

第七大营养素

『第七大营养素』对一个人是普通还是杰出起决定性的作用，
这是一个铁律。

廉九半◎著

第七大营养素

『第七大营养素』对一个人是普通还是杰出起决定性的作用，
这是一个铁律。

廉九平◎著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

第七大营养素 / 廉九半著. —北京: 中国文联出版社, 2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5059 - 7077 - 9

I. ①第… II. ①廉… III. ①品德教育—中国—通俗读物

IV. ① D648 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030098 号

书 名	第七大营养素
作 者	廉九半
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010 - 65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王柏松
印 刷	北京盛源印刷有限公司
开 本	700 × 1000 1/16
印 张	22.5
版 次	2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5059 - 7077 - 9
定 价	29.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 [http: //www. cflacp. com](http://www.cflacp.com)

**第七大营养素对一个人是普通
还是杰出起决定性的作用，这是一
个千古不变的铁律。**

我是国王

我是国王

我拥有大路 长空 阳光

我是国王

我思想简洁 自然 流畅

我是国王

我没有大臣 随从 偶像

我是国王

我没有宫殿 边界 围墙

我有新鲜清爽的血液啊

我有天然绿色的营养

我有小麦 大麦 油菜花

有婆婆丁 野蘑菇 有田野和山岗

我能玩到天黑 睡到天亮

我有的是时间可以浪费

有的是好事可以分享

我有时候读书 有时候跑步

有时候开荒种地 挥汗如雨

有时候泛舟江湖 云游四方



目 录

我是国王	(1)
------------	-------

第一部分 一些和成功有关的话题

发现“第七大营养素”	(3)
第七大营养素与命运	(23)
第七大营养素与好习惯和坏习惯	(24)
第七大营养素与困难	(26)
第七大营养素与太棒了	(27)
第七大营养素与价值	(30)
第七大营养素与善恶报应	(31)
第七大营养素与知道是无效的	(33)
第七大营养素与讲道理	(35)
第七大营养素与谬论	(36)
第七大营养素与劳动的境界	(37)
第七大营养素与“金砖”	(39)



用将军的标准当兵	(43)
第七大营养素与腰和腿	(45)
第七大营养素与厌食症	(47)
第七大营养素与出轨	(51)
第七大营养素与性教育和性泛滥	(53)
第七大营养素与人的天性	(54)
第七大营养素与常识	(55)
第七大营养素与保证	(57)
第七大营养素与信任	(58)
认真对待每一天	(61)
第七大营养素与成功	(63)
第七大营养素与临终遗言	(65)
第七大营养素与“乖”	(68)
第七大营养素与想做比尔·盖茨那样的人	(73)
第七大营养素与真理	(76)
第七大营养素与儿子	(77)
第七大营养素与代沟	(78)
第七大营养素与君子报仇十年不晚	(79)
第七大营养素与人善有人欺	(81)
第七大营养素与无商不奸	(83)
第七大营养素与荤段子	(86)
第七大营养素与智商	(90)
第七大营养素与三十六计七十二变和孙子兵法 ...	(92)
第七大营养素与简单和清醒	(95)
第七大营养素与超常智慧	(96)
和每一朵花约会	(101)
第七大营养素与理想和现实	(103)



第七大营养素与小费和私房钱	(105)
第七大营养素与品质才是硬道理	(109)
第七大营养素与杰出人物	(111)
第七大营养素与犹太人	(114)
第七大营养素与优秀基因	(118)
第七大营养素与贪官	(121)
第七大营养素与堕落	(124)
第七大营养素与节俭	(127)
第七大营养素与实力	(132)
第七大营养素与办公大楼法则	(138)
第七大营养素与平淡	(139)
一只蜜蜂	(141)
第七大营养素与成年人	(143)
第七大营养素与坏人	(145)
第七大营养素与做人	(148)
第七大营养素与诺贝尔奖	(150)
第七大营养素与民以食为天	(151)
第七大营养素与逃票	(153)
第七大营养素与狡猾	(155)
第七大营养素与好东西和坏东西	(156)
第七大营养素与洗脸和洗澡	(157)
第七大营养素与独善其身	(158)
第七大营养素与把好事做绝	(161)
第七大营养素与弗大校训	(163)
第七大营养素与上帝	(165)
第七大营养素与爱情	(166)
第七大营养素与离婚	(170)



