

补氧不生病

Oxygen



The Oxygen lets you keep away from the disease

王凯镔医师 著

不可忽视的健康杀手 慢性缺氧

所以日常生活中，除了要吃对食物之外，别忘了另一个健康的隐形杀手——『慢性缺氧』。王凯镔医师根据他二十多年全方位整体医疗经验，提供您最新『补氧实战计划』，帮助您彻底了解什么是『慢性缺氧』？如何在您日常生活中，有效提升血液对氧的携带能力？增进机体器官对氧的吸收利用率。健康源自于正确的观念，再加上身体力行，创造不生病、健康长寿的美好人生，就从现在开始！

氧是细胞重要的解毒剂，缺氧将使细胞处于有毒环境中，使体内毒素无法排出！
大脑、心脏都需要靠新鲜血液里面的氧气来维持生存和执行正常的生理功能！如果长期缺氧，体内各细胞将无法正常运转，身体的机能和代谢状态也会开始病变，除了引起老化，各种疾病也会找上门！

健康超值价
20元

湖南人民出版社



补氧不生病

Oxygen

The Oxygen lets you keep away from the disease

图书在版编目 (CIP) 数据

补氧不生病 / 王凯锵著. —长沙: 湖南人民出版社,
2009.4

ISBN 978 - 7 - 5438 - 5678 - 3

I. 补… II. 王… III. 氧 - 作用 - 健康 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048349 号

原著作名:《补氧不生病》

原出版社: 东佑文化事业有限公司

作者: 王凯锵

中文简体字版©《补氧不生病》2009 年经东佑文化事业有限公司正式授权, 同意经由湖南人民出版社, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

补 氧 不 生 病

王凯锵 著

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 赵颖峰

装 帧 设 计: 黄圣文

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路3号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南望城湘江印务有限公司

印 次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1 / 32

印 张: 7

字 数: 90000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 5678 - 3

定 价: 20.00 元

营销电话: 0731 - 2226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



把握呼吸停止的 4~8分钟

王佐才 医师

高级心脏救命术（ACLS）医师
前长庚医学中心林口总院
急诊医学部主任级医师

由于对急诊医疗质量的提升与改善的必要性，各大医院的急诊部门竞相扩充医疗设备、空间和人力编制，虽然如此，我们的生命仍然无法免除死亡的威胁。一份病患在到达医院前心脏停止的文献报告中指出，如果能在4分钟内施行基础救命术（BLS），在8分钟内施行高级心脏救命术（ACLS），就能大幅提升病患的存活率。

近年来国内重大灾难频传，现场医疗救护的能力，关系着病患的存活率与康复。因此，把握急救的黄金时机，不让缺氧造成对生命的危害，是120急救技术员（EMT）训练民众心肺复苏术等急救方法的最终目的，也是社会大众人人应正视的功课。

摯友王凯锵医师提出“补氧”的新概念，点出“缺氧”是现代人健康的隐形杀手，是二十一世纪最具前瞻性的医学观念，除了在急救时要快速解决缺氧的问题，在平常的健康保养上也是十分重要的课题。



长命百岁，心脏要有氧

陈保罗 医学博士

台北医学大学内科及药理学教授
台北医学大学附属万芳医院心脏血管科主任
美国心脏学院院士/英国皇家内科学院院士
美国临床药理学学院院士

你知道心脏的运转和氧有什么样的关系吗？心脏是我们人体维持生命很重要的器官。靠着心脏将血液送达全身各个重要的器官处，右边心脏接受从身体流回来缺氧的血液，将它送到肺部重新补充氧气；而左边心脏则接收肺部已充氧的血液，然后将它输送到身体其他部位。

心脏病发作是因心脏缺氧所引起的心肌受损（医学上称为“心肌梗塞”）。当供应心脏血液及氧气的血管（也就是“冠状动脉”）堵塞时，心脏病就发作了。而动脉之所以发生阻塞，往往是因为过多的胆固醇和脂肪等沉积在血管壁，令血管变窄，同时形成血栓，阻塞动脉，发生“动脉硬化”的现象。当心脏得不到充足的氧气时，细胞坏死会引起疼痛或压迫感，而心脏功能也会受损。

护心、爱心是现代人要时时提醒自己注意的健康课题，多做有氧运动，强化心脏周围的肌肉，拥有一颗“氧气”十足的心脏，才能长命百岁。了解氧和心脏的关系，对为什么要有补氧的观念就更明白了。



