

荣获广州市第二届优秀科普作品奖

微量元素 防病指南

(第三版)

● 蓝统胜 李桂英 蓝召卫 编著
● 李增禧 主审



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

荣获广州市第二届优秀科普作品奖

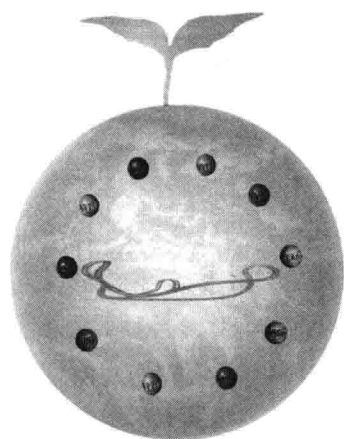
微量元素

WEILIANG YUANSU FANGBING ZHINAN

防病指南

(第三版)

● 蓝统胜
● 李增禧
主审
李桂英
蓝召卫 编著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

微量元素防病指南/蓝统胜, 李桂英, 蓝召卫编著. —3 版. —
广州: 华南理工大学出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5623 - 4516 - 9

I. ①微… II. ①蓝… ②李… ③蓝… III. ①微量元素
- 关系 - 健康 - 指南 IV. ①R151.3 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 310854 号

微量元素防病指南

蓝统胜 李桂英 蓝召卫 编著

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http: // www. scutpress. com. cn E-mail: scutc13@scut. edu. cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 张 颖

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 6.875 字数: 149 千

版 次: 2015 年 2 月第 3 版 2015 年 2 月第 5 次印刷

定 价: 20.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



序

宇宙万物皆由元素组成，人体也不例外。

蓝统胜先生和李桂英女士均是中国微量元素科学研究会会员、广东省微量元素科学研究会理事、广东科普讲师团讲师、广州市微量元素研究所研究员。蓝召卫是广东省微量元素科学研究会、科普委员会主任、高级营养师。十多年来，他们三人在广州地区及广东省内作了二千多场微量元素保健知识报告，听众达三十余万人次。先后检测了二万余人的头发微量元素，帮助群众防病治病，受到了群众的热烈欢迎。他们编撰的《微量元素防病指南》一书，从宇宙基本单元——元素出发，系统介绍了微量元素对人体的影响与作用，重点论述了各种食物中所含的有益或有害元素，从而使人们能有的放矢地从微量元素的角度出发，指导个人日常饮食和生活。

近年来，人类受环境污染和生态平衡失调的困扰，大量化学产品引入食品，其副作用不断出现，致使各种疾病的发生率越来越高。在我国进入老年社会的时代，老人身体状况的好坏，更加受到人们的关注，这不仅是个人、家庭的事，也是整个社会和各级政府关注的大事。《微量元素防病指南》一书，从微量元素医学角度出发，指导人们从日常饮食中补充微量元素或排出不合理的

微量元素，从而促进健康，减少疾病，减轻家庭和社会的负担。

人体中微量元素的失衡将影响身体的健康状况，我们虽然不可把一切疾病都归因于微量元素的作用，但微量元素确实对人体的健康有着重要的影响，这种影响可以说是潜移默化、持久的。

本书是有关微量元素医学知识的一本通俗读物，可读、易懂、实用。希望读者通过对本书的阅读，选择适合自身状态的饮食来补充微量元素或排除不合理的微量元素，以保证身体的健康。

感谢作者的辛勤劳动，感谢他们给人们提供了更多的医学知识。

冯宗榴 庄海兴



前言

当代人类受到心血管病、癌症、糖尿病、艾滋病等疾病的严重威胁，而中、西医对这些疾病的防治尚缺乏良策，发病率、死亡率不能得到有效控制。至今，在中国，高血压患者达 3.3 亿之多；糖尿病患者有 1.2 亿人；癌症患者的死亡人数每年达 160 多万，每年新增病人 312 万。这些疾病的发病率、死亡率与致残率高居不下，严酷的现实需要寻找新的医学解决办法，去控制这些疾病，减少国家每年在疾病治疗上 2 万多亿元的支出。帮助解除人们的疾患，减少国家与个人的经济损失，是本书编写的目的。

