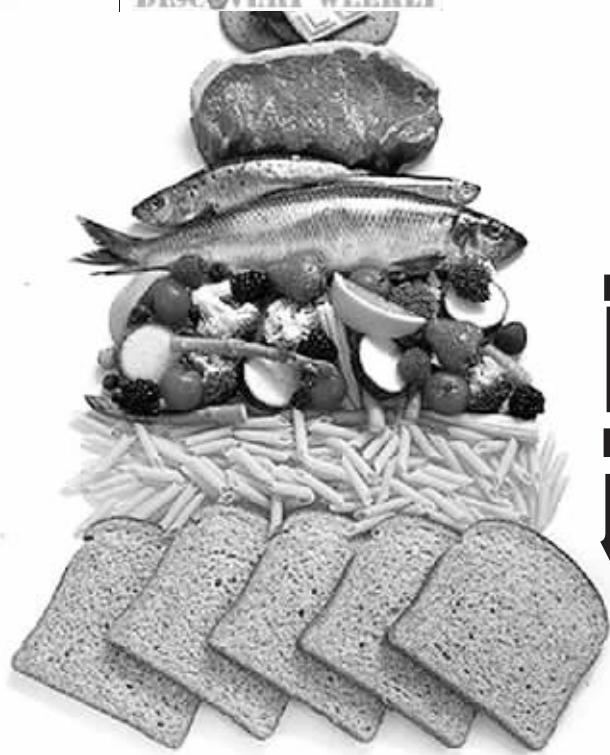


近年来,一个关于人体健康的新理论正逐渐流行,那就是人体酸碱论。这一理论认为,人类的大部分疾病都是因为“酸性体质”造成的,这些疾病涵盖了当前几乎所有的常见病,如高血压、糖尿病、肿瘤等,并且说大部分癌症患者的体质都是酸性的,因此提倡人们食用“碱性食物”。这一理论的出现,得到了很多人的关注和信任,成为他们奉行的金科玉律。

# 酸碱说 改变了现代人生活

- 一封关于人体酸碱与健康的电子邮件为何能在网络上广泛流传
- 酸碱理论始作俑者真实身份是谁
- 酸碱理论在怎样影响我们的生活



## 酸碱理论的提出者身份成谜

### 记者追踪“酸碱说”邮件的源头

有读者向记者透露,他频频接到一封邮件,都是朋友之间转来转去转到他这里的。邮件标题上讲,这是一封教人健康知识的邮件,请发给你认识的人,如果照此做了,那是一件功德无量的事情。记者调查发现,很多人都收到过这封电邮。

邮件的内容是,台北一位年轻的张先生不幸患了癌症,肺部长了如小孩拳头一般大的肿瘤,就在绝望之时,张先生遇到了台湾马偕医院的前任院长吕革令博士,吕博士说他“发现癌症病人血液检查的结果百分之百都是酸性反应。长期素食、且生活接近自然的佛寺僧尼,由于体质都偏属优质弱碱性,所以尚没有发现罹

患癌症的病例”。因此,吕博士大胆地断定,在弱碱性体质的状态下,癌细胞是无法生长、甚至是无法生存的。吕博士建议张先生少吃酸性的荤食类,多吃碱性食物,另外可吃绿藻和带壳菱角汤,改变体质,如果五年内不死就没问题了。结果五年后,张先生的肿瘤真的消失了。于是,张先生就为吕博士广为宣传这一理论。现在在很多网络转载的理论都是从这一邮件中文摘而来的。比如测试人体酸碱度的测试题目,哪些食物属于酸性,哪些属于碱性,在这封邮件里都有。

那么,这封邮件又是从哪里转来的呢?经记者查询,此邮件内容和《远离恶习成就新生活:毁人一生的99个坏习惯》一书中的一个章节几乎一模一样,该书的作者署名为金海。但是记

者向出版此书的出版社打听,却没有获悉作者的真实身份。

### 又是一个身份成谜的“名著”作者

无独有偶,在一本名为《找对病源,碱回命》的书中,记者也看到了类似的说法。该书在内容简介中就说,日本著名医学博士柳泽文正也做过一个实验,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。酸性体质会使人产生各种各样的疾病,对人类健康威胁最大的高血压、高血脂、心脑血管疾病、痛风、肿瘤、癌症以及常见的骨质疏松症、痴呆和少儿发育等,都与体质酸化有关。

