

# 健康长寿秘诀

——平衡保健养生法

钟炳南 陈秀雄 著  
钟晓东 钟晓旻



广东高等教育出版社

续表 4-5

序	元素	主要生理功能	缺乏症	过量症	补缺法	除剩法
26	锗	增强血液吸氧、防老、抗癌、促进新陈代谢, 降血脂、降血压	癌、肝硬化、溃疡、心脑血管病	肾损伤	有机锗、灵芝	
27	铝	维持肺、肝、神经、造血的正常功能, 拮抗铅、吸毒, 防矽肺、防结石	动脉硬化、黄斑、胃酸多	痴呆、脑病、贫血疲乏		
28	铜	脂质代谢, 维持肌肉兴奋和肝胆的正常功能	胆石症	高血压、心功能不全、四川痹症		
29	钛	促进生长发育和新陈代谢、抗老、强化心脏肌能、增强免疫、调节血压	暴卒病、心肌病			
30	银	在肾、脾、肝, 增加非互补核苷酸		高血压、肝硬化		螯合替代
31	铋	抑制含巯基酶、损肝、破坏细胞		虚弱、恶心、头痛、低温、呕吐		换血、透析、二巯基丙醇

续表 4-5

序	元素	主要生理功能	缺乏症	过量症	补缺法	除剩法
32	铜	降低生化效能、内分泌失调、损肝、衰老		骨痛病、肾结石、癌症、毒血症		BAL 补 钙、 锌
33	汞	和巯基 SH 有特异反应，穿透血脑屏障	高血压	汞中毒、牙炎、口腔炎、水俣病		BAL N - 乙 酸青霉 胺
34	铅	破坏蛋白质代谢，损害神经，少量增加 DNA 合成，肾毒	生长受抑、贫血	铅脑病、高血压、癌、脑炎、神经炎		D - 青 霉 胺， Na <sub>2</sub> [Ca EDTA]
35	砷	低砷抗癌、直接刺激细胞	胃癌	中毒、皮肤癌、白血病、肺癌		

## 第五章 元素平衡医学

### 一、提出元素平衡医学的必要性及其意义

如果把中医称为第一医学，西医称为第二医学，元素平衡医学则可称之为第三医学。

诚然，中西医的传统治疗方法，对防治细菌和病毒感染的疾病以及提高人类的健康水平立下汗马功劳，但对三大现代病的防治似乎缺乏良策，致使全世界每年因心血管病死亡人数高达1 200万人之多。严酷的现实要求提出第三医学——元素平衡医学，作为攻克三大现代病和四大地方病的新医学，以求进一步提高健康水平并延年益寿。

### 二、非传染性疾病与元素平衡失调的关系

提出元素平衡医学的基础是平衡保健理论。本章的重点介绍目前已发现的各种疾病与某些元素平衡失调的关系，表5-1中列出几十种疾病与微量元素丰缺的关系，是由上千种调查检验报告综合而成，因调查方法和分析方法各不相同，故个别结果互相抵触，现只好求同存异，待日后在工作中进一步修正。

从表5-1可知：许多疾病和微量元素的平衡失调有关，一种疾病往往与几种元素不平衡有关。为了攻克三大现代病，挽救每年死于心脑血管病和癌症的1 800万人的生命，必须从调节元素平衡入手。每一类的疾病常与某组元素平衡失调密切相关，如

