

打破常规的喝开水方法才能有实质性排毒保健防病

甘伟伦 甘泉景

广东省佛山市顺德区陈村镇大都村石狮巷8号, 广东 佛山 528313

摘要: 目的: 解析 40~65 岁的基本健康人体其脏器的排毒防病措施。方法: 在每天早上腔腹时喝入约 1100 毫升的温暖开水, 每个月喝 25 天以上。结果: 辅助脏器排除了其不能排除的各种有害物质, 恢复机体对各种食物的营养素能充分地吸收的机制, 从而挽回人体低下了的免疫力而保持正常的免疫力, 使得人体的脏器保持在基本健康状态。结论: 40~65 岁的基本健康人体其脏器的排毒防病终于找到了答案, 如果都采用, 其脏器的各器官日后就会少生病甚至不会产生疾病。

关键词: 水; 辅助机体排毒; 挽回人体低下了的免疫力; 恢复人体正常的免疫力

0 引言

有研究证实: 人体吸烟时其烟雾中的“焦油、烟碱”等从口入经气管、支气管进入血液, 对全身及脏器各器官都会产生损害。而长期吸烟吸入体内的“焦油、烟碱”, 人体自身的排毒器官只能排除其绝大部分, 有少部分是是不可能排除的, 那它就必然沉积在脏器的各器官侵害(这就是吸烟有害健康的原因所在)。此外: 40~65 岁的基本健康人体, 在几十年的生活中所吸入肺泡的 PM2.5 细微颗粒污染物, 以及食品中的有毒重金属元素等。而人体自身也只能排除其大部分, 那它不能排除的就必然累积于脏器各器官。其各种有害物质累积到一定程度上就会干扰机体正常的生理功能, 损害机体的正常运作, 从而破坏机体对各种食物中的营养素能充分吸收的机制, 使得人体正常的免疫功能受损而下降。而人体其免疫功能下降与器官的感染发病有着密切关联。

上述的各种有害物质侵害机体的问题至今尚未得到有效解决, 因此本文就是专门研究解决这些实际问题。

然而, 既然人体自身无法将吸入体内的“焦油、烟碱”和吸入肺泡的 PM2.5 细微颗粒污染物等全部排除, 那就要采取应对措施辅助脏器(简称它为“体内”)将它排除了。而能辅助体内排除其沉积的“焦油、烟碱”、及排除体内日积月累的各种有害物质的最有效方法就是采用“水”。因为“水”是大自然赋予它清洗一切自然物体的职责使命, 只不过各种自然物体的清洗方法“不尽相同”而已。

人为是自然物体。因此, 40~65 岁的基本健康人体采用“水”辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害, 既符合逻辑又合理。只是需要计算出它所需要的斤

两饮用才有排除力度。而笔者计算出它需要一次性喝入约 1100 毫升的开水才够排除力度(此喝水量不会伤害机体)。然而如果他们明白上述的道理, 而采用本文所述的每天早上空腹时喝入约 1100 毫升的温暖开水(因为早上空腹时对人体内是最佳的排毒时刻), 辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害, 还原于机体的正常运作, 使得机体恢复对各种食物中的营养素能够充分地吸收如: 蛋白质、维生素 A、维生素 E、维生素 C、铁、锌、硒等(而维持机体正常的免疫功能需要这些的营养素), 这就恢复保持机体正常的免疫功能, 那人体脏器的器官日后就会少生病甚至不会产生疾病。例证: 见下文笔者 24 年的“实验效果”。

①注释: 人体脏器的器官没有生病, 也没有高血压等。但有便秘(经常 2~3 天才大便一次, 在大便较长时间起身时有短暂的“脚痹、头晕”现象), 以及“鼻腔”经常出现些臭味(鼻窦炎)等。(或有其中的一种小疾病。或什么小疾病都没有的健康者。)上述的各种状况, 就是本文所说的“40~65 岁的基本健康人”。

