的作息规律会使人体变酸

如果在晚上12点后还不休息的话，人体的生物钟就会被打乱，然后引发内分泌、免疫和代谢紊乱，长期下去就会使体质慢慢变酸。

过重的精神压力

生闷气

也就是有气憋在心里。这种行为对身体的危害是很大的，也是导致体质变酸的重要因素之一。因为闷气的持续时间比较长，压在心里久久不散，就容易导致人食不甘味、抵抗力降低、机体调节功能紊乱，使机体产生过多的有害物质而形成酸性体质。

发怒气

也就是大发雷霆。大发怒气对身心造成的伤害是很恐怖的。尤其是一个人在暴怒的时候，他呼出的气体都是有毒的，可见本身体内因发怒气而积累了不少毒素。

结怨气

也就是对什么都不满意而自己生气。如果一个人心中装满了怨气的话，自己都会与周围人“与敌”，这种消极的情绪会一直困扰着自己，破坏自身的心态平衡，涣散自己的意志，进而引起机体的生理功能紊乱，导致酸碱失衡。

缺乏体力活动

人体通过排汗可以排除部分体内的酸性物质，所以如果运动太少，很少出汗的话就不利于有害物质的排除。

毫无节制地抽烟、酗酒导致体质酸性化

世界卫生组织公布：有1/4的癌症是由吸烟所引起的。死于肺癌的人当中吸烟者达99%。

香烟里的有害物质除了尼古丁以外，还含有氢氰酸、焦油、一氧化碳等二十多种酸性毒素，吸入肺部后首先使肺脏酸化，然后再通过血液毒害全身脏器，尤其是使末梢血管、毛细血管收缩，血液流通障碍造成组织缺氧，产生大量酸性物质，严