微量元素医学是以分子生物学为基础，以食物疗法为主，防重于治的医学。其特点是通过检测头发、血液中的微量元素，分析人体内元素数据，即可预知各种大病，如心脑血管病、癌症、糖尿病等潜藏病因，从而通过食物疗法及一些必需的保健品，调整失去平衡的元素，达到增强身体素质、提高免疫能力、预防疾病发生的目的。其费用少、效果好，是贯彻以预防为主的有效措施。

广州地区乃至广东省在 20 世纪 80 年代初期就开始系统地研究微量元素医学。1984 年，中国微量元素科学研究会第一届大会在南京大学召开后，冯宗榴、黄家琛、李增禧、李桂英、黄绍铨、罗慧玲 6 位专家教授就积极筹办，成立了广州地区微量元素与健康研究会；其后又相继成立了广东省微量元素科学研究会及

广州市微量元素研究所，开展了广东地区微量元素医学的研究工作，并出版发行了《广东微量元素科学》杂志，逐步掀起了微量元素医学宣传与学习的热潮。

蓝统胜、李桂英两位研究员及蓝召卫高级营养师全身心地投入到微量元素医学的研究与宣传工作中，先后在广州、深圳、佛山、肇庆、花都、清远、惠州、韶关、南海、顺德、番禺、增城、平远县、香港等地作了二千多场保健知识报告，听众达 30 余万人次。群众反应热烈并给予了高度评价。

在 1996 年的一次小组学习会上，广州市化工局办公室的许主任对蓝统胜同志作的微量元素医学防病治病的发言非常感兴趣，特请他到化工局干部大会上作保健知识报告。天河区政府原副区长卢光熹、原科协主席郭颂棠非常重视并邀请蓝统胜、李桂英同志到区政府作报告。他高度概括微量元素医学为“寓健康于日常生活之中”，并决定在全区机关、学校全面开展微量元素医学知识教育活动，结合“科普进社区”活动，连续两年每周一次在全区各街道办事处、居委会、社团、中学、小学等单位进行微量元素科普知识讲座。芳村区区政府闻讯也邀请李桂英研究员前去讲课，原副区长刘建伟听取报告后，立即指示科协主席在全区开展宣传。随后，清远市外事侨务局、平远县党校也都组织机关干部听课。

高校方面，暨南大学邀请李桂英研究员讲课，广州体育学院邀请蓝统胜研究员讲课。10 多年来，华南理工大学、华南师范大学、中山大学、华南农业大学、广东商学院、广东药学院等院校部分在职和退休教师都听过他们的课。至于到中学、小学、企业、社团单位讲课多达百场。2002 年 12 月 20 日《老人报》邀请蓝统胜同志到广州日报社工会礼堂讲课。

那天来自全市各个阶层人士三四百人，座无虚席，迟来者只

能站着听，会场情绪空前热烈。有人做了录音回去广为传播；有群众说“听君一席话，胜读十年书”；有人说“我一直在寻找健康长寿的办法，一直没有找到，听你们的报告我找到了，令我茅塞顿开”；有人说“你们的办法简直是往我口袋里装钱，没有病或少了病就是等于发了财”。

报告后，我们应群众要求检测头发微量元素，以掌握数据，进行分析，并编写菜单、煲汤料，提供具体的食物疗法及必需的保健品。多年来共检测了二万余人的头发，防病治病的效果非常好。

