

<<健康体质加碱法>>

图书基本信息

书名：<<健康体质加碱法>>

13位ISBN编号：9787506448383

10位ISBN编号：7506448386

出版时间：2008-2

出版时间：中国纺织出版社

作者：何凤娣

页数：214

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>

## <<健康体质加碱法>>

### 前言

近年来，很多人会有这样的感觉：虽然人类医学科学在不断发展，但是我们周围的亲人、朋友，却仍有人在遭受病魔的威胁！

即使是我们道听途说来的一些小道消息，也总是充斥着高血压、高血脂、糖尿病、癌症等字眼。

尤其是近年来，我国每年死于心脑血管疾病、糖尿病并发症、癌症的人数高达数百万！

这给人们敲响了健康的警钟！

为什么？

在这个本应该看到全民健康、活力、长寿的医疗背景下，我们的身体却出现了如此不堪的健康局面呢？

根据科学家的研究发现，这可能与现代人膳食结构不合理、不良生活方式等有很大关系，尤其是高蛋白、高脂肪、

## <<健康体质加碱法>>

### 内容概要

“体酸是百病之源”的概念，近年来已被医学界认可。  
生命科学家提出：人的体液pH值呈现弱碱性状态时，才能保持正常的生理功能和物质代谢。  
尤其是最近一项临床调查研究也证实了体质偏酸的危害。  
研究表明：人们所熟知的癌症，其患者几乎全部为酸性体质。  
而与之相对的，那些体质呈弱碱性状态的人，则很少生病，并且大多长寿。  
由此可见，排酸维碱，保证体质呈弱碱性已经成为人类健康保健的新概念。

如何为身体加点儿碱？

如何才能保持体质呈弱碱性？

弱碱体质跟防病、治病又有哪些联系？

怎样通过加“碱”的方法来防治一些疾病和癌症？

本书将引导你一步步的解开这些谜团，并教会你一些简单易行的“排酸维碱”方法。

如果，你能在生活中结合自己的条件，合理地加以使用，一定会给你带来意想不到的保健效果！

## &lt;&lt;健康体质加碱法&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 认：什么是酸？

## 什么是碱？

先来说说人体的pH值 认识人体内的酸和碱 知道电解质与酸碱平衡的关系 了解体内酸碱平衡的调节机制 掌握不同年龄段的体液酸碱度 健康新说：弱碱性体液环境最健康第二章 寻：体液酸碱的五大来源 不良饮食为体质加“酸” 不良生活方式是致“酸”的罪魁祸首 运动不佳会导致“酸”留体内 精神上的压力也会致“酸” 体质变酸环境污染不可忽视 健康新说：喝“纯净水”也会导致人体变酸第三章 悟：体酸是百病之源 亚健康来源于酸碱失衡 疾病的罪魁祸首是“酸”体 酸性体质是癌症的沃壤 “酸”炮制出精神病 “酸”让宝宝输在人生的起跑线上 “酸”性女人不美丽 “酸”让壮年不壮 “酸”影响老人幸福 健康新说：酸体、毒体相辅相成第四章 测：酸性or碱性，测了就知道 酸碱体征自测法 行为定位自测法 pH试纸自测法 临床酸碱平衡指标第五章 加：利用加“碱”工具打造健康体质 加“碱”工具一：饮食 加“碱”工具二：情绪 加“碱”工具三：运动 加“碱”工具四：经络 加“碱”工具五：调节自身超棒的酸碱平衡系统 健康新说：素食、生食、断食有助于加“碱”第六章 治：通过加“碱”治疗疾病 加“碱”治病全攻略 痤疮 面部色斑 酒渣鼻 感冒 咳嗽 哮喘 便便 腹泻 胃痛 高血压 贫血 动脉硬化 心脏病 尿路感染 泌尿系统结石 糖尿病 加“碱”防治癌症有绝招 鼻咽癌 食管癌 肺癌 胃癌 肠癌 肝癌 膀胱癌 白血病结束语：警——身体过“碱”危害也大附录 附录一 水果营养成分表 附录二 常见蔬菜营养成分简表 附录三 人体常用针灸穴位表 附录四 常用人体穴位表 附录五 水果营养排行榜 附录六 常用精油功效表参考文献

## <<健康体质加碱法>>

### 章节摘录

**肺在酸碱平衡中的调节作用** 肺在调节酸碱平衡的过程中,是通过多呼出或者少呼出 $\text{CO}_2$ ,即通过改变 $\text{CO}_2$ 的排出量来调节血浆碳酸浓度,以维持血浆pH值相对恒定,从而达到体内调节酸碱平衡的目的。

**呼吸对酸碱的调节作用原理:** 当酸性物质进入血液后,经血液的缓冲作用,使血浆中的 $\text{NaHCO}_3$ 减少, $\text{H}_2\text{CO}_3$ 增加。

此时,血液中的 $\text{CO}_2$ 分压( $\text{PcO}_2$ )升高,pH值下降,通过呼吸中枢与化学感受器的调节,引起呼吸加深加快,肺及时呼出 $\text{CO}_2$ ,致使 $\text{H}_2\text{CO}_3$ 的浓度下降,有利于恢复 $[\text{NaHCO}_3]$ 与 $[\text{H}_2\text{CO}_3]$ 的比值

## <<健康体质加碱法>>

### 编辑推荐

如果有人问你：“你酸不酸？”千万别着急生气，也许他问的是你的体质的酸碱度。其实，现在每一个人，都应该好好反省一下自己的体质是否有偏酸的问题了！酸碱体质问题，现在是一个很流行的话题。

越来越多的研究表明：亚健康状态、一些疾病、一些身体的不适体征等都和身体的酸碱度有直接关系。

那么，你的体质酸碱度如何？酸碱度失衡在你身上有哪些体现？现在我们可以进行下面的测试。

1．免疫力低下，容易生病。

如感冒、发烧频繁，伤口易化脓，容易出现淤青。

2．出现心血管疾病。

如有血压高、低血压、心脏病、牙龈经常出血等病症。

<<健康体质加碱法>>

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>