注明: 本文所说的这个“挽回”, 只是说挽回在日常生活中受到各种有害物质侵害机体造成的免疫功能下降。并不是挽回先天性免疫缺陷病和获得性免疫缺陷病及疾病等造成的免疫功能下降。

1 水确实能辅助脏器排除其有害物质

实验: 基本健康人体“笔者”在 1999 年(44 岁)开始, 在每天早上空腹时一次性“喝入约 1100 毫升的温暖开水, 每个月喝 25 天以上(简称它为“该喝开水方法”), 连续至今已有 24 年了(目的是辅助体内排除其有害物质侵害)。而在这 24 年里人体脏器的各器官基本都不会生病、甚至连

“感冒发烧”都没有。然而：笔者在开始采用该喝开水方法之前,已经吸了24年烟(20岁开始每天吸20支烟左右),直到2023年(68岁)已经吸了48年烟。

而戒烟,戒了3个月后专程到医院拍胸片检查肺部和心脏。检查结果是:双肺纹理增强、紊乱,未见明显实质性病灶,双侧肺门结构清晰,未见明显增大增浓。心脏形态大小属正常范围。而吸了48年烟其“焦油、烟碱”对肺部的侵害是很大的(肺部变黑),但未见明显实质性病灶,双侧肺门结构清晰,未见明显增大增浓。这就证明:采用“该喝开水方法”已经辅助肺部排除了其沉积的焦油、烟碱等的有害物质侵害。其心脏形态大小属正常范围,这也证明:采用“该喝开水方法”已经辅助心脏排除了其潜在的有害物质侵害。

②注释:其两肺纹理增强、紊乱这亦可见于生理性因素。例如:肥胖的人、老年人等都会引起的,但没有咳嗽等,这就属于生理性变化不需要治疗(而笔者基本没有咳嗽不需要吃药治疗肺部)。

其实,笔者65岁后每年的免费身体检查而B超检查等连续三年(65~67岁)结果都是一致的:肝脏形态正常、胆囊、胰腺、脾脏等形状大小正常,血管纹理清晰,心电图未见异常。而量血压检查是145mmHg上下(高出正常高值120~139的6个百分点)。但抽血检查,其血清总胆红素、血清总胆固醇等都是基本正常的。这就证明:笔者采用“该喝开水方法”,确实能够辅助机体排除了吸烟沉积在脏腑各器官的“焦油、烟碱”,以及排除了之前几十年日积月累的各种有害物质,从而恢复保持机体正常的免疫功能(其道理的详细解析见下文)。使得吸了48年烟的人体到了65岁后的体检,其“肺部、心脏、肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、血管(血管纹理清晰)”等都能保持在基本正常状态。

当然:这里阐释的如此真实是须要有证据证明的。而笔者每一年都有体检结果各方面都基本正常的票据保存,以及留有拍胸片的胶片和检查结果其肺部、心脏基本正常的票据保存(以便查询其真实性)。这就是证据证明,是体检结果的客观记录。

③注释:其实笔者自采用该喝开水方法后的24年里,但凡“量血压”检查都是高出正常高值的6个百分点上下。这是因为采用该喝开水方法每天不断的“疏通血管、软化血管,使得血管的弹性更好,其血液循环流动性较快而形成的。这就是笔者在未曾采用“该喝开水方法”之前没有高血压,而采用“该喝开水方法”后其血压就会升高的原

因所在。事实上:24年来其血压都高出正常高值的6个百分点上下并非损害机体的生理机能(属于该喝开水方法的正常范围),见前文笔者的体检结果在各方面都是基本正常就证实了。

然而,上述笔者造成血压升高的原因与现代医学研究的血压升高的原理,是由于各种不良因素导致心脑血管腔狭窄或外周血容量增加,进而造成血管单位面积受压过高所致,有出入。但两者站在不同的角度分析问题都有理。再说,医学研究其血压升高的原理,只能对没有采用该喝开水方法和不能够采用该喝开水方法的患者而言。