内在的健康， 到外在的美丽

郑岁宗 医师

中华中医抗衰老医学会 理事长
新六福堂中医诊所 院长

想要青春永驻、想要健康活到一百岁都不是梦想了，只要你有很好的“补氧”概念，抗衰防老是轻而易举的事。

氧气不足是老化与疾病的病因，吸取氧气有保持青春的可预期效果。

生命永恒与青春长驻是每个人所追求的梦想，但人终究无法逃避衰老的自然变化，就因为如此，专家研究出，人的身体如果氧气不足或缺氧，将会引起老化和种种慢性疾病。所以健康新定义是内在的氧气足够，外在的皮肤一定是光滑有弹性的。如何补充体内的氧？喝高溶氧的水、吸随身携带的高压氧瓶、各种补氧食物、中药、及运动，都能让大家内外都常葆青春。

氧和人体的 健康关系紧密

余志哲 医师

佳音诊所院长

台大医学士

内科专科医师

胸腔暨重症医学专科医师

台北市立医院胸腔科主任医师

王凯锵医师是一位致力于全方位整体医疗的医师，除了受过完整的西方医学训练外，也修习中医医学课程，并深入钻研针灸的理论与临床实践，同时也广泛涉猎各种保健技术和知识，撷取其中精华，融入其每日的诊疗中，造福病患。

王医师在忙碌的诊疗工作之余，也致力于促进身心健康和推广预防医学保健的工作，王医师所写的这本书，便是探讨氧气和人体的健康关系，除了介绍基本的呼吸生理学外，也探讨了日常生活中常见的缺氧症状以及缺氧对人体的影响，并提供日常生活中一些提高呼吸系统功能，增进氧气吸收以促进身体健康的方法，对于有这方面困扰的病患或有兴趣的读者，可从这本书中得到帮助。



补氧生活的时代来临了

地球是我们的母亲，万物在大自然中得以孕育、生长与延续，然后生生不息。生命仰赖大自然的神奇力量，然而我们对大自然的了解仍然有限，因此也就更不懂得珍惜与善加利用，“氧气”就是其中最佳的例证。

氧气的存在已经有亿万年的时间，但是一直到了公元1775年才被化学家分析发现，而有关呼吸的生理研究几乎是这一百年来的事，由诺贝尔得奖的历史纪录可以看到这样的轨迹：

奥托·福利滋·迈耶霍夫（Otto Fritz Meyerhof）因对肌肉中耗氧量和乳酸产生之间关系的研究，获得1992年诺贝尔生理学和医学奖。

奥托·海因里希·瓦博格（Otto Heinrich Warburg）因发现呼吸酶的性质和作用方式，获得1931年诺贝尔生理学和医学奖。

奥尔伯特·森特·焦尔季（Albert Szent-Gyorgy）因对

生物氧化过程的研究，获得1937年诺贝尔生理学和医学奖。

科内尔·吉恩·弗朗西斯·海曼斯(Corneille Jean Francois Heymans)因发现颈动脉窦和主动脉弓在呼吸调节中的作用，获得1938年诺贝尔生理学和医学奖。

阿克塞隆·雨果·西奥多·西奥雷尔(Axel Hugo Theodor Theorell)因从事氧化酶的研究，获得1995年诺贝尔生理学和医学奖。

罗伯特·佛契哥特(Robert F. Furchgott)等人因发现氧化氮是心血管系统中一种可以传递讯息的气体，共同获得1998年诺贝尔生理学和医学奖。

当我们愈是去深入了解人体的奥秘以及和大自然的关系时，就会愈加发现氧对于我们的生命竟是如此不可思议的重要。

大自然供养我们生命的一切，我们却常常忽略它的存在，或是从来未感觉到它的存在，一直要到缺少它的时候才会知道它的重要性。“氧”就是如此！“缺氧会生病”、“补氧才能健康”、“有氧才有能量(气)”、“运动能补氧”、“吃出补氧的生活”……这些观念似乎都是老生常谈，却也是必然的话题。现在用专业生理学及医学的论述来



