

三論酸鹼體質-7

傾向**酸性**體質的**9**大族群之六：**久坐、電腦族**
血循差'心肺功能差,新陳代謝低'廢物無法順利排出'局部組織酸化
電腦、印表機等：產生正離子,缺負離子'黏膜脆弱、目澀、咳嗽、氣喘…

傾向**酸性**體質的**9**大族群之七：**毒來毒往族**
坐公車、機車：暴露馬路**1**分鐘=吸**400**根二手菸；加油站、實驗室、
美髮者：吸多有機溶劑、揮發物'累積毒素'Y**肝臟解毒負擔**'體質酸化

本週續論傾向**酸性體質**的**9**大族群之六、七：
「**久坐、電腦族**」及「**毒來毒往族**」。

一個人若長時間**久坐**不動，**血液循環**會變得比較慢，**心肺**功能變差，**新陳代謝率**也會較低，使得**廢物**無法順利排出，**養分**無法被**快速吸引利用**，這樣**廢物**累積的結果，當然造成**局部組織**越來越**酸化**。

而一個人一天需要**呼吸**約**15~30 Kg**的**空氣**，**空氣**的需求量很大。如果一群人都在使用**封閉式**的**中央系統空調**，室內空氣不會和室外對流，一直在呼吸同樣且有限空氣，會造成**氧氣**不足，**二氧化碳**過多。現代的辦公環境，越是先進新穎，越是密閉的辦公大樓，越容易有上述的情形發生。

此外，**電腦、印表機、影印機**等諸多電器，會產生很多**正離子**，導致工作場所的**空氣**嚴重缺乏**負離子**，難怪很多上班族**黏膜脆弱、呼吸道不適、眼睛乾澀、常咳嗽**，甚至**氣喘**。而**口鼻**的**黏膜脆弱**，容易使**細菌、病毒**入侵，造成**上班族**頻頻**感冒**或生病。

總之，**久坐族**或**電腦族**，除了身體不動會導致**代謝**不良外，也容易呼吸到不好的空氣，因此有事沒事儘量起來**動**一動，例如早上在辦公大樓內爬樓梯(前提是乾淨、無菸的樓梯間)，中午吃

飯走一走，下午拉拉筋，做做體操，找機會動一動，比較能促進**血液循環**、改善**酸性體質**。

有些人以**公車、機車**為主要交通工具，在等**公車**或騎**機車**時常常會吸進大量的**廢氣**，或是在**加油站、化學實驗室、美容美髮院**等場所工作者，幾乎每天都會吸進很多**有機溶劑、揮發物質**，干擾身體正常運作，體內容易累積較多的**毒素**，容易增加**肝臟**的**解毒負擔**，當然也會間接增加**體質酸化**的機率，容易感到**疲倦**。

台灣中研院在2007年研究發現，**機車族**在馬路上**每分鐘**受到**廢氣**的危害，等於暴露在**400根二手菸**的環境中。所以，搭**捷運**通勤最**環保**又**健康**。搭**公車**也可以，不過等**公車**時，在馬路邊吸入的**廢氣**也不比**機車騎士**少，有必要時須戴**口罩**。「**開車族**」是最不**環保**的，但比較**健康**，因為**空氣**品質可以**自我控制**。開車時緊閉窗戶，就不會吸到大馬路上的**廢氣**，等到空氣好的路段，再開窗換氣。

機車族一定要戴**口罩**，否則每天吸入大量**廢氣**，遲早會影響身體，不只使**體質酸化**而已。建議可以用**白色棉質紗布****口罩**泡水**浸濕**後再戴上，濕的**口罩**可與**鼻孔**密合，比較能**過濾**髒空氣，各位不妨試看看。(97. 11/21：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(7))