再续前文。换句话说:笔者吸了48年烟,在44岁时如果不采用“该喝开水方法”辅助体内排除其沉积的“焦油、烟碱”及各种累积的有害物质、恢复保持机体正常的免疫功能。那65岁后的体检其“肺部、心脏、胆囊、肝脏、胰腺、脾脏、血管(血管纹理清晰)”等不可能全部都显示在基本正常状态。

而按照上述24年的实验得出的效果说白了就是:笔者自采用“该喝开水方法”之日起,就能逐步排除以前20多年吸烟沉积在脏腑各器官的“焦油、烟碱”,也能逐步排除以前日积月累的各种有害物质,同时也能排除昨天吸烟吸入体内的焦油、烟碱、和滞留于体内的某些有害物质。由此可知:笔者采用“该喝开水方法”,对脏腑的各器潜在的各种有害物质,确实有着超强的排除力。

再说,怎样为之基本健康人体呢。是这样的:笔者在未曾采用该喝开水方法之前,人体脏腑的各器官没有生过病,也没有高血压等。但在40多岁后就出现了这种便秘情形:经常2~3天才大便一次,在大便较长时间起身时有短暂的“脚痹、头晕”现象(一般认为这是足部的“气血流通不畅”和“一过性的脑供血不足”),以及“鼻腔”经常出现些臭味(而鼻腔出现的臭味,一般认为是病毒或细菌感染造成的鼻窦炎。那就以病毒感染造成的“鼻窦炎”来研究解析)。而出现上述的各种临床症状,就是本文开头所说的,基本健康人体“笔者”采用该喝开水方法。

但自从采用“该喝开水方法”后不久,笔者这“便秘、脚痹、头晕及鼻腔出现的臭味(鼻窦炎)”等的临床症状就全部康复了(其各种临床症状的不同大约需要10天至2个月)。当然,在开始采用该喝开水方法之前是不知道有此效果,而采用该喝开水方法后不久这些“临床症状”就全部康复了才知道。

反之:笔者在44岁时如果不采用该喝开水方法辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害,这“便秘、脚

痹、头晕及鼻腔出现的臭味(鼻窦炎)”等的临床症状是不可能自动康复。

解析：笔者这“便秘、脚痹、头晕等的临床症状康复是比较好理解，因为在每天早上空腹时喝入约 1100 毫升的温暖开水，它的强化性进入体内必然能够润滑大肠通便、以及能快速缓解血液粘稠、疏通血管等。而在每天不断地进行那就解决了这“便秘、脚痹、头晕”等的临床症状了。但鼻腔出现的臭味(鼻窦炎)康复其解析就比较复杂了。而“该喝开水方法”是不可能根除它造成鼻窦炎的病毒(因为其病毒是一种微生物)。但鼻腔出现的臭味(鼻窦炎)又确实自动康复了，何解？这总得要找出其康复的答案。见下文的两方面结合解析破解。

先说明这事理。我们的医学研究证实人体有各个免疫器官如：淋巴结、扁桃体、阑尾、脾脏、骨髓以及免疫细胞和免疫分子等。其免疫系统的免疫功能主要是：①识别和清除外来的病原微生物，使人体免于病毒、细菌、及疾病的侵害。②识别和清除体内出现的病原体成分如：肿瘤细胞以及衰老凋亡的细胞和其他的有害成分。③通过自身免疫耐受、免疫调节使得免疫系统内环境保持稳定。而人体其免疫系统正常的免疫功能确实如此，但为什么又不能事先根除它造成鼻窦炎的病毒呢(如果对它不懂得解析清楚那它就矛盾了。那惟一的解析就是免疫系统其正常的免疫功能下降了，没有足够的免疫功能事先将其鼻空感染的病毒根除。哪又是什么原因造成其免疫功能下降呢)。见下文解析：

