



### 人体内“酸”的来源

记者通过对浙江省肿瘤医院营养师营养师宋灵兰的介绍,总结出人体内酸的来源。

呼吸中有二氧化碳,溶解在水里,形成碳酸,这是体内酸的主要来源。

人体自身分泌的消化液,就是胃酸,用来消化食材,并起到杀菌的作用。肌肉运动后形成的乳酸。

### 人体内体液PH情况

胃酸在2左右  
肠液在8~9之间  
唾液是6.6~7.1  
血液在7.35~7.45  
尿液弱酸性  
据钱江晚报

酸碱调节可以影响生男生女吗?

酸性体质更容易致癌吗?

酸碱食物表,到底靠不靠谱?

# 美国“酸碱体质”理论创始人被判赔偿1.05亿美元 你信了16年的“酸碱体质” 是“神医”编的一场骗局

## 与人体相关的5大酸碱认识误区

对于人体和食物的酸碱性质话题,很多关注健康养生的市民听到社会上一些说法,杭州几家综合性医院的专家,梳理出常见的五大认识误区。

### 1.人体的PH值是多少? 人体内是不是一定要酸碱平衡?

【误区】人分酸性体质或碱性体质。  
【专家释疑】浙江省肿瘤医院营养师营养师宋灵兰说,我们现在约定俗成的人体的PH

值是以血液PH值为指标的,且恒定在7.35~7.45之间,因此,整个人的PH值一定是弱碱性,不存在酸性体质的问题。在正常人体内,酸和碱是永远处于一个动态平衡的状态。当它低于7.35,我们称

它为酸中毒,当它高于7.45时,我们称它为碱中毒,“PH值一旦发生超出正常值限定范围,如果不及时纠正,将危及生命”。因此,人体不存在酸性体质或碱性体质,我们永远是弱碱性体质。

### 2.酸碱调节,可以影响生男生女?

【误区】生女孩的X精子耐酸,生男孩的Y精子耐碱,这是酸碱调节影响生男生女的说法。  
【专家释疑】浙江大学医学院附属妇产科医院

产一科主任白晓霞说,自己常遇到一些准妈妈来咨询,调节体内的酸碱度是否可以决定生男生女,生男生女是由X、Y染色体决定的,男孩的染色体是XY,女孩的染色体是XX。“关键是要看配对的时

候X强还是Y强,这其实是随机的,怎么可能通过酸碱度来改变?”白主任解释。杭州市妇产科医院主任医师楼向明也认为,通过改变酸碱度来影响生男生女是误传。这种说法没有科学依据,只是“民间说法”而已。

### 3.痛风患者尿酸高,喝碱性小苏打水有用吗?

【误区】根据酸碱体质理论,痛风患者尿酸指标高,小苏打水呈碱性,因此喝小苏打水能够调节尿酸。  
【专家释疑】浙江省人民医院血管外科主任蒋劲松说:“痛风主要是人体血液中原尿

酸水平高,而人喝了苏打水,苏打水是进

入消化道的,不会进入血液内的,所以痛风患者就算泡在碱水里也没用。”蒋主任认为,人体血液酸碱值是恒定在7.35~7.45的,和喝不喝苏打水无关。

### 4.酸性体质更容易致癌吗?

【误区】肿瘤病人体质是酸性的。  
【专家释疑】

“这其实是一个误区。”宋灵兰说,“肿瘤细胞会吐出酸性物质,由于不能把代谢产物运输出去,会堆积一酸性

的代谢产物。所以说肿瘤细胞的周围是酸性的,不代表癌症患者是酸性体质,也不代表肿瘤细胞喜欢酸性环境。”

### 5.网传的酸碱食物表,靠不靠谱?

【误区】食物有酸碱性之分,食用可改变人体的酸碱性。  
【专家释疑】“食物进入消化道,在胃酸PH值为2的环境下,哪怕是碱性食物,也会酸化,

进入肠道后,受到肠液、胆汁碱化以后,又变成碱性。食糜会根据混合的消化液,包括胃酸、胆汁、十二指肠液、胰液等,不断改变其酸碱性。因此没有任何食物可以改变人体的PH值。”宋灵兰说。产生酸性物质的是含磷、硫、氯等

元素的物质,产生碱性物质的是钾、钠、钙、镁等元素。宋灵兰认为,我们之所以主张多吃碱性食材,是因为碱性食材以蔬菜水果为代表,符合我们目前倡导的健康饮食方式。所以,通过食物来改善体质是不可能的。

## 赔偿金达到惊人的1.05亿美元

据都市快报报道,现年45岁的道恩·卡莉女士,2007年被诊断出患有乳腺癌,她听从了扬的建议,放弃了化疗等传统治疗,接受“酸碱体质”理论疗法,因而错过了最佳治疗时机。现在,卡莉的乳腺癌已到晚期,医生说,她只剩下3年到4年可活。2015年,卡莉把扬告上法庭。