表 5-1 疾病与元素平衡失调关系表

序类	疾病名	缺乏元素	过量元素	
1	冠心病	镁、硒、锌、钴、钾、钙	镉、铅、锰	
2	心	肺心病	镁、锌、钴、钾	
3		心绞痛	镁、铜、钾	
4	脑	心肌病	镁、硒、钴、钾	
5		心肌梗塞	镁、锌、钾	
6	血	心力衰竭	镁、钴、钾、锌	
7		心率失常	镁、钾、锌、铜	
8	病	动脉硬化	镁、铝、锌、锰、铜、硒、铬	
9		高血压	硒、镁、钾、钼、锌、钙、钴	
10		脑血管意外	铁、镁、锌、铜、锰、钙、硒	
11	鼻咽癌	硒、锌、锰、钼	镍、镉、铅、砷	
12	食道癌	硒、钼、锌、锰、铬	锂、铍、铁、铜、钼、钽	
13	肺 癌	锌、铁、锰	镍、铅、砷、镉	
14	肝 癌	锰、铁、硒、锌、钼	铜、铬、镉	
15	癌	白血病	锌、锂、铬、硒、铁、锰	镍、铅
16		胃 癌	钼、锌、钙、砷、铋	铜、铁
17	肠 癌	钙、硒、锌	镁、锰	
18	消化系腺癌	锌、铁	铜	
19	乳腺癌	锌、铜、镁、硒、碘	铬、锰、铁、钙	
20	脑 癌	硒、铬	镍、铅、银	

续表 5-1

序类	疾病名	缺乏元素	过量元素
21	卵巢癌	硒	
22	子宫癌	碘	
23	甲状腺癌	碘	
24	皮肤癌	锌	砷
25	喉癌	锌	砷
26	宫颈癌	铬、钠	硒、钾
27	甲状腺肿	碘、铜、锌、镁、锰	锂、锶、碘
28	克山病	硒、铜、镁、锌、铬、钾	锶、钠、钡
29	大骨节病	硒、锰、锌、铁、硅	铅
30	氟骨病	氟	
31	糖尿病	锌、铬、锰、钾、钙、镁、硒	铁、铅、铜
32	帕金森病	铜、锌、锰、铁、钙、镁	铅
33	精神分裂症	钙、锰、锌、铜、铬、镁、钴	钠
34	肝病(肝炎、肝硬化)	锌、铜、镁、锰、钴、硒	铜、镉
35	神经衰弱	氟、钙、钴	溴
36	乙脑		锰
37	囊虫病	锌、铜	
38	肠炎(溃疡)	锌、铜、铁、钴、硒、铜	铅
39	胃炎(溃疡)	锌、硒、铜、钴、钙	铅、锰
40	肾病(炎)	锌、铜、钴、铁、硒、钙	锶、铝

续表 5-1

序	类	疾病名	缺乏元素	过量元素
41	内	气管炎	镍、锌、钙	铜、铬、锰
42	科	肺炎、结核	锌、铜、钙、铁	锰
43		痤疮	锌	
44	皮	白癜风	锌	
45	肤	斑秃	锌	
46	科	牛皮癣	钙、铁	铜、硼
47		荨麻疹	铜	
48		白内障	锌	铜、钙、硒
49	眼	视网膜色素 变性	铜、锌、钙、锰、镁	
50	科	黄斑	锌、铝	
51	口	鼻炎	镁、锰、铬、钴、镍、硒、锌	儿童铜高
52	腔	牙周病	钾、锰、铁、铜、锌、镁	
53	科	口腔溃疡	锌、铁	
54		前列腺炎	锌、铁、钙、镁	
55		不育症	锌、硒、锰、铁、铜	铅、汞、镍、铝
56	生	妊高症	钙、锌	铝、铬、镁、铜
57	殖	宫颈炎		钾、硒
58	系	结石症	锶、铝、铜、镁、锰、铁、锌	镉、钙、氟、磷、 硅、硫
59	统	脂溢性脱发		锶、钙、锌、镁、 磷、铁、锰、铜

续表 5-1

序	类	疾病名	缺乏元素	过量元素
60	神经科	癫痫	镁、锌	铜

心脑血管病常与钴、镁、钾等不足有关，我国现有高血压患者 9 000 万人，还有 5 000 万人血压偏高，脑卒中现症患者有 500 万人。高血压主要与钠高钾低镁、钙不足有关。而癌症多与锌、硒、锗、锰等元素不足以及与铜、砷等元素过量有关，因此每一种疾病，都要抓住主要的元素进行防治。