要破解其鼻窦炎自动康复的机制需要分开两方面解析。先说这方面的事理、问题：笔者在未曾采用该喝开水方法之前，人体在“年复一年”的几十年生活中，体内或多或少必然遭到了自身不排除的各种有害物质累积如：吸入肺泡的 PM2.5 细微颗粒污染物，以及食品中的有毒重金属元素、和长期吸烟其“焦油、烟碱”在体内的沉积等。其各种有害物质累积到一定程度上就会干扰机体正常的生理功能，损害机体的正常运作。从而破坏机体对各种食物中的营养素能充分吸收的机制。那人体在每天的食物中就吸收不到足够的各种营养素维持机体正常的免疫功能，那机体其正常的免疫功能就会受损而下降。机体正常的免疫功能下降了，那就没有足够的免疫功能事先根除它造成鼻窦炎的病毒(这就是上述的 3 种免疫功能也无法事先根除其病毒的原因所在)。因此其鼻腔出现的臭味(鼻窦炎)就产生了。这就是其鼻窦炎的发病机理。

而采用“该喝开水方法”辅助体内排除了上述的各种

有害物质的累积侵害，从而恢复了机体的正常运作，恢复了机体对各种食物中的营养素能充分吸收的机制。那人体在每天的食物中就能吸收到足够的各种营养素补充自身机体，这就挽回受其有害物质侵害机体造成的免疫功能下降、恢复机体正常的免疫功能。这就有足够的免疫功能根除它造成鼻窦炎的病毒，因此笔者其鼻腔出现的“臭味(鼻窦炎)”就康复了。这就是其鼻窦炎自动康复的机制。毫无疑问：这鼻腔出现的臭味(鼻窦炎)康复，简而言之，就是“该喝开水方法和恢复机体正常的免疫功能”相结合的功效，缺一不可。这里就打破了所有疾病都需要使用药物才能治愈的理念。

而从破解鼻窦炎自动康复的机制便知，采用该喝开水方法辅助体内排除其不能排除的各种有害物质…等，“确实”能够挽回受其有害物质侵害机体造成的免疫功能下降、恢复保持机体正常的免疫功能。因此笔者从 44 岁开始也就直到现在差不多 70 岁其脏腑的各器官基本都不会生病、甚至连“感冒发烧”都没有。所以也就有前文所述的体检结果：其“心脏、胆囊、肝脏、胰腺、脾脏、血管(血管纹理清晰)”等都活在基本正常状态。

然而 40~65 岁的基本健康人，想要挽回受其有害物质侵害机体造成的免疫功能下降、恢复保持机体正常的免疫功能，并不是食用某些珍贵的好食材。而是一定要采用“该喝开水方法”辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害…等，使得机体恢复对各种食物中的营养素能够充分地吸收。这样才能有实质性恢复保持机体正常的免疫功能，才能有实质性保持抵御脏腑器官各方面的致病因素。

就以往的实状况来解析：40 岁以上的基本健康人体，他、她食用某些珍贵的好食材可以提高人体的免疫力，但它不代表能恢复机体正常的免疫功能。所以也就没有实质性保持抵御脏腑器官各方面的致病因素。

而从笔者 24 年的实验效果和破解鼻窦炎自动康复的机制推导；40~65 岁的基本健康人体，对解决自身的“排毒、保健、防病，挽回受其有害物质侵害机体造成的免疫功能下降，恢复保持机体正常的免疫功能”等问题其实很简单，就是采用“该喝开水方法”辅助脏腑器官排除其不能排除的各种有害物质(不让它累积损害机体正常的生理机能)，这就基本能将它全部解决了。反之：如果不懂得采用“该喝开水方法”将它全部解决，恐怕永远都无法得到实质性解决。因为“该喝开水方法”对人体脏腑器官的排毒防病是无可替代的。对普罗大众而言。

