

# 医者随心记

伊戈里 著

翟忠佳 编辑

---

第一章：空气负离子及对人体的功效.....	2 -
1.1 空气负离子对身体有哪些功效.....	2 -
1.2 何为空气负离子，空气负离子是怎么形成的？ .....	2 -
1.3 如何才能更好的呼吸到氧负离子？ .....	3 -
第二章：硒——生命的保护神.....	4 -
2.1 为什么硒是人体必需的微量元素.....	4 -
2.2 硒有哪些功效.....	4 -
2.3 硒为什么会这么神奇？ .....	5 -
2.4 既然硒那么重要，我们如何在生活中科学的补硒呢？ .....	5 -
2.5 不同人群，应该如何补硒，补多少？ .....	7 -

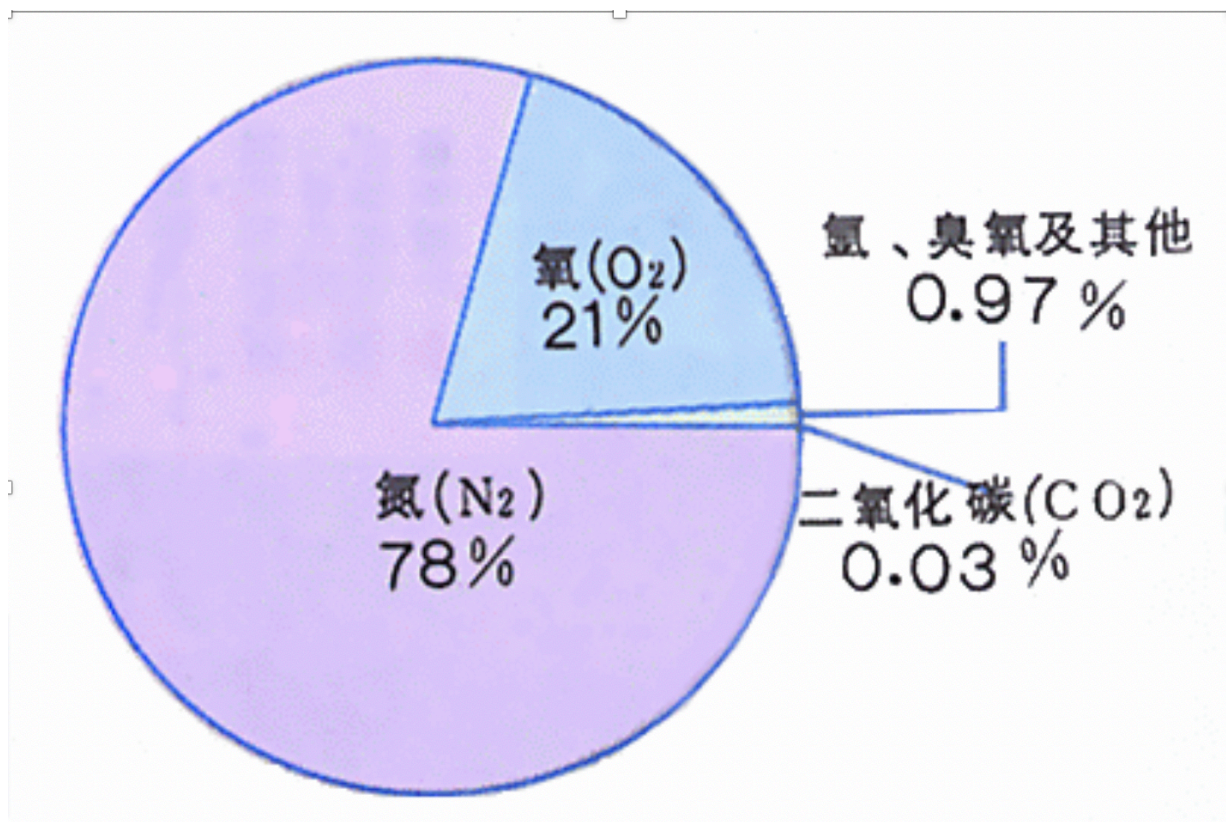
# 第一章：空气负离子及对人的功效

## 1.1 空气负离子对身体有哪些功效

- 对神经系统：有镇痛镇静作用（促进内啡肽分泌旺盛）能解除头痛、头晕、偏头痛、老年性痴呆，老年性震颤，中风后遗症，内分泌失调等有治疗功效。
- 对心血管系统：冠心病，高血压，血管性血栓病，高血脂等有康复功效。
- 对呼吸系统：缓解支气管平滑肌痉挛，对支气管哮喘有很好的康复功效。
- 对癌症：抑制癌细胞增殖，因癌细胞在缺氧环境下才能繁殖或转移，供氧特别是离子氧充足情况下能有效抑制癌细胞生长和扩散。
- 内分泌系统：对糖尿病，内分泌功能失调，更年期综合征等有治疗功效。
- 消除体内毒素：对自由基，毒素，病毒等有消除杀灭作用，特别是对自由基消除，由于离子氧消除自由基作用同时还有离子氧促进 SOD 生成，协同消除体内自由基和毒素的作用。自由基对人体危害最大，它破坏正常细胞使人衰老和衰亡，自由基可引起心脑血管疾病、冠心病、脑中风、老年性痴呆、糖尿病，加速动脉粥样硬化等，是体内最最重要的破坏杀手。