不少群众听完报告后说报告很好，但笔记记不全，强烈要求我们出书。为此，我们继发表《微量元素与健康》一文后，又出版了《运用微量元素科学控制血压、血脂、血糖，提高抗癌能力》一书，受到读者欢迎。《微量元素防病指南》一书，是我们数十年来对微量元素医学学习与研究以及防病、治病实践的总结。全书系统地阐述了微量元素医学的基本知识；总结了心脑血管病、癌症、糖尿病、老年痴呆症、肾病、肠胃病等疾病的发病规律，以及防病治病的具体有效措施；论述了如何开发人的大脑潜能，提高人的视力与精力，全面提高人的素质，使人在老龄后仍能老有所为；论述了优生优育，提出了预防不育、流产、早产、畸胎的具体办法，最后附录了名贵中药材的性能及我国传统的食疗验方。本书的出版对提高人民群众的健康水平，减少国家医疗费用的开支，全面提高全国人民的素质均有一定的作用。

2009年5月，《微量元素防病指南》在广州市第二届优秀科普作品评选活动中获得优秀科普作品三等奖；9月份蓝统胜、李桂英两人被广东科普志愿者协会聘请为广东科普讲师团讲师，参与“广东科普大讲堂”工作，省科协给我们的任务是既要在广州又要到其他各地区去讲课，在全省普及保健知识；11月21、22

日蓝统胜应邀参加在香港举行的第三届世界自然医学高层论坛，我们两人撰写的论文《运用元素医学防治心脑血管病、癌病、糖尿病》入选会议论文，蓝统胜还被安排在大会发言，受到了与会各国专家学者的热烈欢迎。特别是大会还给蓝统胜颁发了“优秀自然医学专家奖”，我们感到光荣的同时，更认为这是巨大的鞭策。世界自然医学大会结束后，12月13日我们两人又受邀往香港讲课。那天来开会的人数40余人，数量虽不多，但大部分都是香港医学方面的专家学者、医生等人士。蓝统胜这次讲课同样受到热烈欢迎，讲课后人们积极争购《微量元素防病指南》一书，气氛异常热烈。这说明了人们多么渴望获得微量元素方面的医学知识。我们决心加倍努力，以更大的热情服务于人民。

《微量元素防病指南》自2006年出版以来，已重印了三次，深受全国各地群众的欢迎。有些人买几本甚至几十本，说本书内容丰富、通俗易懂、实用有效。哈尔滨医科大学张教授在电话中说：“这本书很实用，我反复阅读了数次。”中央电视台七台一位记者说：“我一口气看完这本书，写得很好，值得人手一本。”国内远至漠河、舟山群岛、贵州、湖北、广西；国外有奥地利、法国、美国华人、华侨写信寄头发来，要求为他们检测微量元素，防病治病。一位来自台湾的国际关系学教授说他到大陆旅游，发现这本书，非常高兴，特地来广州邀请我们吃饭及照相留念，并为他检测头发微量元素。

本书第三版补充完善了元素医学理论知识，增加了一些在实践中证明行之有效的微量元素防病治病的具体措施。编者除蓝统胜、李桂英外，还增加了蓝召卫高级营养师，他长期重视元素营养知识的宣传，直接参与元素营养学的讲课，积极帮助群众防病治病，特别是对第三版书稿的修改整理，做了大量工作。

近年来，我们除了继续接受有关部门邀请作健康讲座外，还



开办了多个元素医学食疗班、培训班，受到学员的热烈欢迎，提高了群众对元素医学的认识。学员们不仅提高自身的健康知识，改善了健康状况，同时也帮助了亲朋好友，治愈许多家属的癌症、心血管病、糖尿病、肝炎等重病，有些学员还用我们教的方法抢救昏迷不醒的病人，高兴得不得了，说“救人一命，胜造七级浮屠，我们能救人一命，是蓝老师、李老师教的办法真神。”2012年以来我们先后在广州市天河区老干大学、越秀区老人大学、番禺区尊老协会、佛山众人健生物有限公司、东莞隽思集团、慧江国际生物有限公司、广州文苑老人大学办学习班，培训微量元素医学知识人才，用防重于治，食疗胜于药疗的观点，造福社会，让人们“寓健康于日常生活中”。

