

<<体酸是百病之源>>

图书基本信息

书名：<<体酸是百病之源>>

13位ISBN编号：9787538856972

10位ISBN编号：7538856978

出版时间：2009-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈琛 著

页数：225

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>

<<体酸是百病之源>>

前言

今天，体质的酸性化已经成为全球性问题，这都是快节奏生活、精神压力、环境污染和垃圾食品带来的后果。

有的年轻女性皮肤过早失去青春光泽，看上去黯淡和衰老，甚至呈现皱纹，有的为面部长了黄褐斑而烦恼；有的白领人士或青年学生上午就感到疲倦乏力，在办公室和课堂上精力不集中，工作和学习效率差；有的中年人大腹便便，高血压、高血脂、糖尿病，百病缠身；有的老年人老态龙钟，病弱不堪……这一切都是因为我们身体太“酸”了，所以专家说“酸性体质是百病之源”。

我们说世界在一天一天地进步，生活条件一天比一天好，世界各国人的寿命似乎都在延长，但是事实上人的健康寿命在缩短！

由于人类生活的整个外部环境在不断酸化，人类的各种欲望导致人类的生活压力越来越大，而饮食结构不良也使人类体内的环境发生酸化，这些内外环境酸化的结果导致人类并没有因为物质的高度文明而使人类更健康，相反越来越多的新疾病在出现，患病的人群和比例在逐年增加，我们所说的人类寿命的增加，是靠各种大量的医学手段，如药物、手术等为代价来维持患者的生命延长，它消耗了大量的社会资源，而且这一消耗还在不断快速地增加，并使许多所谓的发达国家和地区开始变得无法承受。

例如，在几十年前极易死亡的肺炎，在今天已成为一般的小病；糖尿病患者只需要终生使用药物，就可以控制病情延续生命。

如果排除先进的各种医疗手段所长期维持的生命带来生命的相对延长；今天人类的健康寿命并不比几十年前的人长。

而人类因环境的变酸和因酸化导致的抵抗力减弱导致新的疾病在不断出现（包括人类历史上首次发现的变种冠状病毒引起的非典型肺炎SARS）。

现在还有多少人知道什么是自然死亡？

而知道的又有多少人敢奢望自己能够自然死呢？

或许只有在小说中知道某某高僧坐化的故事，我们已几乎找不到这种死亡现象，现代社会大多数人都是病死的。

人的一生，可以说就是一个抗酸的过程，自然界的规律已经决定了生命的代谢过程就是一个产生酸性物质的过程，同时人体也不可能将每次代谢过程中产生的酸性物质彻底排走，这也决定了酸性废物一定会在人体内积累。

酸性物的不断积累也就导致了人随着生命的进程在一天一天地变酸，也就一天一天地变老，最后死亡，这是自然规律，无法逆转它，但我们可以通过保持酸碱平衡来延缓衰老的进程。

防止疾病从细节做起，生活方式很大程度决定你的健康状况。

无论我们用什么方式，让身体达到酸碱平衡是最根本的目的，为了健康和幸福，从现在开始，让我们每一个人对饮食与生活习惯重视起来，为改善酸体、保持酸碱平衡而努力，使身体重获活力。

<<体酸是百病之源>>

内容概要

《体酸是百病之源：酸碱平衡一身轻》为你提供了既详尽又有针对性的，既专业又具有可操作性的防酸抗酸方案，涉及到饮食、运动、生活习惯等各个方面，从根源上帮你解决健康问题，带你打一个赢得健康的大胜仗！

在改善酸性体质的过程中你会感觉到：思维变得清晰；睡眠质量提高；免疫功能加强，感冒次数减少，气色变好了；肥胖者体重逐渐减轻，过瘦者体重也会逐渐恢复正常；过敏的次数减少或症状减轻直到消失；血压逐渐恢复正常；高血脂指标下降；动脉硬化、糖尿病病症缓解.....

