

人体元素平衡保健

100答

——教你吃出健康与美丽

钟炳南
钟晓东 编著
钟晓旻
陈秀雄



广东科技出版社
(全国优秀出版社)

人体元素平衡保健

100 答

——教你吃出健康与美丽

钟炳南 钟晓东 编著
钟晓旻 陈秀雄

广东科技出版社
广 州

图书在版编目 (CIP) 数据

人体元素平衡保健 100 答: 教你吃出健康与美丽/
钟炳南等编著. —广州: 广东科技出版社, 2005.1
ISBN 7-5359-3674-1

I. 人… II. 钟… III. 微量元素—营养卫
生—问答 IV. R151.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 077462 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州穗彩影印厂

(广州市石溪富全街 18 号 邮码: 510288)

规 格: 787mm × 1092mm 1/32 印张 4.75 字数 100 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5 000 册

定 价: 10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书主要介绍人体元素平衡保健理论及科学方法，即：健康长寿秘诀 = 体内元素平衡；生病 = 体内元素平衡失调；治病 = 补充和调节体内相关元素的平衡。

书中采用一问一答的方式，深入浅出地介绍了人体内各种元素的含量、生理功能、检测方法；每种元素过多或过少的危害；通过食物和食物链补充和调节体内几十种元素平衡的科学方法。书中还介绍了通过调节体内元素平衡防治 40 多种常见疾病的食疗万法。

全书资料翔实、通俗易懂，可供具有初中以上文化程度的广大读者阅读参考。

前言

你当然希望自己和家人、亲友都能健康长寿，为此，自然想掌握一些养生保健知识和方法；当有人不幸生病时，除了到医院求医外，你也想学会自己调养身体，并用省钱的食疗方法防病治病；当你挎起菜篮，但不知为家人的健康买什么菜和煲什么汤时，这本书正好适合你的需要；我们将从人体元素平衡的角度，教你吃出健康与美丽。

你知道人是由什么组成的吗？你知道用什么保健理论和方法才能实现健康长寿的愿望吗？

中医首先认识整体的病人；西医经解剖后知道人是由各种器官组成的，可对局部病变进行治疗。进一步的研究发现，各器官是由细胞组成的，细胞是组成一切生物的基本结构和功能单位。细胞突变会致癌；而细胞的分裂合成又是由基因分子控制的，基因缺陷也会致病。所有的分子都是由元素的原子组成的，而组成人体的各种元素的原子平衡失调亦会致病。人类对医疗保健的认识也是由粗到细、由表到里地发展：整体

→器官→细胞→基因分子→元素的原子。人体元素平衡保健医学是医疗保健发展的最高阶段。

元素平衡保健医学是建立在组成人体的各种元素的原子基础上的，研究如何通过检测病人头发和血液及相关器官的各种元素的含量高低，了解病人体内元素平衡失调状态，然后通过食物和食物链及相关的医药保健品补充和调节病人体内相关元素的平衡，预防和治疗各种疾病的新医学。该医学的三个简单公式解决了医疗保健的主要问题：健康长寿秘诀 = 体内元素平衡，解决了中医西医医疗保健的理论问题；生病 = 体内元素平衡失调，解决了致病的病因学和病理学的问题；治病 = 补充和调节病人体内相关元素的平衡，解决了治疗学和药理学的主要问题。凡能治本的疗效确切的药物都应符合这个公式，如治疗甲状腺肿，中医开昆布，西药用碘酸钾，均能治本的原因是都能补碘，食用富含碘的海带和紫菜也能治愈甲状腺肿。

人体元素平衡保健强调预防为主，治疗为辅；食疗为主，药疗为辅。只要你通过本书的学习，了解自己身体里面各种生命元素的功能及其过多过少的危害，了解各种疾病是由哪些元素缺乏或过量造成的以及如何通过食疗进行防

治，记住上述三个公式，结合自己和他人的健康实际需要，做出科学的恰当安排，通过菜、米、油、盐、酱、醋、茶的科学搭配，平衡膳食，把你自己和家人身体的各种元素调节到最佳的平衡状态，就可以不生病或少生病，就可以节约大笔的医药费用，就能快乐地享受人生、享受生活、享受幸福，就能全面提高健康水平。