### 三、元素平衡医学的任务与治疗方法

元素平衡医学的任务主要是研究在人的生命活动过程中，如何通过食物和食物链来调节人体内几十种元素的平衡，以防治疾病，提高健康水平。

俗话说：“病从口入”。许多疾病都是因吃得不科学而引起的。因人是自由进食者，吃多吃少和吃什么不吃什么，以及吸收消化程度均不相同，导致各人体内的元素平衡状态不一样，故各人的健康状态和寿命长短迥异。因此，要补充和调节人体内几十种元素的平衡是这一领域最困难的课题。

元素平衡医学的治疗方法跟传统中西医的打针吃药不同，主要是通过开发食物和食物链的上百种平衡保健系列产品供居民食用，通过科学的配餐，平衡膳食，来补充和调节人体内各种元素的平衡，达到防治疾病提高健康水平的目的。元素平衡医学的两个主要公式是：

**生病 = 体内元素平衡失调**

**治病 = 补充和调节体内元素平衡**



治疗方法：在一般情况下，缺什么元素就应补什么元素。全世界有 3 亿人缺碘而患甲状腺肿，通过加碘盐能取得良好的防治效果，但所加量要严格控制，因为碘过量又会得甲状腺肿；克山病和大骨节病通过补硒已取得很好的疗效；使得 1 亿人的健康得以恢复。

## 第六章 中医中药治病的原理及其方法

众所周知，中医中药能够治病，我国的医学水平在18世纪以前在世界上一直处于领先地位。中医中药为什么能够治病呢？几千年来人们都在探索这个问题，提出了各种不同的学说或假设，但都不足以令人信服。古老的中医学必须与现代科学的精华相结合才会有生命力，才能把中医中药推向全世界。为此，有必要用现代科学知识和方法研究和创立一套完整的中医理论。平衡保健理论可以对中医中药治病的原理加以理论上的说明。

### 一、中医中药治病的特点

毛泽东同志说过：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”经我国劳动人民几千年的探索，中医中药看病已总结出一套成功经验。中医看病是通过望、闻、问、切“四诊”来进行的，认识疾病通过多种辨证方法来确诊：一是通过阴、阳、表、里、寒、热、虚、实的“八纲”辨证；二是心、肝、脾、肺、肾、胃、小肠、大肠和膀胱的脏腑辨证；三是风、寒、暑、湿、燥、火的“六因”辨证；四是太阳病、少阳病、阳明病、太阴病、少阴病、厥阴病的“六经”辨证；五是“三焦”辨证和卫气营血辨证。所有这些方法都是将“四诊”得到的症状与体征进行分析归纳，联贯思索，以便正确认识疾病的方法。《素问·阴阳应象大论》对此有科学的总结：“以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆。善诊者，察色按脉，先别阴阳；审清浊而知部分；视喘息，听声音，而知所苦；

观权衡规矩，而知病所主。”“辨证”认识疾病以后，就要用“施治”来治疗疾病。主要的治疗原则有审因论治、正治反治和标本缓急等，最基本的治疗方法有汗、吐、下、和、温、清、消、补“八法”，既坚持治疗的原则性，又根据具体情况辨证灵活采用不同的治疗方法，用不同的中草药把病治好。

从中医“四诊”和“辨证”及“八法”“施治”可知：中医中药看病有其固有的优点：（1）中医有一套独特的生理和心理疗法；（2）有独特的阴阳、五行、八纲、四诊、气血和经络等中医学说及其中药体系；（3）有各种灵活的辨证疗法，并开出各种相应的辨证处方；（4）有独特的治疗手段，除了服中草药外，还有针灸、推拿、气功、拔罐等多种方法对付不同的疑难杂症；（5）有独特的中药配伍方法。所有这些特点都是西医所没有的优势，也是中医引起世界医药界重视的原因所在。

## 二、中医的古典理论及其存在问题

中医中药治病已有几千年的历史，积累了非常丰富的经验，并有中医专著予以总结。主要的专著有中医四大经典著作，即：《黄帝内经》、《难经》、《神农本草经》和《伤寒杂病论》，提出了各自不同的看法。

