

<<做个碱性健康人>>

图书基本信息

书名：<<做个碱性健康人>>

13位ISBN编号：9787536051362

10位ISBN编号：7536051360

出版时间：2008-1

出版时间：花城

作者：刘正才,朱依柏,邬金贤

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做个碱性健康人>>

### 内容概要

《做个碱性健康人》除了提出学理知识，亦提供权威的碱性生活主张、实用的碱性生活方案、简单的微碱饮食原则，教你找回自己的健康。

在生活水平较高的大城市里，80%以上的人，身体呈现不健康的酸性体质。

如果体液偏酸，细胞的作用就会变弱，新陈代谢就会减慢，长此下来，女性的皮肤就会过早地产生黯淡和衰老，少年儿童会出现发育不良、食欲不振等症状，中老年人则会引发骨质疏松、动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风、糖尿病及各种癌症。

## <<做个碱性健康人>>

### 作者简介

刘正才，中国药膳研究会常务理事、香港中医专业客座教授、北京中医学科研究中心及北京生命科学研究所教授。

著有《道家医学》、《长寿之谜》、《聪明吃出免疫力》、《养生寿老集》、《中医长寿之道》、《中华药膳宝典》、《大众药膳》等健康养生书籍。

多部作品被翻译推荐至美国、英国、日本、西班牙等国出版。

## <<做个碱性健康人>>

### 书籍目录

【推荐序】 阅《做个碱性健康人》有感 欧阳琼 【推荐序】 维护健康大家一起来 黄苡菱

第一章 生命的奇迹 体液与电解质的平衡 容易缺乏的营养素

第二章 享受微碱好健康 抗菌防毒、去病延年的微碱体质 最简易的健康法：维持微碱体质

第三章 如何维持在理想的微碱状态 奇妙的酸碱平衡 食物组合与酸碱平衡 以呼吸法调整体内酸碱 肾脏功能与酸碱调节

第四章 疾病的成因：发炎 发炎：身体失衡的警讯 预防发炎 乃健康之道

第五章 十大死因中的慢性病：酸毒致癌 主因癌症 心血管疾病 糖尿病 肝病 肾脏病 痛风 肥胖 过敏 便秘 疲劳

第六章 急性酸毒的因素 糖尿病 酮症酸中毒 快速减肥 断食及节食 急性酸中毒，重在预防

第七章 酸化体质的坏习惯 莫做植物人，要活就要动 喝酒少量最好 莫把健康烧掉了 睡眠与健康 常吃夜宵，体质酸化

第八章 健康的微碱性格 情绪决定健康与疾病 造成酸毒的情绪 常保微碱好心情

第九章 现代人的饮食弊病 加工食品造成营养不良 可怕的性早熟 都是肉类惹的祸

第十章 健康由肠胃开始 细菌与你同在 肠道内的细菌平衡与人体健康 维持健康肠道

第十一章 健康的微碱饮食 微碱饮食的有关知识 维持微碱的重要食物 不可取代的蔬菜 来自海洋的宝藏 美味可口的水果 健康的微碱饮食法 生机换生机 怎么吃最健康 多喝微碱活水 青春之泉的秘密 怎么喝最健康

