

# 疲倦是血液污染引起的

日本易食研究所 大林惠运

健康的人体，精力充沛，不会动辄疲劳。即使劳累了一天，恢复也极快。这是因为血液的流量足，全身血液循环顺畅，包括微小循环，即血管末梢的毛细血管都畅通无阻。

血液循环顺畅的一个原因，是血液中没有那些不纯物或杂质的污染，红血球都是健康的，没有发生异变的。这样的红血球，在携带各式各样的营养素、氧气、免疫物质输送往全身时，可以毫无故障。

可是，当血液中的不纯物质多的时候，血液的流动就变慢，而且无法流往血管末梢的毛细血管。患有寒症的人，手脚经常冰冷，就是这个原因。手脚离心脏的距离是全身各器官最远的，血液流往末梢毛细血管不畅的话，或只有极小部分的话，营养素、免疫物质等都不能全数送到，只有保住生命动力的心脏和其他重要器官所需的能量，而委屈远离心脏的手脚。故受外界冷空气的影响，维持体温的能量不够，只有通过局部降温来实现，手脚就首当其冲了。

血液被污染的最初阶段，人体并不会立刻感觉到自己已经患上了疾病。而病变也是经过一个时期的积累才会初露端倪的。但是，身体会发出一些信号，对血液的被污染提出警告。容易感觉疲倦，就是一个典型的现象。

数年前，我回上海与朋友聚会时，常有人提到容易疲倦的问题，特别是在中年以上的人，一早起身就感到浑身精神不振，吃完早餐不久就昏昏欲睡，工作时精神不易长时间集中，等等。但体检并没有发现什么大的问题。我将此称为“领导病”。因好多在领导岗位的干部以及退休的干部，都有这个现象，感到身体力不从心，以为是上了年纪的关系。其实不然，这是亚健康的一种表现。说的更直接一些，就是血液开始被污染，血液中的不纯物多了，影响了血液的流量和速度，更影响了血液的输送人体必须营养物质的能力。

这个原因是干部的应酬多，工作忙，饮食中的蛋白质，脂肪的含量高，其他钙，钠的摄取也多。而另一方面，维生素，抗氧化剂的摄取不足，缺乏运动。造成了健康体能的不平衡。

其中很多人患有颈动脉的狭窄症状。这是血液通往脑部的必经要道。如果狭窄，正应了一夫当关，万夫莫开的古语。脑缺氧，甚至脑缺血，也就难以避免了。

医院诊断中常见的大脑缺氧，供血不足等，就是血液污染，从而造成红血球的携氧故障而引起的。如像我在上篇文章中的附图那样，一长串的红血球，一团团的红血球，怎么能像单个的红血球那样行动自如呢？这种状况如果持续下去，就会酿成大祸。

有人可能会问，我摄取的都是优质蛋白质呀，譬如肉类的话，肥的不吃，都是精肉，鱼类也是优质的，应该没有问题啊。是的，动物蛋白质是我们必须的营养素。但人体必须将这些蛋白质分解成氨基酸，才能吸收为我用。而我们一般摄取的动物蛋白质，都是经过加热后食用，其中所含的酵素都因加热而消失。为了将蛋白质分解，人体就必然会大量地消耗体内的酵素。这更加重了人的疲劳感。

对容易感到疲倦的人，有必要检查一下自己的饮食习惯，以防患于未然。饮食中的营养素的平衡，是很关键的。任何偏重于部分营养的方法，都是潜伏有隐患的。

在此介绍一个解消疲劳的饮食方法，那就是多生食一些新鲜的蔬菜和水果，生鱼片。因为这类食物中含有丰富的酵素。酵素在60度加热的情况下会全军覆灭。所以必须生食。而酵素可以恢复疲劳。

前一时期，国内流行自己制作酵素的风潮。将新鲜的水果蔬菜放在瓶中让其发酵，然后作为营养品摄取。我认为这种做法是在画蛇添足。甚至是干冒风险，极为得不偿失。

因为，新鲜的水果蔬菜中本就有大量的酵素，且含有丰富的各种维生素及抗氧化剂。何苦放着买来的新鲜食物不吃，去让其腐烂之后再吃呢？这不是犯傻吗？我不认为这种做法是理智的。且稍有不慎，就会使食物污染，产生毒素，造成中毒，甚至送命。值得吗？

要维持健康，切记安全第一。要消除血液污染，必须保持营养平衡。

2016年8月10日