

三論酸鹼體質-8

傾向酸性體質的9大族群之八：有病在身族
20%的人罹病，75%屬亞健康，真正健康者<5%

傾向酸性體質的9大族群之九：及時享樂族
睡眠：助兒童生長發育，成人修補細胞、組織

本週續論傾向酸性體質的9大族群之八、九：
「有病在身族」及「及時享樂族」。

現代人生活緊張、工作壓力大，真正健康者不到5%，有75%的人處於亞健康狀態，而20%則處於疾病狀態。

由於酸性體質容易導致百病叢生，而生病後，身體各方面的機能及各大系統的運作又比健康時更差，反過來又造成體質更偏酸性，如此惡性循環的結果，只會使體質越變越酸，身體機能每況愈下。

「有病在身」的人，如糖尿病患，其循環和代謝率均很差，末梢神經幾乎等於泡在糖水中；病久後，末梢循環必更糟，微血管裡都是糖水，連氧氣交換也會受損；一旦有外傷，傷口也不易癒合，且容易罹患蜂窩組織炎、出現視網膜病變、腎小管壞死，導致體內組織更酸化。

至於肝不好的人，排毒功能變差，也很容易形成酸性體質，如B肝、C肝及酒精性肝炎；而最近因飲食引起的A肝患者，也有增加的趨勢。

所謂「肝炎」，就是肝細胞在發炎，假設肝臟中肝細胞有一半在發炎，只有另一半能正常運作，那麼，這一半的正常細胞就要很辛苦地承擔全部肝臟的工作；甚至有些病情發展到肝硬化，可能3/4的肝細胞都已陣亡，表示身體只騰1/4的肝細胞在工作，因此要應付體內外進來的所有毒素，怎能吃得消？肝臟的解毒作用，因為肝病而變得沒有效率，使得體內毒素到處亂竄，便會干擾正常的生化反應及器官運作。可想而知，一定導致酸性體質，身體也會容易感覺疲累。

很多年輕人由於生長環境過於優渥，缺乏困苦、飢餓的體驗，飲食上只想滿足口腹之慾，盡挑自己喜歡的香酥、油炸類食物，或嗜飲冰涼或嗜食蛋糕餅乾、糖果汽水…等口味、顏色強烈的非天然食物。這些「及時享樂族」，不僅常會吃錯食物，也喜歡熬夜趕轟趴、去夜店喝酒狂歡，或上網打電動、沈迷網購…等，各方面都違反大自然運作的常態規律。當身體無法得到適當的睡眠修補，必然使體質變酸。

然而，因身體還年輕、儲備空間大，都還撐得住。但也由於年輕，身體沒有發出嚴重警訊，又缺乏自制力，恣意放任享樂的結果，必然使體質越來越酸，如：滿臉痘痘，體味、口臭重，易疲勞，做事有氣無力…等，無非是錯誤飲食與生活型態所造成體質變酸的普遍現象。

歷經一天的疲累，睡一覺醒來之後，感覺就很好，這可說是大自然的奧妙，人在睡眠的時候用腹式呼吸法，不疾不徐的速度剛好，讓全身的能量都集中在修補，處在一種修補身體最有效率的狀態。

睡眠的功用：(一)對兒童而言：睡覺的時候用來成長，小孩在白天成長很緩慢，到了晚上則努力成長發育，俗語說「好好睏，一暝大一寸」確有其理。(二)對成人來說：白天需要應付大量忙碌的工作與壓力，身體就利用晚上的睡眠時間來修補受損細胞與組織，只要睡得好、深、熟、甜，不論前一天多麼勞累，隔天早上醒來之後就能恢復活力與體力，又變成生龍活虎了。(97. 11/28：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(8))