第十二章 保持微碱的保健运动 健康是走出来的 莫让身体缺氧 以运动燃烧酸毒 常保青春 窈窕的微碱运动

第十三章 简单的微碱瘦身法 脂肪自动分解的饮食法 你可以随意控制体重 常保微碱：大腹翁与小腹婆的救星

第十四章 微碱生活救地球 莫让地球酸化 微碱饮食最环保

附录 微碱食谱 常人微碱食谱 微碱食谱范例

## &lt;&lt;做个碱性健康人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 生命的奇迹 体液与电解质的平衡 一切生命活动的基础是什么？  
是组成体液的水和电解质。

体液，是动物细胞内、外液的统称。

它是水为溶剂，以一定的电解质和非电解质成分为溶质所组成的溶液。

相对于外界大自然环境（机体的外环境）而言，存在于细胞周围的体液，为机体的内环境。

内环境的稳定与体液的容量、电解质的浓度、渗透压和酸碱度等有关。

正常人每天水及电解质的摄取和排出处于动态平衡，来源有饮食和代谢，排出的途径有消化道、肾脏、皮肤和肺。

体液中的无机盐较少，大多以离子状态存在。

重要的阳离子有 $\text{Na}^+$ 、 $\text{K}^+$ 、 $\text{Ca}^{2+}$ 、 $\text{Mg}^{2+}$ 等，阴离子有 $\text{Cl}^-$ 、 $\text{HCO}_3^-$ 、 $\text{HPO}_4^{2-}$ 等，这些离子在维持血浆渗透压、酸碱平衡及神经、肌肉的兴奋性方面发挥重要的作用。

一旦失去平衡，机体将会产生一系列的病理变化。

成人体液总量约占体重的60%~70%，其中细胞内液约占三分之二，细胞外液约占三分之一。

细胞外液包括血液、组织液、淋巴液和脑脊液，机体内细胞的物质交换都是透过细胞外液进行的。

体液的含量可因年龄、性别、体型胖瘦及组织不同而存在明显的个体差异。

例如，肌肉组织中的体液占75%，脂肪组织中只占10%。

胎儿体液含量较高，但在妊娠后期和出生后3~5年内逐渐降低，出生0~1个月的婴儿体液约占体重的76%，1~2个月时约占65%；1~10岁的小孩体液约为体重的62%，男性成人体液含量比女性多，约占体重的61%，女性成人为50%；60岁以上男性为52%，女性为64%。

水和电解质是维持生命的基本物质的组成部分。

人体进行新陈代谢的过程实质上是一系列复杂的、相互关联的生物物理和生物化学反应的过程，而且主要是在细胞内进行的。

这些反应的过程都离不开水。

而体内水的容量和分布以及溶解于水中的电解质浓度，都由人体的调节功能加以控制，使细胞内和细胞外体液的容量，电解质浓度、渗透压等能够维持在一定的范围内，这就是水与电解质的平衡。

体液以水为溶剂，水是体液的主要成分，人体每日摄入水和各种电解质的量可有较大变动，但每日的排尿量也随着变动，使水和电解质在人体内经常保持着动态平衡。

水和电解质在人体内经常不断地变动和维持平衡，主要是透过机体的内在调节能力而完成，如果这种调节功能受疾病、创伤等各种因素的影响而受到破坏，水和电解质的紊乱便会形成。

酸碱平衡的维持，正常人的体质保持着一定的PH值以维持正常的生理和代谢功能。

人体在代谢过程中，既产酸，也产碱，故体液中 $\text{H}^+$ 浓度经常发生变动，但人体能经过体液的缓冲系统、肺的呼吸和肾的调节作用，使血液内 $\text{H}^+$ 浓度仅在小范围内变动，保持血液的PH值在7.35~7.45之间。

容易缺乏的营养素 人体摄人的营养素中，不可缺少的是人体需要的各种元素，除碳、氢、氧、氮主要有机化合物的形成存在外，其他各种元素无论含量多少，统称为矿物质。

一般情况下，常量矿物质每日需要量在十分之几克到一克，或几克的元素，为钙、磷、氯、钠、镁、钾、硫等。

微量矿物质每日需要从百万分之几克（微克）到千分之几克（毫克）为铬、钴、铜、氟、碘、铁、锰、钼、硒、硅、锌，这些都是人体不可缺少的营养素。

人类的健康不是靠医药来维护的，而是靠营养来维护的。

营养影响每一个人的健康与幸福。

过度加工的食物常失去很多营养，缺乏一种营养会连带缺乏多种营养，例如缺脂肪，胆汁减少，则维生素A、D、E、K便不能吸收到血液中；缺维生素D，则钙不能吸收，会引发缺钙现象；如果仅仅单一的摄人维生素A，而没有足够的维生素E，以防止它受到破坏，是没有用的；没有适量的镁，维生素B6就无法吸收。