该书作者的身份介绍为专业从事医疗保健工作十余年的医生,记者试图联系他,

但遭到了拒绝。据该书编辑刘女士称,这书卖得挺火,作者为成都某中医院的医生,但她既不知道作者的真实姓名,也不知道其具体工作单位,更没有见过面,他们之间的联系是通过他人进行的。但是,刘女士一直强调“这很正常”。

同时,记者在网上一搜,却惊奇地发现,对于同一个“酸碱平衡理论”的提出者,居然也有三种说法。先是有报道说,江苏南通双林生物制品有限公司董事长梁双林在2001年提出了“酸碱平衡”的理论,也有人说,谢勤教授是人体液酸碱平衡理论的倡导者、中国首部酸碱平衡理论的专业书籍的作者,还有人说元素与酸碱平衡理论是由元素平衡专家许庆国提出来的。真是众说纷纭,让人一头雾水。

## 南京名医遇到了新问题

### 中医名家差点被病人“雷倒”

28岁的史小姐工作很忙,经常要在各地飞来飞去,竞争的压力和紧张的生活,让她尝到了亚健康滋味,动不动就感冒,食欲也不佳,常常失眠。有一次,她公司招待外地来的客户,在饭桌上,大家免不了要谈起保健方面的话题。邻座的一位女士说,“你知道你为什么亚健康吗?那是因为你酸性体质的人。酸性体质的人基本上都会得亚健康。”

“我是酸性体质?”头一次听说这个名词,史小姐大为惊讶。邻座的女士告诉她,“不信,你就到网上查查,现在非常流行的保健方法。”晚上回家后,史小姐迫不及待地上网查询。果然,网上有很多关于酸碱体质和酸碱食物的介绍。而且再一问,她周围注重食物酸碱度的人还有不少。她开始相信这一理论了。

从那以后,史小姐在日常饮食中就特别注意“酸碱搭配”。她想,既然自己是酸性体质,那么酸性的食物就不能多吃。但有一点,她一直搞不明白,按照网上的说法,葡萄属于碱性食物,但葡萄吃多了,胃酸好像也会多。史小姐变得越来越糊涂,她决定找医生咨询,看看医生能否给她一个明确的回答。

“医生,我是属于酸性体质的,您看,该吃哪些食物呢?听说如果纠正‘酸性体质’就可以预防慢性病,那我经常吃小苏打,是不是就能预防很多病呢?”当她跟王挺医生提出这些问题时,王挺一时还真不知道该如何回答了。

南京市中医院养生康复中心主任王挺,也是金陵名医馆主任,他是一位中医名家,多年从事中医临床工作,对多种慢性疾病有较为丰富的临床诊治经验。在被问到对酸性体质有多少了解时,他认真想了一会,笑了,“我也是前几年从媒体上看到这些名词的,这些说法应该是民间的说法。在主流医学上,并没有酸性体质、碱性体质的专题。”

王挺说,按照媒体上的有关酸碱体质的说法,这些内容应该是属于“基础生理学”的

范畴。凡是医学院校的学生,都要上这门基础课的,“但不论是我上学时候学的基础生理学教科书,还是现在医学院校学生学的基础生理学教科书里,都没有有关酸碱体质方面的内容。”

所以,当有些病人向他提出这个问题时,他也只能这样回答,“目前医学上还不承认这些说法,既没有关于酸性体质碱性体质的专题试验研究,也没有这方面的专业论文。”

### 体检说明人的健康状况跟酸碱度没有必然关联

王挺主任的反应非常有代表性。记者在采访中发现,即使在医学上非常有建树的专家,当听到酸性体质、碱性体质的说法时,第一反应都是自己是不是落伍了。

南京市第一医院肾内科副主任杨江生告诉记者,他在第一次听到酸碱理论时,开始也是非常惊讶,以前他从来没有听说过啊,难道是一门新的科学理论?于是他开始寻找这方面的资料来研究。在网上他发现这种理论铺天盖地,很多健康网站也都以科普的方式推荐这些理论,但是在他看来,这些理论虽然看上去煞有介事,但总感觉太过片面,而且有些地方讲得根本不符合医学常识。并且杨医生还发现,一般提出这些理论的大多会附加一些保健品广告或者某位医生的门诊热线,不太可信。