中医较有代表性的理论有三次。第一次是春秋战国时期的医经家提出的阴阳、五行、精气神等来说明疾病的防治，代表作是《黄帝内经》，这种理论认为“阴阳失调”会生病，其实阴阳是古代哲学家解释自然界两种对立和相互消长的物质势力。《老子》说：“万物负阴而抱阳”，肯定事物本身固有阴阳的矛盾势力。《易传》提出“一阴一阳之谓道”的学说，认为阴阳交替是宇宙的根本规律。阴阳学说可用“对立、互根、消长、转化”八字概括。这种用阴阳哲学概念代替中医理论，贯穿在中医理论体系的

各方面，说明人体结构、生理功能和疾病诊治。经方家则把单味药治病发展成为用复方治病，提高了疗效。以后又发现“天人相应”、“天人合一”、经络和脏象等客观存在的现象与规律。如脏象学说认为人体以五脏为中心，气、血、精和津液为物质基础。脏象学说认为：肾是“先天之本”，脾是“后天之本”。

第二次是东汉末年的张仲景把古代理论医学与临床医学结合起来，使其一线贯通，理法方药兼备，代表作有《伤寒杂病论》（后分《伤寒论》和《金匱要略》），还有《千金要方》等。它们包涵的辨证论治学说，解决了《内经》有关伤寒理论和临床事实之间的矛盾。不仅使当时流行的伤寒病和其他传染病的治疗效果大大提高，而且对以后1700多年中医学的发展产生了深远的影响。

第三次是清代叶天士等江南诸医生提出的卫气营血辨证学说。不仅阐明了温热病的病因、发病和转变机理，还创制了许多独特的方药和治法，大大提高了治疗温热病的疗效。

古典的中医理论除了这三次较为系统的以外，还有其他方面的创新，因为这些中医理论都是一些临床经验的总结，所以具有可资借鉴之处。但因当时的知识所限，也有许多错误的或说不通的地方，如对“五行相生相胜（克）”原理就应一分为二，吸收其精华，去除其糟粕。实际上中医自成一个封闭的体系，后来的许多学说都没有离开《内经》的原有理论框架，至多是对其加以补充和完善。但经络、气血、阴阳、五行、四诊、八纲等多种学说相互间是否可以自圆其说呢？阴阳和经络是些什么东西呢？是否可以把各种中医理论统一构成一个严密的中医科学理论呢？这一理论的“硬核”又是什么呢？这是有待当代中国学者解答的问题，如果不把两千多年前由阴阳等哲学概念发展起来的古典中医理论，用现代的科学知识作出科学的说明，今后仍会有人说：“中医不科学”，或：“阴阳五行，五运六气等学说不太科学”，甚

至说“中医的理论可有可无”。这是不利于中医中药的发展的。可见，建立现代中医理论是摆在我们面前的一项重要任务。

### 三、中医新理论——平衡保健理论

要建立现代的中医理论，既要吸收我国中医的精华，又要利用最新的科学发现，才能建立一套完整、科学、严密的中医科学体系，才能阐明中医中药为什么能够治病和怎样治病。为此，笔者试图应用平衡保健理论阐述中医中药治病的原理。

平衡保健理论认为：维持人体内几十种元素的平衡是人类健康长寿最关键的因素。中医中药之所以能够治病，根本原因在于平衡保健。所谓“八纲”辨证的实质就是根据“四诊”来判断人体的平衡状态，山东医科大学曾分析了435种中药的35种元素，对其中136种寒凉药和104种温热药的平均含量进行对比，发现11种元素有显著性差异。见表6-1。

表6-1 寒凉药与温热药元素含量对比(微克/克)

元素	锌	硒	锰	镁	钙	铅	钡	钴	锂	铈	镉
寒凉药	39.44	0.883	47.44	1807.7	12080	6.605	0.102	3.052	3.325	1.141	65.49
温热药	26.53	0.452	81.26	1280.6	3656	4.279	0.041	1.425	1.016	0.889	22.19
P值	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01