## &lt;&lt;做个碱性健康人&gt;&gt;

因为营养素相互间有密切的关系，例如婴儿缺镁，会使细胞内的钾脱出，致使大肠绞痛；摄入维生素B6太多时会引起B2缺乏而发生口角炎，反之B2过多又引起B6缺乏而出现舌痛等等。

过去，人们强调营养是以预防营养缺乏为主要点，而现在则应以预防各类疾病及阻挡环境中有害因素为主要点。

因为人体的每个细胞都有防御系统，但由于外界因素，诸如辐射、吸烟、污染、微生物感染等，人体内部产生自由基愈来愈多，这就需要食用富含抗氧化作用与自由基消除剂的食物来阻止、抑制或结合致病因素，削弱自由基对人体的危害。

具体做法是补充更多的维生素C、维生素E、胡萝卜素等必需的营养素。

总之，蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质是人体不可缺少的营养成分，而矿物质、维生素在人体中发挥了维持酸碱平衡的主要作用。

尤其是矿物元素，对人体的酸碱平衡发挥了重要作用。

这里特别就钙元素的作用多提示一些，让我们了解钙在维持酸碱平衡中的重要性。

钙离子是正离子，经常以游离不安定的状态出现，就像年轻的单身汉一样，一直在追女生，窥视着想要和有负离子的酸结合，酸与钙一结合就中和了，成为无害的物质，最后被排出体外。

所以如果血液中钙离子偏低，酸毒一直留在身体内成为酸性体质，当然会使身体产生不良后果。

人毕竟是由细胞结合的生命体，而钙离子不仅存在血液里面，如细胞的外液（就是充满组织与组织之间的溶液）和体液都有。

更不可思议的是在细胞的内液一点也找不到钙离子的踪迹。

取而代之的是在细胞内液里含有镁，当钙离子与镁平衡时，细胞就会活化；但是，如果钙离子减少，细胞内的镁就会流失，细胞因之变老化。

钙离子是无机离子中存在最多的一种。

一般情况下，成人体内含钙总量约为1200克，其中约99%集中于骨骼和牙齿中，其余1%常以游离的或结合的离子状态，存在于细胞外液、血液和软组织中。

成年人每日约有700毫克的钙进行更新，因此必须从食物中摄取钙。

钙离子对于心脏的正常搏动、血液的凝固、肌肉和神经正常兴奋性的传导、适宜感应性的维持以及对细胞膜的渗透性、许多酶的启动，均有重要作用。

钙是构成人体骨骼和牙齿的主要成分，且在维持人体循环、呼吸、神经、内分泌、消化、血液、肌肉、骨骼、泌尿、免疫等各系统正常生理功能中发挥重要调节作用。

维持人体所有细胞的正常生理状态，都要依赖钙的存在。

可以说，人体没有任何系统的功能与钙无关，钙代谢平衡对于维持生命和健康发挥至关重要的作用。

第二章 享受微碱好健康 抗菌防毒、去病延年的微碱体质 现代化工业的发展，给大气造成了大量的污染，大大影响了人们的健康，因而如何树立起抗菌防毒的意识就显得很重要了。

其中最应解决的是如何防止酸碱体质的危害，因为菌、毒的产生温床就是酸性体质。

当人体血清中离子钙减少至3毫克/100毫升以下，酸毒增多，体液PH值在7.0以下时就形成酸性体质。

酸性体质的危害如下：1.血液色泽加深，黏度增大，甚至发黑而且混浊。

2.体液受到酸性物质的污染，细胞就会发生突变和死亡，组织器官功能下降，引发各种疾病。

3.酸性体质会使细胞的新陈代谢减弱，身体的抵抗力降低而易发生各种疾病，使皮肤变得粗糙、多皱纹、色素沉淀、脸色暗沉。

4.日本权威医学文献报道：人体的体液PH值每下降0.1单位，胰岛细胞的活性将下降30%，容易诱发糖尿病。

5.癌细胞周围pH值为6.85~6.95偏酸性。

酸性体质利于癌细胞的生存和转移。

6.酸性体质容易使酸性物质在血管和肝脏堆积，形成脂肪肝和高血脂，引发其他心脑血管疾病。

7.酸性体质有利于氧自由基增加，不利于钙的吸收。

老年性常见疾病高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化、心脏病、中风、脑血栓、肿瘤、老年骨质疏松症等均与酸性体质有关。