而且杨医生说,邮件中所说的僧尼因为素食,身体都处于优质弱碱性的说法也值得商榷,因为他也曾为一些僧人体检过。结果他发现,这些僧人身体确实属于弱碱性,但他们的身体状况并不像吕博士说的那样“优质”,相反,有些僧人因为长期素食,有些营养缺失,容易贫血,也容易出现所谓酸性体质易出现的疲乏困倦等状况,而且还容易患上一种低蛋白血症。

酸碱体质到底是如何确定的?酸碱平衡理论真的对健康有益吗?难道这世上还真的有什么酸人和碱人之分?记者找有关专家学者展开了更深入的调查。

本版主笔 快报记者张星 见习记者 戎丹妍

## 不求甚解的酸碱生活

### 一个铁杆挺碱派的尴尬遭遇

酸碱理论还真的影响了不少人,在记者身边,就有很多人相信这一理论,小艾就是其中之一。

小艾是一名白领,工作之余经常会到一些健身房锻炼,做SPA、瑜伽等,健身馆的教练就提倡他们这些学员要多吃碱性食品,如水果、蔬菜等等,而少吃酸性食物,比如肉类、禽类等。小艾觉得这一理论听上去挺新鲜的,而且也比较符合现代都市人的饮食潮流,不管是从医学还是营养学角度讲,人本来就应该多吃水果和蔬菜,这肯定是对的。于是,她就开始关注这一理论。

在网上,小艾还搜到很多关于这一理论的延伸内容,讲得也都头头是道。比如说,人体正常pH值为7.35-7.45,平均为7.40,呈弱碱性,而低于7.35这个数字就是酸性体质;酸性体质是因为现代人摄入鱼、肉、禽、蛋、大米等大量酸性食物,使得体内pH值降低,导致了一些现代病的产生,像是无缘无故出现身体疲劳、记忆力减退、腰酸腿痛、头昏、失眠、便秘等症状,但是到了医院又检查不出什么毛病。这些理

论都是一些国际著名专家提出的,比如日本教授等。不仅有理论,还有一些测试项目,可以检测自身的酸碱度,比如做一些测试题目,或者用PH试纸测试尿液等。小艾两项都测试了一下,发现自己还真是酸性体质,从此对这一理论深信不疑。

通过网络购物,小艾买了一台可以生产碱水的仪器,专门用来生产碱水喝,还改变了饮食,从荤食主义改成素食主义。但是小艾的这个改变给朋友带来了麻烦,一到朋友请客吃饭时,小艾的要求是最苛刻的,荤菜一点不吃,油腻的甜食点心不吃,不喝酒,喝水也不喝碳酸饮料,就是矿泉水也要喝碱性的水,一桌饭菜,基本没几样是她能吃的,弄得请客的朋友不好意思,她自己也没吃饱。以前,喜欢美食的小艾可是大家心目中的铁杆饭友,可是后来,朋友们渐渐都不带她吃饭了,省得大家尴尬。

### 从无辜不欢到强迫吃素

除了小艾这些年轻人,很多中老年人也对酸碱体质深信不疑。赵先生就是如此。

去年上半年,赵先生因检查出了高血糖,医生让他多注意身体。回家后,家人就

他的饮食开始控制,让他少吃油腻的东西。妻子无意中从电视上看到一则健康广告,广告中的专家说人要多喝碱水,保持体内的弱碱性,人患上高血脂、糖尿病等主要原因就是吃了太多酸性食物,并且现场比对了正常人和病人的体液酸碱度。妻子看广告说得挺有道理,于是就开开始强迫他只能吃蔬菜水果,并且为他买了很多碱水喝,以及一些碱性的保健品。可是赵先生是

无荤不下饭的人,但为了健康,每天只能硬着头皮吃一些又寡又淡的蔬菜,以前的他从来不喜欢吃水果,但如今在老婆的“逼迫”下也只好勉强吃几口。于是,赵先生整天直叹这种和尚日子太难熬,真不知道是谁提出这么一个“整人”办法的。

那么,这一理论到底有没有科学性?

