养生及负氧离子知识总

目　　录

一、负氧离子知识

二、营养治病

三、经典老歌

什么是负氧离子？

- 负氧离子被誉为“空气维生素”有利于人体的身心健康，也有“空气长寿素”之称。它主要是通过人的神经系统及血液循环能对人的机体生理活动产生影响。

- 负离子产生的原因：空气分子在高压或强射线的作用下被电离所产生的自由电子大部分被氧气所获得，因而，常常把空气负离子统称为“负氧离子”，或称为阴离子。

- 负氧离子是如何形成的：负氧离子就是空气中的分子在激发能的作用下，分子上的电子脱离其分子而形成自由电子，被中性气体分子所捕获，就是负离子

为什么称之为空气维生素？

被誉为“空气维生素”的负氧离子有利于人体的身心健康。它主要是通过人的神经系统及血液循环能对人的机体生理活动产生影响。负氧离子能使人的大脑皮层抑制过程加强和调整大脑皮层的功能，因此能起到镇静、催眠及降血压作用；负氧离子进入人体呼吸道后，使支气管平滑肌松弛，解除其痉挛；负氧离子进入人体血液，可使红血胞沉降率变慢，凝血时间延长，还能使红血胞和血钙含量增加，白细胞、血钙和血糖下降，疲劳肌肉中乳酸的含量也随之减少。负氧离子能使人体的肾、肝、脑等组织的氧化过程加强，其中脑组织对负氧离子最为敏感。

负氧离子含量对人体的影响：



对过敏性花粉热、上呼吸道粘膜炎、哮喘等有疗效



改善机体反应性，增强机体抗病能力，预防癌细胞活化



活化人体表皮细胞，排毒养颜、抗衰老、保持PH值平衡

空气中负氧离子含量变化对人体的影响

空 间	负离子浓度（个/cm³）	对人体的影响
负离子健康仪	2000万	改善及调理亚健康症状
广东鼎湖山	105600	有较强的杀菌作用
广西巴马长寿山	20000	杀菌作用，减少疾病传染病
郊外田野	500-2000	增强人体免疫力及抗病能力
公园	500-700	维持人类健康基本需要
街道绿化区	100-300	诱发身体障碍
都市住宅区	40-80	诱发身体障碍及各种疾病
长期使用空调室内豪华装修	0-25	威胁人体健康

负氧离子知识

- 一、空气的重要性：
- 成年人每天要吸入10～12m3空气，质量约13—15，总计要呼吸2万多次。缺乏食物约可生存3-5周；断绝饮水，约可生存5天；离开空气，则5就会死亡。

- 二、负氧离子的浓度及效果：
- 郊外田野　　50020003　　增强人体免疫力和抗病能力
- 广西巴马长寿村　　20000个3　　杀菌、减少疾病传播
- 广东鼎湖山　　100000个3　　有较强的杀菌作用
- 高能负氧离子生命仪　　2千万个3　　极强的治疗保健作用

- 三、负离子的主要功能：负离子有镇静、催眠、镇痛、镇咳、止痒、
- 利尿、增食欲、降血压之效。
-

四、自然界负离子的来源：

- 1、大气受紫外线，宇宙射线，放射物质，雷雨，风暴，土壤和空气放射线等因素的影响发生电离而被释放出的电子很快又和空气中的中性分子结合，而成为负离子，或称为阴离子。
- 2、江河湖海、瀑布冲击、细浪推卷、暴雨跌失等自然过程中，水在重力作用下，高速流动，水分子裂解而产生负离子。
- 3、森林的树木，叶枝尖端放电及绿色植物光合作用形成的光电效应，使空气电离而产生的负离子。

负离子对心脑血管的作用机理：

- 血液中的正常红细胞，胶体质点带负电荷，它们之间
- 相互排斥，保持一定的距离，而病变老化的红细胞由
- 于电子被争夺，带正电荷。由于正负相吸，则将红细
- 胞凝聚成团，这是形成心脑血管疾病的根本原因。而
- 临床试验证明，生态负离子即小粒径负离子，能有效
- 修复老化细胞膜电位，促使其变成正常的带负电的细
- 胞，负负相斥从而有效的降低血液粘稠度，使血沉减
- 慢，能从根本上治疗心脑血管疾病。