8.酸性血液，血液混浊，酸毒充斥，会使血管阻塞，循环障碍，代谢废物无法排出，有利于各种病原

## &lt;&lt;做个碱性健康人&gt;&gt;

体（病毒、细菌等）大量繁殖，形成多种疾病。

最简易的健康法：维持微碱体质健康人的血液是弱碱性的，约是PH值7.35~7.45左右。

婴儿也是属于弱碱性体质。

成长期的成人有体质酸化的现象。

根据一项600位癌症病人体液分布的研究，显示85%癌症病患属于酸性体质。

因此，如何使体质维持在弱碱性，是远离疾病的第一步。

人体内环境维持弱碱最健康。

医学研究表明，人体环境的酸碱度应该在7.35~7.45之间，也就是说，我们的体液应该呈现弱碱性才能保持正常的生理功能。

微碱性的血液流动顺畅，带氧量、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，清除微血管酸毒，减少阻力，减轻心脏负担；微碱体质免疫系统功能维持在最佳状态，能及时清除病原体，还能防止细胞突变。

但根据一项都市人健康调查发现，在生活水平较高的大城市里，80%以上的人PH值经常处于较低的一端，身体呈现不健康的酸性体质。

如果体液偏酸，细胞的作用就会变弱，它的新陈代谢就会减慢，长期下来，女性的皮肤就会过早地暗淡和衰老；少年、儿童会造成发育不良、食欲不振等症状；中老年人则会引发骨质疏松症、动脉硬化、肾结石、关节炎、痛风、糖尿病、肾炎及各种癌症。

那么，为什么都市人会有这么多酸性体质呢？

这是由于一些美味佳肴悄悄地改变了我们身体的PH值，精米白面天天吃，鸡鸭鱼肉蛋顿顿有，一旦这些酸性食物成为我们的主食，酸性体质也就不知不觉地形成了。

因此，要改善状况得从饮食上注意。

判断自己是不是酸性体质其实很容易，可以直接去药局购买PH精密试纸进行自我检查（如果买不到，也可以去医院做测试），尿液中PH值一般为5.5~6.0，如果早晨检查发现PH值经常低于5.5就可能属于酸性体质。