由于我们水平有限，本书难免存有错漏，希读者批评指正。

蓝统胜 李桂英 蓝召卫

电话：020-85524377

电子邮箱：lantongsheng@126.com



目录

第一章 微量元素基本知识	(1)
简明微量元素知识	(1)
三种重要的微量元素	(2)
微量元素在生命中的重要作用	(8)
各种元素之间有协同和拮抗的关系	(9)
第二章 微量元素与健康长寿	(12)
怎样知道自己身体的微量元素状况	(13)
微量元素与人体健康	(16)
如何补充对人体有益的微量元素	(22)
如何排除体内有害元素	(30)
如何保持人体微量元素平衡	(32)
如何解决我国人民的健康问题	(35)
身体健康的新标准	(40)
健康的标志	(40)
第三章 微量元素防治心血管病	(42)
控制血压	(43)

控制血脂·····	(46)
防治心血管病的食物·····	(49)
战胜高血压、高血脂的十项措施·····	(51)
第四章 微量元素防治癌症·····	(65)
癌症的病因·····	(65)
调节人体微量元素，提高抗癌能力·····	(67)
癌症发病规律·····	(74)
如何对付癌症·····	(75)
马铃薯生汁治疗癌症·····	(79)
斐济人为何不得癌·····	(80)
防癌注意事项·····	(82)
第五章 微量元素防治糖尿病·····	(84)
糖尿病基本知识·····	(84)
糖尿病的症状及危害·····	(85)
调整人体微量元素，防治糖尿病·····	(87)
糖尿病的治疗·····	(90)
糖尿病食疗法·····	(91)
第六章 微量元素防治其他老年性疾病·····	(93)
微量元素防治老年痴呆症·····	(93)
微量元素防治肾病·····	(96)
微量元素防治肠胃病·····	(104)
防治酸性体质·····	(107)
第七章 广州地区部分在职及退休教师健康	

状况分析	(112)
第八章 如何充分发挥人体潜力	(117)
如何提高人的智力	(117)
如何提高人的视力	(128)
如何提高人的听力	(130)
如何保护牙齿	(131)
如何提高人的精力	(132)
微量元素与性功能	(150)
微量元素与美容	(151)
适当运动, 适当休息	(154)
保持思想平静与乐观	(157)
第九章 微量元素与优生优育	(159)
有害元素与畸形儿	(159)
有益元素缺乏与畸形儿	(160)
如何避免流产和不育	(164)
如何排除有害元素及补足有益元素	(165)
如何保证下一代健康又聪明	(166)
附录一 名贵中药材的性能及辨真伪	(169)
附录二 科学家推荐的十种最佳营养食物	(174)
附录三 各种疾病食疗验方	(177)
附录四 床上八段锦操	(202)
参考文献	(203)

第一章 微量元素基本知识

简明微量元素知识

1. 什么叫微量元素？

从人体生理学角度讲，占人体总质量万分之一以上的元素称宏量元素，如碳、氢、氧、氮、钙、钠、钾、磷、氯、镁、硫等；万分之一以下的元素称微量元素，如锌、铁、铜、锰、硒、碘、氟、锗、钛、锶、钒、钼、硅、铬、钴、镍等。

2. 哪些是必需微量元素？

目前认为有 14 种微量元素是人体所必需的，即铁、铜、锌、锰、铬、钼、钴、硒、镍、钒、锡、氟、碘、锶。

3. 什么是有益元素和有害元素？

人体生命活动所必需的元素俗称有益元素，缺乏它们，生命就不能存在或生长受阻（过量了也有害），它们的安全范围较宽，上面提到的铁、铜、锌、锰、铬、钼、钴、硒、镍、钒、锡、氟、碘、锶都可称为有益元素。有害元素是指人体生长发育不需要的元素，如铅、镉、铝、铊、汞等。它们的安全范围较窄，稍有不慎即可造