七大功能



功能一

缓解酸性体制病，是血液的过滤器



功能二

净化室内空气，除尘降尘



功能三

可以去除甲醛、苯等有害的化学物质



功能四

杀灭细菌，清除病毒微生物



功能五

清除静电，还原机理活性



功能六

改善微循环，增强心脑系统机能



功能七

保健防病，提高人体免疫力



治疗疾病：

1、消烟、除尘：负离子能迅速中和空气中属于正离子的焦烟，二手烟，油烟及飘尘。

2、改善空气结构：人每天需要130亿个负离子，而我们的居室，办公室，娱乐场所等环境仅能提供约2—20亿个负离子，往往容易导致肺炎，气管炎等呼吸道疾病。

3、改善肺功能：吸入负离子30分钟后，肺能增加吸收量20%，而多排出14、52。

4、促进新陈代谢：负离子能少许活肌体多种酶，促进新陈代谢，改善睡眠。

5、改善心肌功能：有明显降压作用，可使人精神振奋，提高工作效率。

6、增强肌体抗病能力：负离子可改善肌体的反映性，增强肌体抗病能力。

存在的情况：

负氧离子在人们的日常生活中不是随时都存在的，负氧离子的形成及消失，及气象因素有关系。一般情况下，空气中负氧离子的浓度晴天比阴天多，夏季比冬季多，中午比早晚多。负氧离子在洁净空气中它的寿命有几分钟，而在灰尘中只有几秒钟。空气中负氧离子浓度多少，是空气清新及否的标志。但是，在世界卫生组织的空气质量标准中，并没有负氧离子这一项。

表 1　负氧离子浓度与健康的关系　www.tlpfw.com

环　境	负氧离子浓度/(个/cm^{-3})	与人体关系	级别、等级	空气清新程度
森林、瀑布	10 000 以上	疾病愈合力	超级	超清新
高山、海边	5 000~10 000	预防发生疾病	特级	特清新
高山、海边	2 000~5 000	预防发生疾病	一级	非常清新
郊外、田野	1 500~2 000	提高免疫力	二级	清新
郊外、田野	1 000~1 500	提高免疫力	三级	较清新
城市公园	500~1 000	维持健康需要	四级	一般
城市绿地	300~500	诱发某些疾病	五级	不清新
城市住宅[11]	0~100	诱发某些疾病		
空调住宅	0~25	引发空调病		

负氧离子的功能

- 负氧离子的功能：
- 1、净化空气
- 1）、消除微尘2.5 （吸附作用变大沉降）
- 2）、杀灭细菌、病毒，不伤害人体
- 3）、中和有害元素（甲醛、苯、氡、放射元素）
- 2、促进氧代谢
- 1）、负氧离子可使5-羟色胺分解从肾脏排出，增加细胞内摄氧。（5-羟色胺对氧进入细胞内有阻止作用）
- 2）、负氧离子可使红细胞相互排斥，携氧能力增强，红细胞相斥，血液循环畅通，不易堵塞。
- 3、为细胞充电
- 1）、负氧离子中和进入人体前自由基，提前抗氧化
- 2）、中和人体内已经生成的自由基靠负氢离子

负氧离子适应的疾病：

- 1、呼吸系统：
- 上呼吸道感染、咽喉炎、鼻炎、支气管炎、支气管肺炎、肺气肿、支气管哮喘、矽肺
- 机理：1）、空气负离子能促进鼻腔黏膜柱状上皮细胞形成，使支气管内的纤毛上皮细胞纤毛运动加速，促进水肿消退，改善肺泡的换气功能，提高血氧饱和度。
- 2）、使失调的免疫功能正常化，消除体内变态反应，调节植物神经功能紊乱，缓解支气管平滑肌痉挛，促使哮喘等患者的肺功能及肺泡分泌功能恢复正常。

- 2、中枢神经系统：
- 失眠 神经衰弱 脑血栓 帕金森综合征
-
- 机理：1）、负氧离子能穿透血脑屏障进入脑脊液，调节大脑皮层功能使其兴奋和抑制过程趋于平衡。改善睡眠，起到镇静、镇痛作用。可以减低血液中血管紧张素，调整交感和副交感神经系统功能间的平衡。
- 2）、可加速血栓计划再通过程，增加红细胞的变性能力，减少血栓形成。
- 3）、负氧离子可以通过量子共振将休眠细胞唤醒，替代坏死细胞（黑质细胞）行使功能。改善帕金森。
- 4）、调整大脑细胞生物电，使放电频率恢复正常，稳定癫痫病人的情绪。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/586004212100010031