<<体酸是百病之源>>

书籍目录

第一章 踩稳“酸”“碱”跷跷板：谁在平衡你的pH值？

1. 终其一生的抗酸斗争 2. 酸碱平衡为何如此重要？

3. 人体体液的pH值和酸化顺序 4. 谁在调节人体pH值？

5. 矫枉过正：过碱性体质的忧虑 第二章 令人痛苦的比例：体液越酸，病痛越多 1. 酸性体质是百病之源 2. 亚健康：危险的“酸橄榄”状态 3. 糖尿病：一个酸性大电池 4. 酸性体质是癌细胞的温床 5. 酸体是心脑血管疾病的导火索 6. 未老先衰是谁的错？

7. 酸性脑令孩子智商变低 8. 早熟的果子是酸的 9. “酸”小孩最孤独 10. 胖人的“酸”烦恼 11. 谁想要一张“酸”脸？

12. 体质越酸，骨头越松 13. 酸性体质会让男性灭亡？

14. “酸”人随身携带病毒炸弹 15. 苦恼的敏感“酸”人 16. 酸性体液的其他危害 第三章 解读酸性体质：让你边“酸”的几宗罪 1. 酸性体质：现代文明的副作用 2. 饮食不平衡给自己制造麻烦 3. 外环境的优劣决定内环境的酸碱 4. 赛马变“酸”马，谁的错？

5. 四体不勤，“坐”以待“酸” 6. 被“压”出来的“酸”人 7. 熬啊熬，熬出满身酸毒 8. 抽烟喝酒：自己污染自己 第四章 弱碱性体质是健康的保证 1. 人类选择弱碱性体质的根源 2. 弱碱性体质带来高效免疫力 3. 弱碱性体质帮你抗击疾病 4. 保持碱性体质，80岁退休不是梦 5. 保持碱性体质就是为未来储存健康 第五章 想要身体“碱”，先要认真“检” 1. 是酸还是碱，测测就知道 2. 检测酸碱体质的几种方法 3. 如何测定尿液的pH值 4. 如何测定唾液的pH值 5. 如何测定精液和宫颈液的pH值 第六章 制定“减碱”方案，改善酸性体质 1. 早餐的逃兵，酸毒的俘虏 2. 要想身体“碱”，夜宵要取消 3. 谨慎用药是老年人重要的减酸原则 4. 减酸必先要减压 5. 熬夜族的紧急减酸措施 6. 只要美丽不要酸毒 7. 准妈妈的减酸秘诀 8. 戒烟限酒，健康长久 9. 起居有常，酸碱平衡 10. 加强防护，改善酸体 第七章 餐桌上的反“酸”装备 1. 既省钱又减酸，何乐而不为？

2. 饮食饮食，饮为先 3. 酸味的食物就是酸性食物吗？ 4. 专家支招：吃什么不吃什么 5. 四步食物疗法改善酸体 6. 饮食清淡，身体清爽 7. 植物早餐，让你的细胞年轻10岁 8. 神奇的菜汤疗法 9. 对抗紧张、抵抗酸毒的食物 10. 聪明孩子的碱性菜单 11. 美女的碱食嘉年华 12. 老年人的减酸饮食原则 第八章 运动出健康的弱碱性体质 1. 运动是改变体液的促进剂 2. 走路：最简单的抗酸运动 3. 慢跑：跑出健康碱体 4. 瑜伽：柔和而舒缓的减酸运动 5. 忙里偷闲：上班族的减酸运动方案 6. 周末别偷懒：家里的减酸运动 7. 破解11种不运动的借口 8. 过犹不及：谨防过度运动的伤害 附录：体质酸碱对后代性别的影响