成危害，稍多则有生命危险。

4. 微量元素的主要生理作用是什么？

微量元素是生命活动的重要物质基础，几乎参与人体的各种生理活动，其主要生理作用是：

- (1) 维持机体的正常营养状态和生理功能；
- (2) 参与酶的构成与激活；
- (3) 构成体内重要的载体及信息传递系统；
- (4) 参与激素及维生素的合成，调节内分泌系统；
- (5) 调控自由基的水平。

5. 微量元素的重要性表现在哪些方面？

微量元素是创造和构成生命、维持生命的重要物质，它几乎存在于生命活动的任何一个环节，而且调控这些活动。

现代研究证实，在维持生理功能方面，大分子有机物和小分子无机物起着同等重要的作用。只是前者研究、了解多，后者研究、了解少，知识普及率低，人们才感到生疏罢了。实际上，大分子有机物多数都需要小分子无机物——微量元素的参与，并依靠它们来调节生理活性。这就是微量元素食疗能起到高屋建瓴作用的根本原因。

三种重要的微量元素

构成机体的重要元素绝大多数是元素周期表第四周





期的元素，都有各自的特殊功能，元素之间互有协同或拮抗关系，其中以硒、锌、铬更为重要。

一、硒

1. 硒的生理功能

(1) 硒最重要的生理作用是抗氧化。对于活机体来说，一方面要依赖氧，通过氧化过程，获得生命活动所需的能量；而另一方面，又会因氧化作用而产生各种自由基，损害身体健康。

硒的抗氧化作用是通过含硒酶和非酶硒化合物两个途径实现的，谷胱甘肽过氧化物酶（GSH - Px）是含硒酶，能催化有毒的过氧化物还原为无害的羟基化合物，从而保护生物膜免受过氧化物引起的损伤。

硒与维生素 E 在抗脂质过氧化中有协同效应。

(2) 增强机体免疫力，硒能促进淋巴细胞产生抗体，并促进吞噬细胞的功能。

(3) 硒可拮抗许多有毒金属元素的毒性：硒可拮抗镉的毒性；抑制镍的诱癌作用；抑制砷的毒性和致畸性；预防甲基汞中毒；降低铅、氟、顺铂、银等的毒性作用。

2. 与硒相关的疾病

(1) 硒与心血管病：缺硒与高血压、动脉硬化、冠心病等心血管病关系密切。

(2) 硒与肿瘤：硒有防癌抗癌的作用。

- 通过抗氧化作用，清除自由基，保护细胞膜的结



构与功能；

- 硒可与致癌剂相互竞争；
- 抑制细胞内蛋氨酸的合成，降低癌细胞的增殖速度；

● 硒对前列腺素合成有影响，后者对肿瘤发生和调节起重要作用；

● 硒能选择性地抑制肿瘤细胞增殖及蛋白的合成、DNA 的复制，从而达到抑癌作用。

(3) 硒与白内障：老年性白内障的晶体硒含量下降至正常的 $1/6$ ，因硒缺乏，导致谷胱甘肽过氧化物酶活性降低，晶体抗氧化能力下降，自由基生成增加，脂质过氧化作用增强，促进白内障的发生，但大剂量的硒也会导致白内障的发生。

此外，克山病、大骨节病都与硒缺乏有关。

3. 硒与生育能力

男性精子的结构、存活率、活动能力与硒有关。硒能有效保护女性生殖系统，维持女性雌激素正常水平，使卵巢保持年轻态，子宫肌体更富弹性和活力，易于受孕并且确保妊娠正常。

4. 硒与智力

硒的抗氧化作用，可保护脑细胞，使神经信息正常传递，提高人的智力。

缺硒会引起上述各种病变，缺硒就要及时补充。