衷心祝愿广大读者朋友健康长寿！

作者

目 录

一、理论基础编

1. 人体由哪些元素组成? 1
2. 哪些是人体必需的微量元素? 2
3. 生命元素在人体内有何作用规律? 2
4. 什么是元素平衡保健理论? 4
5. 怎样理解“健康长寿秘诀 = 体内元素平衡”? 4
6. 怎样理解“生病 = 体内元素平衡失调”? 5
7. 怎样理解: “治病 = 补充和调节体内元素的平衡”? 9
8. 为什么用平衡保健理论指导生活, 人就能健康长寿? 11
9. 为什么人类会面临体内元素越来越不平衡的危险? 12
10. 如何确定人体内元素含量的健康标准? ... 13
11. 怎样得知自己体内各种元素的含量? 14
12. 如何通过食物补充和调节体内元素的平衡? 15

二、生命元素知识编

13. 随着年龄增长, 体内元素有何变化? 17

14. 人体中钙的功能与过多过少的危害 如何?	18
15. 人体中镁的功能与过多过少的危害 如何?	19
16. 人体中铁的功能与过多过少的危害 如何?	20
17. 人体中锌的功能与过多过少的危害 如何?	22
18. 人体中锰的功能与过多过少的危害 如何?	24
19. 人体中钼的功能与过多过少的危害 如何?	25
20. 人体中铬的功能与过多过少的危害 如何?	26
21. 人体中钴的功能与过多过少的危害 如何?	27
22. 人体中铜的功能与过多过少的危害 如何?	28
23. 人体中镍的功能与过多过少的危害 如何?	29
24. 人体中钒的功能与过多过少的危害 如何?	30
25. 人体中锡的功能与过多过少的危害 如何?	31
26. 人体中锗的功能与过多过少的危害 如何?	32
27. 人体中碘的功能与过多过少的危害 如何?	33

28. 人体中硒的功能与过多过少的危害 如何?	33
29. 人体中钾的功能与过多过少的危害 如何?	35
30. 为什么稀土元素不可不防?	35
31. 体内铅过量对健康有何危害? 如何 防治?	36
32. 体内镉过量对健康有何危害? 如何 防治?	37
33. 体内汞过量对健康有何危害? 如何 防治?	38
34. 体内铝过量对健康有何危害? 如何 防治?	39

三、疾病防治篇

35. 如何调节体内元素平衡防治脑膜炎?	41
36. 如何调节体内元素平衡防治癫痫病?	42
37. 如何调节体内元素平衡防治脑肿瘤?	43
38. 如何调节体内元素平衡防治痴呆症?	44
39. 如何调节体内元素平衡防治白内障?	44
40. 如何调节体内元素平衡防治视网膜病? ...	45
41. 如何调节体内元素平衡防治近视?	46
42. 如何调节体内元素平衡防治感冒等病? ...	46
43. 如何调节体内元素平衡防治哮喘?	47
44. 如何调节体内元素平衡防治鼻咽癌?	48
45. 如何调节体内元素平衡防治肺心病?	49
46. 如何调节体内元素平衡防治肺癌?	50
47. 如何调节体内元素平衡防治高血压?	51

48. 如何调节体内元素平衡防治冠心病?	53
49. 如何调节体内元素平衡防治脑血管 意外?	54
50. 如何调节体内元素平衡防治克山病?	54
51. 如何调节体内元素平衡防治贫血?	55
52. 如何调节体内元素平衡防治白血病?	56
53. 如何调节体内元素平衡防治胃炎?	57
54. 如何调节体内元素平衡防治消化性 溃疡?	58
55. 如何调节体内元素平衡防治肝炎?	59
56. 如何调节体内元素平衡防治肝硬化?	61
57. 如何调节体内元素平衡防治肝癌?	62
58. 如何调节体内元素平衡防治胰腺炎?	63
59. 如何调节体内元素平衡防治肾病?	63
60. 如何调节体内元素平衡防治卵巢癌?	64
61. 如何调节体内元素平衡防治糖尿病?	65
62. 如何调节体内元素平衡防治甲状腺肿? ...	68
63. 如何调节体内元素平衡防治乳腺癌?	69
64. 如何调节体内元素平衡防治骨质疏松? ...	69
65. 如何调节体内元素平衡防治代谢异常 皮肤病?	71
66. 如何调节体内元素平衡防治外阴白斑? ...	72
67. 如何调节体内元素平衡防治红斑狼疮? ...	72
68. 如何调节体内元素平衡防治烧伤创伤? ...	73
69. 如何调节体内元素平衡防治宫颈癌?	75
70. 如何调节体内元素平衡防治肥胖症?	76
71. 如何调节体内元素平衡防治女性不育不 孕症?	78