加以详细说明，一则是医学与科技的进步，已经累积足够的知识来对这些平常而又重要的观念提出有根有据的说明，再则，人类文明已经对地球（我们的母亲）造成相当程度的破坏，地球暖化的问题已经严重威胁地球上所有生物的生存，而城市的发展和科技文明的进步再度使人类远离大自然，无止尽的加班、忙碌与焦虑、快速便捷的加工食物……，我们不只不懂得休息，也无法喘息，本来理所当然的靠氧气而生活，也逐渐变成了逼迫我们缺氧的生活方式，少了氧我们的生命质量就会不断地坠落沉沦。

氧的取得几乎不必经过意识就可轻松得到，但是在不良的环境下，或是身体处于异常状态下，氧的摄取与消耗之间就会失去平衡，因而形成了许多缺氧的症状，在本书中有许多的篇幅针对这个问题进行探讨，同时也就缺氧的各种检测方法及补氧的各种方法提出说明，拜科技的进步，目前有许多先进的技术能提高补氧的效能，如高压氧、高溶氧水、随身携带的氧气瓶，以及提升氧的运用的各种中草药药品，也都对氧的补充有所帮助。

本书虽然偏重于氧的知识介绍，但书写出版的最终目的

在于衷心地盼望读者能透过本书所提出的概念，开始注意并且奉行“补氧不生病”的生活，创造一个更有活力，更美好的人生，同时也更加愿意用爱来照顾我们的母亲——地球。

本书的出版要特别感谢芬男兄与婷婷的协助规划、整理和编辑，以及张修三先生、曾宪群先生、廖芳洲先生、刘振华先生提供宝贵的资料，使本书能顺利出版，在此一并致上最诚挚的谢意。

王凯锵

2008年元旦于台北
不惑书斋

推荐序

把握呼吸停止的4~8分钟	王佐才 医师	001
长命百岁，心脏要有氧	陈保罗 医学博士	003
内在的健康，到外在的美丽	郑岁宗 医师	005
氧和人体的健康关系紧密	余志哲 医师	006

作者序

补氧生活的时代来临了	王凯铭	007
------------	-----	-----

第1章

慢性缺氧现象， 你有吗？

001

自我诊断——缺氧症候群	002
我们正处在“慢性缺氧”的环境中	004

第2章

氧是万物的 能量来源

007

氧从哪里来的？	008
认识氧的特性	010
什么是“氧自由基”？	012
三个氧原子就是“臭氧”	016
氧气的化学作用——氧化&还原	018
呼吸，为了产生能量	020

第3章

氧和人体健康的关系

023

氧，如何进入到人体？	024
氧靠血液在体内走透透	030
身体如何控制呼吸呢？	034
影响呼吸的各种原因	037
少了氧，所有器官都会闹罢工！	041
器官需要不同量的氧气	050

第4章

缺氧，不可忽视的健康杀手

053

医学上的四大缺氧原因	054
每天呼吸，为什么还会缺氧？	061
严重缺氧，带来身体的危害	064
缺氧时，身体会出现哪些反应？	070
缺氧所引发的各种疾病	080
肥胖、复胖也是缺氧惹的祸	084
高山症就是氧不足	086
阻塞性睡眠呼吸中止与缺氧	088
人的老化是因为缺氧	090

第5章

缺氧， 做检测就知道

093

医生告诉你的基本检测法·····	094
各项先进仪器，确认体内含氧状况·····	097

第6章

补氧大计划， 健康新运动

107

发现缺氧，立刻进行“补氧运动”·····	108
把握补氧运动三大原则·····	110
简易“补氧操”·····	112
补氧健身功法——八段锦·····	119
保养肺部的穴道按摩法·····	125
全身有氧按摩法·····	129
皮肤的舒压补氧美容·····	133
上“氧吧”补补氧·····	135
放轻松，补氧舒压法·····	137

第7章

如何克服现代人的 缺氧症候群？

141

克服疲劳的补氧生活·····	142
克服打鼾的补氧生活·····	144
克服失眠的补氧生活·····	148
克服水肿的补氧生活·····	156
增加好气色的补氧生活·····	160
增加记忆力的补氧生活·····	163
低压环境与高山活动的补氧生活·····	166

第8章

日常生活中的 “补氧特效法”

169

哪些人特别需要补氧？·····	170
高压氧对人体的帮助·····	175
随时可吸的氧气随身瓶&氧气制造机·····	177
用喝的高溶氧液体·····	179
“补氧”蔬果不可少·····	185
有益肺部的补氧蔬果·····	188
润肺补气的中药方·····	201