## 1.2 何为空气负离子，空气负离子是怎么形成的？

正常的空气成分按体积分数计算是：氮(N<sub>2</sub>)约占 78%，氧(O<sub>2</sub>)约占 21%，稀有气体约占 0.939%，二氧化碳(CO<sub>2</sub>)约占 0.031%，还有其他气体和杂质约占 0.03% 等。其空气各占比如下图 1.2.1 所示：



分子之间存在不会引起化学反应或变化，只有把分子变成离子，因离子是带电的，才会引起化学反应或者变化。例如：氧的分子变成带电的离子氧才有氧化作用，人呼吸时吸入氧气进入肺泡通过血液被离子化形成离子氧，带电的离子氧才能在体内进行氧化作用。

空气负离子就是空气中的分子在“激发能”的作用下脱掉一个电子而形成离子；空气中氧气被激化成负氧离子具有清除环境污染，提高人体免疫力，修复病损细胞有助身体康复，促进神经内分泌功能增强大脑智力开发，使大脑活力增强。

什么是环境的“激发能”？在大自然界中，闪电，高山的瀑布，山谷的喷泉，海浪花的冲撞，水与空气、水与岩石的摩擦，树梢摆动所产生的能量都称之为“激发能”。氧的分子被激发能的作用下变成氧离子，人体可以在这些环境下吸进很多负氧离子才能进行新陈代谢，使食物分解消化。

**⚠注意：**大家只要记住氧化作用必须是离子氧因带电才起作用，分子氧不带电没有氧化作用！

### 1.3 如何才能更好的呼吸到氧负离子？

我们大多数人都久居在客流量巨大的城市中，如何才能更好的接触到氧负离子呢？

- 有的人居住在海边附近，我们知道靠近海边的地方每天早晨和傍晚是负离子最丰富的时间，靠近海边的可以每天这个时间段去海边花费 20~30 分钟的时间溜一圈。
- 有的人住的离公园比较近，公园里一般绿化、植被比较茂密，有些公园还有湖水，小河等，如果再有一座小山那就更美了，氧负离子也是很丰富，同样每天清晨和傍晚是我们散步的好时光。
- 还有就是下雨天，下雨的时候空气中氧负离子也是非常的丰富，要比平常增多快。当下雨的时候，如果你方便打一把小伞到外面溜达 20 分钟也是极好的。我们小时候老话说（老人们说）：下雨天淋淋见长，通过这么一个过程来理解，也不是不无道理的。当然不是让你去雨里面淋雨，而是更多的去呼吸雨中的氧负离子，这样能有效提高体内的新陈代谢，促进身体生长。

## **第二章：硒——生命的保护神**

人体不能缺硒，缺硒会引起各种慢性病。对它的研究已经成为世界上各国普遍存在的现象；硒，也成为各国微量元素研究最关注的热点之一。硒，神奇的作用和功效直到 1957 年才被德国科学家施瓦茨证实：硒，对人体健康长寿有很强的保护作用。他破译了癌症的难题，解决了人类的长寿之谜。如今硒获得了国际公认的“抗癌之王”、“心脏的保护神”、“降糖能手”、“眼明亮的使者”、“解毒专家”、“抗衰老明星”等诸多荣誉称号。

### **2.1 为什么硒是人体必需的微量元素**

发现体内谷胱甘肽过氧化酶（SOD），因为 SOD 能保护细胞不受过氧化物志破坏，有它存在细胞就不会收到损害。

细胞受损时万病之源。中国地质有 80%缺硒的地区，因此绝大多数人都需要补硒。

### **2.2 硒有哪些功效**

- 硒有抗氧化作用，有维护提升免疫功能；硒是参与调节蛋白质合成，是体内神奇无比的天然的解毒剂，抗辐射功能。
- 抗衰老有助于长寿，除病保健康是硒最大特点。
- 硒对于癌症患者的治疗及预防有很大的功效。

- 缺硒容易引起心脏病，所以也是心脏的守护神。
- 对于糖尿病及糖尿病并发症的治疗和预防有重要意义。
- 保护视力。
- 增强人体解毒功能。
- 促使人类健康长寿年轻化。

## 2.3 硒为什么会这么神奇？

- 硒为什么能抗衰老，助长寿？答：人体新陈代谢过程产生自由基会破坏组织细胞衰亡，而人体内有 SOD 可以控制和消除自由基对细胞的损害，保护细胞正常状态。如果缺少硒，那么体内的 SOD 就会减少，细胞就会受到损害。
- 硒为什么被称为抗癌之王？答：硒可以抑制癌细胞增多、杀死癌细胞的作用。我曾有用有机硒治疗过癌症患者，目前已经康复。通过这个案例，我浏览了很多资料，有些人不用硒迷信国外进口药，一支一万元，有好几个例子结果不到是几个月都宣告死亡。
- 硒为什么是心脏的守护神？答：当心肌中硒含量减少时，SOD 的量也会下降，心肌细胞被自由基氧化所损害。
- 硒为什么可以防止糖尿病及其并发症？答：缺硒可以引起胰腺分泌胰岛素障碍，缺硒会引起自由基损伤胰岛细胞。正确补硒可以增加 SOD 抑制自由基保护胰岛功能。
- 硒为什么可以保护肝脏？答：通过 SOD 免受自由基对干细胞的损害，能有效治疗肝炎、祛脂，对于脂肪肝也有很好的效果。