72. 如何调节体内元素平衡防治高危妊娠? ...	79
73. 如何调节体内元素平衡防治流产?	80
74. 如何调节体内元素平衡防治艾滋病?	81
75. 如何调节体内元素平衡防治非典型肺炎?	84

四、食出健美编

76. 为什么要大力发展“保健农业”?	88
77. 为什么杂食是防癌和长寿的秘诀?	90
78. 如何防止“病从口入”?	90
79. 到底喝什么水才有利于健康长寿?	91
80. 如何做到一日三餐巧安排?	94
81. 如何做到三大营养要素的平衡搭配?	96
82. 如何科学进补维生素?	99
83. 如何用醋和醋蛋进行食疗保健?	100
84. 你知道吃盐的科学吗?	102
85. 为什么猪皮、鸡皮是美容营养品?	104
86. 买米做饭也讲究科学吗?	105
87. 买菜、炒菜有什么学问?	107
88. 如何科学补钙?	110
89. 如何吃出好容颜、靓肌肤?	111
90. 怎样吃水果有益健康?	113
91. 怎样喝茶才有利于健康?	114
92. 怎样喝奶有益健康?	116
93. 喝酒是否有益?	118
94. 你会通过饮食调节体液酸碱平衡吗?	120
95. 能否吃出“性”福来?	121
96. 如何科学选购保健食品?	122

97. 亚健康状态怎样才能达到健康新标准?	124
98. 学习本书后有无提高自我保健意识?	125
99. 怎样建立适合自己的平衡保健养生方式?	127
100. 你能实现健康长寿到天年吗?	133
后记	135
主要参考文献	136

一、理论基础编

1. 人体由哪些元素组成？

世间万物都是由各种元素的原子组成的，人也不能例外。组成成年人体的各种元素统称为生命元素，该元素含量占人体重的 0.01% 以上的称为常量元素，又叫造体元素；含量占人体重的 0.01% 以下的称为微量元素。按人们现有的认识水平又可分为必需微量元素和可能必需的微量元素及有害元素三大类。

12 种造体元素占人体重的 99.95%。其中氧占 65%，碳占 18%，氢占 10%，氮占 3%，钙占 1.5%，磷占 1%，硫占 0.25%，钾占 0.20%，钠占 0.15%，氯占 0.13%，镁占 0.05%，硅占 0.026%。人体的肌肉和组织器官及体液都是碳氢氧的有机化合物（又叫碳水化合物）组成。蛋白质含氮较多，骨骼和牙齿等硬体含钙磷较多，血液和体液含水较多。

元素含量占人体重的 0.01% 以下的称为微量元素。目前公认的必需微量元素有 14 种，14 种必需微量元素按 70 千克体重计算，铁 4 克（占 5.7×10^{-5} ），锌 2.3 克（占 3.3×10^{-5} ），镉 0.14 克（占 2×10^{-6} ），铜 0.1 克（占 1.4×10^{-6} ），锡 0.03 克（占 4.3×10^{-7} ），碘 0.03 克（占 4.3×10^{-7} ），锰 0.02 克（占 3×10^{-7} ），硒 0.013 克（占 2×10^{-7} ），镍 < 0.01 克（占 1.4×10^{-7} ），铬 < 0.006 克（占 $< 8.6 \times 10^{-8}$ ），铝 < 0.005 克（占 $< 7 \times 10^{-8}$ ），钴 < 0.003 克（占 $< 4.3 \times 10^{-8}$ ），钒 < 0.0001 克（占 $< 1.4 \times 10^{-9}$ ），氟 0.000037 克（占 5.8×10^{-10} ），虽然几十种微量元素加起来的总重量占人体重量不足

0.05%，但在人体内具有非常重要的生理作用。

元素周期表中的铅、镉、汞、铀等元素被公认为有害元素，其他元素称为可能必需微量元素，或无害微量元素。

2. 哪些是人体必需的微量元素？

对于人体必需的微量元素，不同学者提出不同的划分标准，综合现有的资料，必需微量元素的标准是：

- 1) 该元素在自然界广泛存在，并能通过食物链传递。
- 2) 生命过程的某个环节需要该元素的参与。
- 3) 该元素的生物化学性质能与体内的有机物结合。
- 4) 该元素能被生物体主动而有效地吸收，并能调节其在体内的分布。
- 5) 该元素的生物活性化合物能在体内发挥正常功能，缺乏时会引起生理生化变化，补充后可以恢复。