第七大营养素与跳舞	(171)
第七大营养素与变坏了	(175)
第七大营养素与尊师重教	(180)
第七大营养素与看似幼稚的训诫	(186)
第七大营养素与倒霉的小偷	(191)
我的幸福无处不在	(193)
第七大营养素与公平	(195)
第七大营养素与拉帮结伙	(197)
第七大营养素与爱	(198)
第七大营养素与邪恶	(205)
第七大营养素与饭碗	(207)
第七大营养素与祖先	(208)
第七大营养素与防人之心不可无	(210)
第七大营养素与高墙大院	(211)
第七大营养素与过桥	(214)
第七大营养素与太阳	(215)
第七大营养素与活着	(216)
第七大营养素与工作	(217)
第七大营养素与顾客是上帝	(218)
第七大营养素与规章制度	(222)
我生而为人	(227)
第七大营养素与胆	(229)
第七大营养素与下跪	(231)
第七大营养素与良心	(233)
第七大营养素与正义	(235)
第七大营养素与自由 (一)	(238)
第七大营养素与自由 (二)	(241)



第七大营养素与虎	(244)
第七大营养素与资本主义	(246)
第七大营养素与人权和自由	(248)
第七大营养素与道德堕落之根源	(250)
第七大营养素与检查	(255)
第七大营养素与圣人	(259)
第七大营养素与人非圣贤孰能无过	(262)
第七大营养素与大丈夫不拘小节	(264)
第七大营养素与小毛病	(270)
第七大营养素与堤坝	(271)
第七大营养素与成王败寇	(273)
第七大营养素与德行天下	(276)
第七大营养素与志在做一个富翁	(281)
第七大营养素与自焚	(283)
第七大营养素与志在超越圣贤	(285)
第七大营养素与理直气壮	(286)

第二部分 一些关于成功的例子

第七大营养素与郑板桥	(291)
第七大营养素与贝多芬	(293)
第七大营养素与梵高	(295)
第七大营养素与古铁雷斯	(300)
第七大营养素与拉瓜地亚	(302)
第七大营养素与阿迪达斯	(303)
第七大营养素与球王贝利	(304)



第七大营养素与奥尼尔	(308)
第七大营养素与乔丹	(311)
第七大营养素与居里夫人	(315)
第七大营养素与爱因斯坦	(318)
第七大营养素与巴菲特	(321)
第七大营养素与洛克菲勒	(325)
第七大营养素与沃尔顿	(331)
第七大营养素与安南	(333)
第七大营养素与曼德拉的博大胸怀	(334)
第七大营养素与希特勒	(336)
第七大营养素与迈克尔·杰克逊	(338)
第七大营养素与曾国藩和诸葛亮	(341)
第七大营养素与孔子	(343)

第一部分

一些和成功有关的话题



发现“第七大营养素”



2008年世界最令人震惊的事件不是欧洲模拟宇宙大爆炸的质子流对撞，而是中国人发现了六大营养素以外的第七大营养素。与其它六大营养素不同的是，这种营养素不仅是营养人身体的营养素，它的神奇之处是能影响和彻底改变人的命运。研究者发现，人们在日常的膳食中只摄取六大营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水）仅能满足人一般的营养需要，而对人类生命健康和智力发育起重要作用的是另外一种营养物质——第七大营养素。如果第七大营养素缺乏，那么即使人吃再好、再全面的六大营养素，吃山珍海味，这个人也会发生严重的营养缺失，甚至发生严重的心理和精神方面的疾病，从而严重影响人的智力发育，影响人的理解力和判断力。这一营养物质的发现震惊了全世界，被人们称之为自有人类以来最有价值的发现。这一营养物质随之被命名为——第七大营养素。

研究者发现，如果每天的膳食中缺乏第七大营养素，那么我们每天喝的奶、吃的鸡蛋、五谷杂粮或山珍海味都不可能发挥最佳的营养作用，也就是说，没有第七大营养素的膳食，其它六大营养素再丰富也达不到一个理想的营养水平；没有第七大营养素的参与，六大营养素的营养效果将大为降低。通俗地说，第七大营养素就像卤水点豆腐一样，没有它的参与，你的营养就不能完善，智慧就不能成型。研究者发现，人类只有在每日摄取充足的



第七大营养素的情况下，人们吃下的食物才能发挥最佳的营养作用，也只有在这样的条件下人们摄食的其它营养成分才能升华为人类智慧的营养物质，否则人类的智慧就会变得即普通又愚昧，因此人们又称第七大营养素为人类“智慧的守护神”。

可以说，人之所以有理性、有智慧，最终成为高级动物，完全是因为人类摄取到了第七大营养素这种神奇的东西。人和人之间的差别就在这里：谁更优秀杰出，肯定是更多摄取了第七大营养素；如果缺乏第七大营养素，吃的再好也无法达到优秀和杰出的效果。更有意思的是，一个人先天很聪明、很优秀，如果在后天的膳食中不注意补充第七大营养素，就会慢慢变得普通和平庸，相反，一个很普通的人，如果每天注意补充第七大营养素，很快就会变得聪明起来。这简直令人惊叹，它像灵丹妙药一样神奇。因此第七大营养素被人们誉为“营养素之王”，是专门营养智慧的营养素，而另外六大营养素则是普通营养素。人们发现：