当然，到医院进行体液检查是最为准确的手段。

为了保持碱性体质，应注意以下几个方面：首先要多运动。

多做运动多出汗，可帮助排除体内多余的酸性物质。

但由于现在人们以车代步现象愈来愈多，运动量大大减少，长期如此导致酸性代谢物滞留在体内，造成体质的酸性化。

所以应尽量多到室外活动，尤其是进行跑步、健身操、快步走或有氧运动，对调整酸碱平衡大有帮助。

其次要多吃碱性食物。

酸性食品和碱性食品的划分，是根据食物在人体内最终的代谢产物来划分的，如果代谢产物内含钙、镁、钾、钠等阳离子高的，即为碱性食物；反之硫、磷较多的即为酸性食物。

碱性食物有瓜果蔬菜、海藻类等；鸡、鸭、鱼、米等则属于酸性食物。

人们通常会认为酸的东西就是酸性食物，比如葡萄、草莓、柠檬等，其实这些东西正是典型的碱性食物。

第三要注意喝水方法。

我们总是习惯把水煮开的时候先不关火，让水再煮一会儿。

这是对的，但要注意在水煮开后要把壶盖打开再煮三分钟左右，让水中的酸性及有害物质随蒸气蒸发掉，而且开水最好当天喝完。

另外，想改善自己的酸性体质，除了要注意饮食、加强运动之外，还要保持足够的睡眠，特别要避免熬夜。

为什么酸性体质容易生病？

酸性体质会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，影响血液微循环的效率，因此容易引起疾病。

## &lt;&lt;做个碱性健康人&gt;&gt;

食物经分解后容易成为酸性，如蛋白质被分解后产生磷酸，脂肪被分解后就产生酪酸、乳酸，还有焦性葡萄糖酸等，运动后肌肉也会产生乳酸。

身体内所产生的这些代谢物质都是酸性的，所以必须以碱性物质中和，如钙、钠、钾等，其中尤以钙占重要分量，所以日常生活中以主角的位置出现。

第三章 如何维持在理想的微碱状态奇妙的酸碱平衡正常人的体液保持着一定的H<sup>+</sup>浓度，即保持着一定的PH值，以维持正常的生理和代谢功能。

人体在代谢过程中，既产酸也产碱，故体液中H<sup>+</sup>浓度经常发生变动。

但人体透过体液的缓冲系统，肺的呼吸和肾的调节作用，使血液内H<sup>+</sup>浓度仅在小范围内变动，保持血液PH值在7.35~7.45之间。

血液中的HCO<sup>-3</sup>和H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>是最重要的一对缓冲物质。

HCO<sup>-3</sup>的正常值为24mmol/L，H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>平均为1.2mmol/L，两者比值HCO<sup>-3</sup>:H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>=24:1.2=20:1。

血浆内的碳酸浓度是由以物理状态溶解的CO<sub>2</sub>及与水生成酸碱的量所决定。

就酸碱平衡的调节而言，肺的呼吸是排出CO<sub>2</sub>和调节血液中的呼吸性成分，即PCO<sub>2</sub>，也即调节血中的H<sub>2</sub>CO<sub>3</sub>。

因此，机体的呼吸功能失常，即可直接引起酸碱平衡紊乱，又可影响对酸碱平衡紊乱的代偿。

肾的调节作用是最主要的酸碱平衡调节系统，能排出固定酸和过多的碱性物质，以维持血浆HCO<sup>-3</sup>常有度的稳定。

肾功能不正常，即能影响酸碱平衡的正常调节，也能引起酸碱平衡紊乱。

肾调节酸碱平衡的机理是：？

H<sup>+</sup>-Na<sup>+</sup>的交换；？

HCO<sup>-3</sup>的吸收；？

分泌NH<sub>3</sub>与H<sup>+</sup>结合成NH<sub>4</sub><sup>+</sup>排出；？

的酸化而排出H<sup>+</sup>。

水电解质代谢和酸碱平衡失调的防治原则是，体液代谢和酸碱平衡失调常常是某一原发疾病伴随发生的现象或结果，应及时采取措施以预防这类失调的发生。

一般可每日静脉滴注5%~10%的葡萄糖溶液约1500毫升，5%葡萄糖盐水约500毫升，10%KCl（氯化钾注射液）约30~40毫升，补充每日需要的水和葡萄糖，以节约蛋白质分解代谢，避免过量脂肪燃烧时可能发生的酮症酸中毒。

对发热的病人，一般可按体温每升高摄氏一度，从皮肤丧失低渗体液约3~5毫升/公斤的标准增加补给量。

中度出汗的病人，丧失体液约500~1000毫升（含NaCl 1.25~2.50克）；大量出汗时，丧失体液约1000~1500毫升。

气管切开的病人，每日自呼吸蒸发的水分比正常人多2~3倍，计1000毫升左右，均需在补液时增加补给。

体液代谢和酸碱平衡失调的治疗应随失调的类型而定。

总的治疗原则是解除病因、补充血容量和电解质，以及纠正酸碱平衡失调等。

应补充当日需要量、前一日的额外丧失量和以往的丧失量。

但是，以往的丧失量不宜在一日内补足，而应于2~3日甚至更长时间内分次补给，以免过多的液体进入体内，造成不良后果。

## <<做个碱性健康人>>

### 编辑推荐

《做个碱性健康人》将介绍：日趋精致的饮食文化，让味蕾变得挑剔，寻求美味的同时，你一定不会发现你的体质正在悄悄地酸化…… 一般人正常人的体质需保持在一定的PH值（7.35 ~ 7.45）以维持正常的生理和代谢功能。

一旦酸碱失衡，偏向酸性体质，人体就会变成细菌、病毒的温床。

赶快读《做个碱性健康人》，做健康的人！

<<做个碱性健康人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>