符合上述条件的元素就是人体的必需微量元素。

3. 生命元素在人体内有何作用规律？

各种生命元素在人体内有 15 个功能及规律：

- 1) 人体中的各种生命元素具有丰度规律：在地壳或海水中含量多的元素在人体内的含量也高，故在原子序数 34 以前的轻元素在人体内的含量较多，而原子序数越大的元素在人体内的含量就越少。
- 2) 各种生命元素在人体内的作用规律是同族元素从上到下营养作用减弱，而毒性增强；同一周期的元素从左至右营养作用减弱，而毒性增强。
- 3) 参与生物氧化还原反应的副族元素多为人体的必需微量元素，其营养作用同样是从上到下和从左到右逐渐减弱。
- 4) 必需微量元素在人体内的含量虽微，但生物学的作用功能巨

大。

5) 位于元素周期表右下角的元素,随着原子序数的增加,毒性不断增大,故镉、汞、铅、钍等都是对人体有毒的元素。

6) 人体的各种元素之间有协同作用和拮抗作用规律,它反映了人体内的各种元素既有相互联系,又有相互制约的关系。原子结构相似或配位素相同的元素可在体内相互取代而产生拮抗作用:如 Zn^{2+} 和 Cd^{2+} 就有拮抗作用。

7) 不同的生命元素能与某种特殊功能的配合物相匹配,如碱金属离子与大环配位体有专一性的结合。

8) 各种生命元素都具有阈值规律,只有在该元素平衡量的范围内,才能发挥正常的生物学功能,该元素在体内的含量过多(超过上限)或过少(超过下限)都会导致功能失调,影响健康。

9) 生命元素在体内的置换作用与原子量的大小和晶格能及电离势高低有关。如同族中原子量大的元素能取代原子量小的元素。

10) 不同的生命元素在体内不同的组织器官富集,产生不同的生化功能,如碘在甲状腺富集,能促进甲状腺素的生成而调节机体的能量。

11) 生命元素不同的形态和价态有不同的功能和不同的毒性。如生物态的作用最强,有机态次之,无机态作用最小而毒性最大。

12) 组成成年人的各种元素不能在体内产生或转化,必须从食物中摄取。

13) 生命元素的配位基团发生螯合作用时,会有不同的稳定性,并发挥不同的作用。

14) 不同生命元素在人体不同器官中的生物半衰期长短是不同的。

15) 人体中的各种生命元素只有含量平衡时才有最佳的生物化学功能,才最有利于健康。

4. 什么是元素平衡保健理论？

元素平衡保健理论是当今世界上人类健康长寿的最新理论。

因为人是由各种元素组成的开放的超巨系统。人类进化几百万年来都是在地球表面生活，通过呼吸、喝水和进食，通过自身适应性的调节与不断变化的生活环境保持平衡，导致人体与地球表面的物质交换和能量交换达到动态平衡。人体温保持 37℃ 左右是众所周知的能量交换达到动态平衡的标志；物质交换的平衡则由国内外专家近几十年大量的分析结果所证明：正常健康人体内几十种元素的平均含量和地壳几十种元素的平均含量丰度是相一致的，人血液中几十种元素的平均含量和海水中几十种元素的平均含量的丰度也是相一致的，这两种相关性便是提出平衡保健理论的科学依据。

在元素平衡保健理论指导下建立的平衡保健医学，是通过检测人体头发和血液及有关组织器官的各种元素的含量，判断人体是生病、亚健康还是健康，然后通过食物和食物链及医药保健品来补充和调节人体相关元素的平衡，它开辟了医学的新天地。

5. 怎样理解“健康长寿秘诀 = 体内元素平衡”？

健康长寿的奥秘在于人体内元素的平衡。它包括两层意思，一是某种元素在人体内的生理需要量，既不宜过多，也不宜过少，过多过少都会生病，要正好适合人体生理平衡的需要才最有利于健康；二是组成成年人的几十种元素之间要有一个合适的比例才能协调工作，才有益于健康。

人体内元素平衡的两个条件与木桶装满一桶水的两个条件相似：要一个木桶装满一桶水的两个条件是：组成木桶的若干块大小不一的木板都必须达到相应的高度，倘若有一块小木板仅有一半高，只能装半桶水；二是组成木桶的几十块木板都必须紧密结合才能装满水，有