<<体酸是百病之源>>

章节摘录

6.未老先衰是谁的错？

衰老是我们每个人都必须面对的问题。

众所周知，人的身体在到了25岁以后就开始进入一个逐渐衰老的阶段，身体的各项机能随着年龄的增长而下降。

在医学上，人的衰老分为程序性衰老和非程序性衰老。

程序性衰老是指由遗传基因的原因导致的衰老。

遗传基因作为生物信息的源泉，它像程序一样控制着一个人的生长、发育、成熟，包括衰老和死亡。

研究表明：在基因程序中，人的寿命平均在120~130岁。

但我们在现实生活中看到的情况是，大部分人的寿命只有70~80岁。

为什么两者之间会有这么大差距呢？

这就涉及到另外一个概念：非程序性衰老。

由于环境、营养和疾病等原因，人体的老化速度加快，缩短了基因程序的进程而提前进入衰老，这就是非程序性衰老。

医学专家的研究认为，人体基础体液酸碱水平是另一个人类寿命的重要参考指标，因为体液占了人体体重的70%，当人体70%的成分都发生变化时，足可以影响生命的各个层面。

体液变酸使细胞的生活环境变得恶劣，细胞活动产生的酸性代谢物排出细胞外的速度自然受到细胞外组织液酸化的结果而下降，这样会造成细胞内液逐渐酸化，细胞液的酸化会影响细胞内上千种依赖弱碱性环境的酶的催化效率，使细胞的生命活力下降，而处于衰老状态。

科学研究人员通过计算机显微血相检测发现：青少年人的血红细胞大都是圆润透亮、大小均匀、分散活跃的；而大多数中老年人的血红细胞往往干瘪灰暗、结团成串、变异畸型，呈现出脱水衰老的状况。

这一发现揭示出入体的衰老与血红细胞的衰老病变有着密切的关系。

由于缺乏活力、变异粘连的血红细胞很难流过人体组织器官的毛细血管和末端部位，造成微循环下降，从而一方面导致人体器官和组织细胞的氧气和养份供应不足，另一方面又会导致体内和血液中废物和毒素、杂质无法正常代谢，进而导致人体组织和器官种种衰老和病变现象的产生。

体液的酸化使细胞内外极化程度下降，依靠细胞膜内外电位差而产生细胞运动的能力下降，而且变化速度也变慢，细胞极化和去极化的时间延长，这是造成酸性体质者，肌肉缺乏弹性的根本原因。同时随着体液酸化的推移，细胞加快衰老的步伐，细胞液量也逐渐减少，细胞弹性减少并萎缩，从而使皮肤皱纹的产生变得十分容易。

酸性体质导致老化加快，是酸性体液带来的一个复合结果，它包括过早性成熟、酸性体液导致酶促反应效率降低、细胞老化加快表皮细胞生命周期缩短、血液黏度增加流速减慢等，这些负面作用综合导致人体衰老加快。

为什么寒冷的北极人的寿命平均不到50岁？

是因为那些地区的居民，为了抵御寒冷，大量摄取肉类等酸性食物，同时那些地区也无法生长植物性食物，使得他们的体液酸化，并无法得到调整，他们体液的酸化进程远比其他地区的居民要快，也就意味着生命会过早结束。

可见体液的酸碱度与人体健康状态和衰老过程有密切关系，保持人体酸碱平衡，已成为当代人类延缓衰老和长寿的重要措施之一。

<<体酸是百病之源>>

编辑推荐

据调查，我国有90%的人属于酸性体质，有70%的疾病与酸性体质有关，而癌症患者，100%都为酸性体质。

酸性体质使我们过早地失去青春风采，看上去憔悴和衰老，经常感到疲倦乏力，工作和学习效率差；使老年人老态龙钟，病弱不堪，百病缠身…… 保持酸碱平衡：孩子智商高，老人思维敏。

保持酸碱平衡：肌肉弹性好、皮肤皱纹少。

保持酸碱平衡：提高免疫力，轻易不感冒。

保持酸碱平衡：拥有好身材，想要肥都难。

保持酸碱平衡：不得糖尿病，血压不升高。

保持酸碱平衡：骨质不疏松，身轻体强健。

保持酸碱平衡：肿瘤难生长，癌症机会微。

<<体酸是百病之源>>

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>