第七大营养素对一个人是普通还是杰出起决定性的作用，证实这是一个千古不变的铁律。

第七大营养素的发现令发现者欣喜不已。

进一步研究发现，大多数人的膳食中严重缺乏第七大营养素，这让研究者感到震惊。更让人感到震惊的是营养学竟然遗漏了这一高级营养素，因此有人戏称现代营养学是普通动物营养学，而非高级动物营养学。因为高级动物只有吃高级营养素——第七大营养素——才能成为高级动物。现代营养学只肯定和介绍了蛋白质、维生素……等六大营养素，对第七大营养只字未提，这的确是现代营养学犯的一个重大的错误，这个错误带来的严重后果就是人们只知六大营养素而对第七大营养素知之甚少，甚至一无所知。确切地说，是没有把第七大营养素当营养品。由于营养学未把第七大营养素列入其中，未把它当营养品，这就导致人



们在日常的膳食中只注重关心牛奶、鸡蛋，关心山珍海味，而对第七大营养素漠不关心，或不屑一顾，或根本不知这一高级营养品为何物。到现在我们也很少发现有人对喝一袋牛奶的用心要比对第七大营养素的用心更强烈。由于营养学对第七大营养素的遗漏，人们在日常的膳食中忽视了它的营养作用和不可缺少的重要价值，这就不可避免地会发生普遍的营养不良。由于这一因素，现代社会普遍存在因缺乏第七大营养素而发生营养不良和智力残缺的状况——这些都是显而易见的。值得庆幸的是，当人类的历史进入2007年，人们惊喜地发现了第七大营养素，这一发现为全人类带来了福音。应该肯定的是：

第七大营养素的发现和命名对营养学具有划时代的意义，对人类健康和营养的意义要比人类发现维生素矿物质的意义更加重大。

在此之前，人们对某些疾病症状的出现还以为是缺牛奶造成的，以为是缺维生素、缺钙等营养素造成的，如心神不宁、心惊肉跳、做噩梦、多愁善感、神情冷漠、爱说谎话等等。现在人们知道这些都是缺乏第七大营养素造成的，当这些人及时补充第七大营养素后，上述症状会迅速消失，这一神奇的功效是任何食物和药物都达不到的。必须说明的是，第七大营养素与现在市场上流行的各类补品截然不同。举例说，拿牛奶为例，牛奶的营养价值在于它的蛋白质比其它食品多或补钙效果比其它食物好，但其它食品也含有蛋白质和钙，只是多和少、利用率高不高的问题。第七大营养素的不同在于它所具有的营养成分你在任何食品和药物中也找不到哪怕是一丁点，这就是它的独特和不可替代之处。人离开第七大营养素绝对会患上严重的疾病，而离开牛奶，或离开燕窝鱼翅、冬虫夏草等等，都没有问题，都可以找到替代物。



说到这里，人们肯定特别想知道第七大营养素到底为何物？好不好吃？容不容易得到？贵不贵？这些疑问都将得到满意的答复。

我们知道：宝贝之所以宝贝，是因为我们知道它是宝贝。比如石油（就当它是宝贝吧），在未被人类发现和肯定它的价值以前，它已在那里沉睡了千百万年，而没有人拿它当宝贝，没人当回事，黑乎乎粘乎乎的，谁会把它当好玩意儿，见到也会绕着走。这个世界从来就不缺少宝贝，缺的是我们对宝贝的认识和对它价值的了解。有时候宝贝就在家门口，我们却满世界找宝贝，有时候宝贝就在脚底下却被我们一脚踢到沟里去了——这样的事情时有发生。端着金饭碗要饭的人大有人在。如果我现在告诉你，第七大营养素普遍得到处都有，随处可见，它盛产于世界各地，它是人人见过人人熟悉的一种极平常的东西，如果我告诉你第七大营养素是这样一种东西，你会怎么样呢？你很可能在第一眼见到它时立马掉头走开。你很可能因为它的普通平常而轻视它。人们在认识宝贝的真正价值之前差不多都是这样一个态度。所以我认为在未说明第七大营养素到底是何物之前，我有必要对第七大营养素从不同角度加以说明，以帮助你对它做出正确的认识和理解，否则很有可能在你第一眼看到它时就掉头走开而与这一宝贝失之交臂，因为它太普通太平常了。所以我到现在没有披露第七大营养素的真实面目不是要故弄玄虚卖关子之类。我还要再说一遍，好东西是不缺的，缺的是对它的认识，懂得它的价值。所以认识第七大营养素，懂得它的价值，比找到它的意义可能更重要。

自然世界有一种规律我们一定不要忘记，那就是一切好的东西都是普遍存在的，都是容易得到的。高级的，都是简单的，容易的。而一些可有可无的东西往往难于得到并价钱昂