从表6-1可见，大部分寒凉药的有益元素高，仅锰元素低，所以根据经验可以把体内某些元素的不足看做热症，用寒凉药补充元素的不足，把某些元素过量看做寒症，用温热药调节，通过服吃中草药等方法来调节人体内各种元素的平衡，包括营养平衡、酸碱平衡和水电平衡等，达到标本兼治的目的。

著名营养学家于若木对平衡保健理论及根据这个理论研制的

平衡健身盐给予中肯的评价。她指出“非传染性疾病近代医学证明与常量元素及微量元素的不平衡有关。”这与我国古典中医理论所提出的“天人合一”或“天人相应”的思想是一致的，在这个意义上说平衡保健理论虽然是当代提出来的，却有悠久的历史渊源。因此，平衡保健理论是现代中医理论的“硬核”，可以把我国古典中医理论如四诊、八纲、五行、气血、阴阳和经络学说有机地统一起来，阐明中医中药治病的科学原理。

#### 四、中医临床辨证与元素平衡失调的判断

人体微量元素的分析技术和资料仅在近几十年才趋于完善并有所积累，因此，不能要求古人掌握某些元素在某个器官中的富集情况及其与生病的关系。古典中医只能靠临床实践和失误的教训来总结治病的经验。

某些疾病的体征表现通过望、闻、问、切来调查便得出“四诊”看病的方法。判断疾病靠各种辨证方法：如在“八纲”辨证中，古典中医阴阳失调与现代分析技术发现的某些元素的失调有关，中医诊断的阴虚病人比阳虚病人的 Zn/Cu 比值更明显地降低。但不管是阴虚还是阳虚病人，头发中的锌和铁含量均比健康人低。请看表 6-2 所示。

表 6-2 35 例气阴两虚病人血清铜铁测定比较 ( $\mu\text{g/g}$ )

项 目	气阴两虚	正常对照组	P 值
铜	$1.41 \pm 0.28$	$0.98 \pm 0.11$	$<0.001$
锌	$0.99 \pm 0.26$	$1.05 \pm 0.13$	$>0.05$
Cu/Zn	$1.54 \pm 0.52$	$0.99 \pm 0.11$	$<0.001$
Fe	$0.79 \pm 0.26$	$1.30 \pm 0.25$	$<0.001$

从表 6-2 可知，气阴两虚的病人体内铜高，锌、铁低。中医的舌诊发现：红舌和紫舌是缺锌的体征。洛阳拖拉机厂医院的马廷瑶等检查红紫舌的血清锌显著降低，发锌也低，小儿虚症、实证舌象的血清锌也显著降低，虚症铜偏高，慢性肝炎的血清锌降低，脾虚锌低铜高和气、阳两虚的血清锌低有所区别。

以脏象为中心的古典中医理论认为：肾为脏腑之本，十二脉之根，呼吸三焦之源，人资之始，元气之根。肾藏精，主生殖发育，主水纳气，主骨，“其荣在发”。肾虚则有发育不良，智力低下等症，这类病症现代科学分析发现与锌、锰、钙等元素缺乏有关。如骨质增生病人头发中的镁、铁、钙含量较低，与中医所说的“肾虚”有关。头发中的镉、锰、钙含量在不同虚损程度的变化趋势与肾气曲线类似，如气虚组中头发镉的含量最低，又如五脏虚损与锌降低的程度相符，通过分析发现，血清锌含量的变化规律是：正常人 > 脾阳虚型肾阳虚型 > 脾肾阳虚型，施治的方法是使用补肾的药物。脾虚与缺锌、钙等有关，如首乌和地黄丸均是含锌和锰等元素丰富的药物。

现代医学证明：许多疾病都与某些元素的平衡失调有关，试以下面三表为例说明。

表 6-3 白细胞减少症 22 例血清中铜锌铁的测定 ( $\mu\text{g/g}$ )

项 目	正常对照组	白细胞减少组	差异性
铜	$1.37 \pm 0.22$	$0.86 \pm 0.13$	$P < 0.01$
锌	$1.24 \pm 0.21$	$0.73 \pm 0.11$	$P < 0.01$
铁	$23.00 \pm 1.72$	$22.30 \pm 1.83$	
Cu/Zn	$1.13 \pm 0.22$	$1.13 \pm 0.21$	