卡莉是4个孩子的母亲,最小的孩子现年8岁。1.05亿美元赔偿金包括:9000万美元身体、精神损失费和1500万美元惩罚性赔偿金。卡莉最初寻求的赔偿金仅为1000万美元。

对于巨额罚金,扬表示将会上诉。

## 普通输液加小苏打一针要价500美元

早在卡莉起诉前,扬2014年就因非法行医,被加州医学委员会告上法庭。

非法行医涉及刑事犯罪。负责该案件的检察官吉娜·达沃斯把扬描述为一个“专骗将死之人的江湖游医”。检方还发现,他的假文凭是从非法机构买来的——扬从获得学士学位到获得博士学位,中间仅用了8个月时间。他从未接受过专业、系统的学习和训练,根本不具备

专业知识。1995年他拿到博士学位后,就曾因为非法行医遭到起诉。

在庭审过程中,检方重点介绍了扬自创的“酸碱体质”理论,以及他对病人膏肓的病人收取高昂治疗费用。他向这些病人兜售治疗剂,一针500美元。事后检测发现,这些剂剂其实就是普通的静脉输液,里面混了点小苏打,连安全性都无法保证。

## 他的理论上过奥普拉的脱口秀

2002年,扬出版了一本名为《酸碱奇迹:平衡饮食,恢复健康》的书。

他认为人的健康取决于人体内的酸碱平衡。“酸性体质”容易导致癌症、肥胖、骨质疏松、皮肤病等疾病,是不健康甚至有潜在危险的体质。如果能在体内建立一个“碱性系统”,保持酸碱平衡,则有利于抵抗和治疗疾病。

他提倡的这套生活方式也被称为“碱性生活方式”,这些看似有道理的养生知识,一时间圈粉无数。近年来,不断有专业医学机构检验扬的说法。不少医学专家都认为,多吃新鲜蔬菜、保持低压生活无疑是健康的;但没有证据表明,所谓的碱性食物能够对人体产生明显的好处。

随着书越卖越好,扬本人也变得越来越有自信。从最初的养生保健,他的这套理论逐渐变得可以“治愈癌症”。

2007年2月,一名为金·廷汉姆的女子被查出患有三期乳腺癌。按理说应该尽快治疗,可她认同传统的治疗方式。而对于扬的“酸碱体质”理论,她倒是认可有加。

同年3月,廷汉姆给著名脱口秀节目主持人奥普拉写了一封信说起自己的经历。奥普拉邀请她参加一档节目并采访了她。“酸碱体质”理论因为上了这档电视节目而声名大噪。事后,扬和廷汉姆都宣称“治愈”了乳腺癌。事实上,廷汉姆不久后就因病去世。

## 情感倾诉 城市中的真人真事

# 马上要有新生活了,可未来的路到底该咋走

### 倾诉档案

倾诉人物:华秀(化名)/43岁  
倾诉时间:2018年11月7日  
倾诉方式:情感倾诉QQ

人都说“久病床前无孝子”。伺候一个病人的艰辛,只有经历过的人才能明白。

我的前夫患病多年,算不上生活不能自理,但是身边也需要有人照顾。这些年,为了给他看病,家里几乎花掉了所有的积蓄,好在是没有外债。

去年十月底,我和前夫经过协商,选择了离婚。但是我对他有承诺,如果他有需要,我永远都会第一时间出现在他的面前,照顾他、关心他,毕竟他是我孩子的爸爸,我也不忍心看到他过得不好……

## 前夫脾气愈发古怪,我也没了之前的耐心

我和前夫结婚17年,是通过别人介绍认识的。我前夫没生病之前,挺能吃苦的。说实话,我们娘俩儿跟着前夫,确实是过了八九年的好日子。

2000年的4月,前夫患上重病,这让我们始料未及,除了积极配合治疗,我们想不出别的办法。这种病虽然不致命,但是后遗症很多,给我们的生活也带来了诸多不便。随着日子一天天度过,前夫虽然称不上不能自理,但是很多事情都要我来协助。

最初的四五年,我可以说是无怨无悔。可是随着时间的推移,前夫的脾气愈发古怪,我也没了之前的耐心。太多的事情需要我来扛起,我渐渐把自己活成了一个男人。可我终究还是女人,遇到事情的时候,我不想总是独自去面对,也想找个肩膀来依靠。

可是病榻上的前夫,除了责骂,就是

怨气满腹,好像他的病是我造成的,是我把他弄到了今天这个地步。其实,与我何干呢?