## 2.4 既然硒那么重要，我们如何在生活中科学的补硒呢？

效果要好吃法很重要，服用机硒无副作用这个大家不用担心，无需忌口。服硒一定要终生补，日补月补常年补一生不停一生福。决不能服服停停等于没补。

有机硒和无机硒有如下三个方面的差别：

1. 有机硒易被人体吸收利用。
2. 有机硒生物活性强、效果明显且无副作用。
3. 无机硒有毒性而且效果不明显，不能服用。

目前能买到的常见硒的产品有：硒多宝、康必硒、硒软胶囊、硒加维 C 胶囊、富硒灵芝孢子粉胶囊、虫草硒胶囊、美国硒蛋氨酸、硒酵母等。经过临床验证：人体每日硒等需求量至少需要 50 微克，从食物中吸取很少能达到 50 微克。硒从食物中来源有以下规律：蛋白质含量高的食物、蛋白质含量低的动物的内脏、鱼、谷类、蔬菜、水果依次减弱，但是大蒜和芝麻含硒量较高。

常见产品:有硒多宝，康必硒，硒软胶囊，硒加维 C 胶囊，富 硒灵芝孢子粉胶囊，虫草硒胶囊，美国硒蛋氨酸，硒酵母等

经过临床验证:人体每日需求量至少需 50 微克，从食物中吸取 很少能达到 50 微克。以下常见食物硒含量列举：

谷类：表 2.4.1

谷类名称	含量单位（微克/100 克）
玉米	2.9
小麦	6.4
稻米（现在有富硒大米含量不确定）	4.2
黄豆	5.7
花生	8.3

肉类：表 2.4.2

肉类名称	含量单位（微克/100 克）
瘦猪肉	12.0
猪肉	9.0
牛肉	3.0
羊肉	3.0
兔肉	14.0
鸡肉	12.0
猪肝	53.0
猪心	24.0
鸭蛋	48.0
鸭蛋白	40.0
鸡蛋	21.0
鸡蛋白	9.0
鸡蛋黄	42.0
牛奶	5.0

鱼类：表 2.4.3

鱼类名称	含量单位（微克/100 克）
鲢鱼	24.6
鳙鱼	20.0
黄鱼	66.0
带鱼	39.7
牡蛎	54.0
淡水虾	27.0
海水虾	57.0
螃蟹	51.0

蔬菜类：表 2.4.4

蔬菜名称	含量单位（微克/100 克）
大葱	1.0
洋葱	1.5
胡萝卜	2.2
萝卜	0.6
大白菜	3.0
洋白菜	3.2
芹菜	0.7
菠菜	1.5
青椒	0.6

水果类：表 2.4.5

水果名称	含量单位（微克/100 克）
橙子	1.4
菠萝	0.8
梨	0.6
核桃	1.7
栗子	0.8

## 2.5 不同人群，应该如何补硒，补多少？

1. 亚健康状态人群 100~200（减轻精力不足、疲惫乏力，内分泌失调）
2. 经常饮酒者 200~400.（解酒，保护肝脏）
3. 长期抽烟者 200~300。（清理毒素，对呼吸心脏细胞修复损伤，增强免疫力）
4. 使用手机或者操作电脑者 200~300（减轻辐射损伤，保护视力，心脑血管增强免疫系统能力）
5. 孕妇 100~200（提高免疫力、防止感染疾病、保障胎儿和母体硒的需求）
6. 儿童 25~50（促进儿童生长、智力发育、保护视力、提高免疫力）
7. 接受放化疗的癌症患者:400~800(提高免疫力，修复受损细胞，恢复正常功能，增强自愈力)
8. 心脑血管患者：400（保护心脑血管细胞改善缺血缺氧、增强自愈能力）
9. 癌症患者 400~800（抑制癌细胞生、扩散，减轻抗癌药物的副作用）
10. 糖尿病患者 300~600（无并发症可以服用 300~600，有并发症患者 500~600）
11. 肝肾病患者 400（增强排毒解毒，保护肝肾细胞和修复功能）

⚠注意 以上是不同疾病的每天用量，每天早中晚都可以服一次，一般没有重要疾病一天可用 100~250 足够了。

选择何种有机硒?目前已经有硒酵母商品，药品品牌为西维尔过去是保健食品现已正式纳入医院治疗用药了。此药含量标准 1 片重量是 70 毫克含硒量是 50 微克，价格合理，50 片/瓶。我每天服 4—5 片 (200—250 微克)已用八年了效果感受非常好。