表 6-4 38 例慢性肝炎血中微量元素含量

组别	例数	锌 ( $\mu\text{g/g}$ )	差异性	铜 ( $\mu\text{g/g}$ )	差异性
脾气虚组	16	$13.95 \pm 3.44$	$P < 0.01$	$7.18 \pm 5.29$	$P < 0.01$
肝阴虚组	12	$7.91 \pm 1.82$	$P < 0.01$	$3.99 \pm 1.62$	
湿热组	10	$22.65 \pm 2.03$		$3.48 \pm 8.49$	
对照组	20	$31.09 \pm 12.41$		$3.07 \pm 1.65$	

表 6.5 骨质增生患者头发测定结果对比表 ( $\mu\text{g/g}$ )

组别	Zn	差异性	Mg	差异性	Ca	差异性	Fe	差异性	Cu	Cr
肾虚骨质增生组	186.82	$P < 0.01$	131.36	$P < 0.01$	937.95	$P < 0.05$	60.81	$P < 0.05$	14.30	1.62
骨质增生组	204.23	$P < 0.01$	396.49		1872.68		108.45		17.28	1.03
肾虚组	249.16		255.16		979.68		94.69		18.29	1.41
对照组	339.7		489.89		1982.27		165.26		16.33	1.27

从以上三表可知，白细胞减少症、脾气虚症和肝阴虚症、骨质增生症的锌含量低；肾虚骨质增生症的镁、钙、铁含量降低。

类似的检查还发现，肾衰竭病人血清中的硒、钙、锌等显著降低；糖尿病儿童的铬低；脑综合病人的铝高，牙周病人的钾、锰、铁、铜、锌和镁元素缺乏；甲状腺病人碘低锂高，克山病人与硒、钼、镁、锌、铬等元素不足有关；大骨节病人与硒、锰、硅、硼和镁缺乏有关，关节病人的铜、铁、锰偏低；牛皮癣病人的铜、硼高而钙铁少。医学临床实践证明：许多病都与人体内的元素平衡失调有关，对头发的诸元素分析就为中医的临床辨证提



供了新的诊断依据。而丰富的中医临床经验与现代科学的分析方法相结合，必将为古老的中医增添异彩。

## 五、中医“施治”与中草药的元素补给

中医看病以后，常开中药煎汤给病人服用，为什么喝中药能治好病呢？中医和中草药“施治”的实质就是补充和调节人体内所需的元素。中草药富含患者所缺的元素，能给予补充。

古典中医把中草药分为寒、热、温、凉“四气”和辛、甘、酸、苦、咸“五味”，其中辛甘酸属阳，苦咸属阴，要根据中草药的性味调节平衡才有疗效。这些药效是根据各种药物的治疗作用总结出来的。中医用中草药来治疗是通过调节人体的阴阳平衡和寒热平衡达到治疗目的。中医认为：疗寒以热药，疗热以寒药，若“八纲”辨证确诊为热症时，就用黄连等寒性的药来治疗；若属寒症，则用附子等热性的药物治疗。每一种药物的气和味都与该药的治疗作用有关。如黄芪甘温，甘能滋补，温可祛寒，故用于滋补阳气，又如黄芩性苦寒，故可清热去湿，止血安胎，这些例子在《本草纲目》等中药书中很多，单矿物药就有333种。

中草药能够治病，是因为某些中草药含特定的元素，能够补充和调节患者对这些元素的特殊需要，当人体的元素恢复平衡时，病体就会痊愈，每一种中草药都有一种或一组特殊的元素，这是中草药治病的物质基础，如治疗心血管病的28种中药均富含硒，又如大黄能对上消化道止血，是因为含钙等元素，有止咳化痰与收涩等作用，党参含铁、锰、锌、钴高，故能提高血红蛋白的含量，淫羊藿含锌、镁较多，故对白细胞减少症有效。因古代并不认识物质由上百种元素组成，只能提出木、火、土、金、水的“五行”学说及其“五行相生相胜（克）”原理：木生火，