大概是从2016年开始,我和前夫争吵不断。为了不影响孩子学习,我把孩子送到了寄宿制的学校。每天下班后,我感受着家里冷冷清清的氛,再看看前夫那死气沉沉的脸,我真的是过不下去了。

我和前夫前前后后纠缠了好长时间。我跟他说了很多心里话,我不想继续陷在这场婚姻当中,未来的几十年都备受煎熬。我才四十出头儿,应该还是有很多好日子可以过的,但是我的头上却已经爬上了白发,日子过得没有一点滋味,连奔头儿都没有。

## 患病的前夫想复婚,说他舍不得离开我

前夫还算是个通情达理的人,知道我的难处,也能理解我的想法。于是,我们在去年十月底办理了离婚手续,而且我留给他很多承诺,其中一条就是离婚不离家,至少在表面上来看,我们还是一家人。

之所以答应他这样的条件,一方面我是想保护孩子,不让孩子有过多的思想负担,本来让孩子去住校,我的心里就充满了不舍,如果孩子因为我和前夫离婚了性格上出现偏差,那我就真的后悔死了;另一方面,我确实没有别的地方可以住,也不爱听别人的闲言碎语,怕他们觉得我是个狠心的女人。

我们离婚后,前夫照旧住在南屋,我则搬到了孩子的房间,除了一起吃饭,其他时间我们都是井水不犯河水,倒也过得相安无事。

今年8月份,我通过朋友认识了一个叫理腾(化名)的男人,条件挺符合我的期望,我们在一起相处得很愉快。我前夫也知道理腾的存在,我跟他说过这些情

况。最近,我和理腾每天晚上都要通过微信视频聊天,好像总有说不完的话,这也确实让我找到了恋爱的感觉。

看到我笑眯眯的样子,前夫却愁容满面。前几天,前夫找到我说,想和我复婚,他说他舍不得离开我,不想让我嫁给理腾,那样做等于是在挖他的心。

## 前夫天天看着我,我一聊微信他就不乐意

前夫的状态让我非常担心,我很怕他做出任何出格的事情来。其实理腾知道前夫的情况,在我们交往的最初,我就把自己的真实情况全都告诉了理腾,就是想看看理腾的反应。

没想到,理腾非常理解我的处境,还说我前夫如果真的出现了什么问题,他完全同意我去照顾前夫,这让我觉得理腾真的是个有情有义的好男人。

说实话,我根本不想复婚。好不容易从这段无比艰辛的婚姻中走出来,眼看着就要拥有新的生活了,我怎能再回头路?我和前夫之间已经没有了爱情,我同意继续照顾他,完全是出于亲情,或者说是我有点可怜前夫,不忍心看到他的后半生过得太凄惨,那样对孩子也不好。

理腾在我之前也有过一段婚姻,不过他没有孩子,自己还做了点小买卖,家里的房子和车子都没有贷款,我真怕自己错过了理腾,就再也找不到这么可心的男人了。而且我能明显感受到理腾对我的热情,他应该是挺看中我的。毕竟我收拾收拾,还是挺能上台面的。

阿阳,我前夫现在天天看着我,我一聊微信他就不乐意,还总给孩子打电话。我真怕前夫忍不住,把我们离婚的事情告诉孩子。面对前夫提出的不合理要求,我怎样拒绝,才能将对他的伤害降到最低?

## 旁观者谈 无论经历过什么,无愧于心就好

一家事,百家谈。网友们未必知道所有的细节,但是仅仅从故事的表面,也能发现一些问题。

网友“芳草凄凄”:男人身患疾病,又遭遇妻子离弃,一定是心如死灰。想办法快乐起来,不然到最后还是你自己最可怜。

## 阿阳手记 离婚不离家的行为非常不可取

做情感栏目这么多年,阿阳听过太多不离不弃的爱情故事,也亲眼见证过生死不渝的人间真情。

一辈子太长,走入婚姻中的男男女女要经历的喜怒哀乐很多很多。当初的誓言犹在耳畔,怕只怕转眼就各奔东西。

在一起幸福很容易,可是伺候一个病人并不容易。委屈常常要咽到肚子里,所有的艰难都没人可以帮忙分担。所以我们不能站在道德的制高点,去轻易评论倾诉人华秀的人生选择。但是阿阳认为,离婚不离家的行为非常不可取。你一边和新男友聊得火热,一边和前夫抬头不见低头见。长期游走于两个男人之间,对三个人都是一种折磨。

网友“虹”:没走过人家的人生,就不要批判人家的选择。女人不易,心狠是为了守住最后的希望,不至于慢慢步入绝望。

网友“阿芬”:人终究还是要自己走好人生路,无论经历过什么,无愧于心就好。

华秀跟阿阳说,她之所以没离开家,是因为没有地方住。可是如果真的想要开始新的生活,就一定要与旧日的生活彻底告别,哪怕是租个房子住,也要带上自己的所有行李搬出曾经的家。此外,华秀对孩子隐瞒了夫妻俩已经离婚的事实,却已经有了新的男朋友。在这种情况下,不如循循善诱,把事情真想告诉孩子,把自己感受和盘托出,孩子远比家长想得要强很多。千万不要让孩子最后一个得到你要再婚的消息,那样所带来的误解和隔阂会更多。

生活中如果需要倾诉,请第一个想到阿阳。这里是(024)86205098华商晨报情感倾诉热线。

接听热线时间:周一至周五9:00~12:00  
电子邮箱:qingganqingsu@163.com  
QQ:3246644314  
通信地址:沈阳市皇姑区崇山东路71号华商晨报社编报部“情感倾诉”栏目收  
邮编:110032