然而本文所说的排毒防病措施，虽然只是笔者一俩人

的实验体现到,但不论男女 40~65 岁的基本健康人体都是一样的,都需要“该喝开水方法”辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害(治未病),才能使自身脏腑的器官远离各种疾病(当然这需要饮食营养均衡的配合)。所以说:笔者一俩人采用该喝开水方法实验得到的效果,就能代表各个人的效果了(采用该喝开水方法的话)。

而 30 岁以上的基本健康人体,都可以“该喝开水方法”,辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害,防患于未然。30 以下的年青人,正常来说其体内不会累积很多的有害物质,因此对其暂不研究。但平日都需要分次多喝些开水。

在此解析一下这事理:任何人“年老时”其脏腑的器官都会产生衰退,免疫功能衰退,这是自然现象。但是,在基本健康时如果懂得采用“该喝开水方法”辅助脏腑的器官排除其不能排除的各种有害物质侵害,那就会延缓脏腑的器官衰退,延缓人体的免疫功能衰退。例证:见笔者前述的实验效果,吸了 48 年烟的人体到了 65 岁后的体检,其“心脏、胆囊、肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、血管(血管纹理清晰)”等全部都显示在基本正常状态。这就证明,采用“该喝开水方法”辅助脏腑器官排除其不能排除的各种有害物质侵害,确实能够延缓脏腑的器官衰退、及延缓人体的免疫功能衰退(当然这是饮食营养均衡配合的)。

④注释:本文所说的只是对绝大部分的人们而言,因为“世事无绝对”,“少部分人”其不采用该喝开水方法,他、她几十年都能得到基本健康,且长寿百岁。但不管如何,为了更健康地生活,而采用该喝开水方法辅助脏腑器官排除其不能排除的各种有害物质(不让它累积损害机体正常的生理机能),比较更有保障。以及对在基本正常工作生活、和正常的饮食起居者来说。

2 知识解说

40 至 65 岁的基本健康人体,如果采用“该喝开水方法”不用规定时间,早上起床后空腹时喝就是了,喝开水后约 30 分钟左右吃早餐。而 40 至 65 岁的基本健康人体不论男女,体重有 55~70 公斤的都可以采用该喝开水方法。每个月喝 25 天以上,饮用烧开的自来水。而高大的人体可以适当多喝 50~100 毫升,低于 55 公斤的人体和矮少的人体可以少喝 50~100 毫升。而 70 岁以上的基本健康人体或继续采用该喝开水量,或逐步减少该喝开水量。喝多少量力而行。当然:采用该喝开水方法需要多去厕所叁两趟。

经验说:笔者在每天早上空腹时喝入 1100 毫升左右

温暖开水(即 2.2 市斤),不能说它是大量过量。因为“该喝开水量”刚好达到了辅助体内排除其不能排除的各种有害物质,尚未达到损害人体正常的生理机能(与水中毒还有一段距离)。而喝水喝到了损害人体的生理机能,这才是“大量过量”的喝水。曾有报道:为了减肥一次性喝入 2 升多开水(即 4 市斤多些)而出现嗜睡、头昏等症状的慢性“水中毒”。反观:笔者自采用“该喝开水方法”后人体在每天都很有精神,即使连续普通的工作较长时间也不会觉得很累。

此两者的“利与害”我们需要区分,不能够一概而论,不能够见有报道“水中毒”就否定该喝开水方法。而本文所述的“该喝开水方法”是经过长达 24 年的实验效果为准则展开阐述,是实际的。

需要说明:体重有 55~70 公斤的基本健康人体,如果每天早上空腹时只喝 800 毫升的开水,它与正确的喝 1100 毫升开水相差 300 毫升,是达不到辅助体内排除其不能排除的各种有害物质。而喝开水排毒防病都有其规则的,一定要喝足 1100 毫升的温暖开水才够排除力度!切记它与平日的喝开水解渴完全不同用意。再者:即使天天做运动出汗水也不可能辅助体内排除其不能排除的各种有害物质(即使能排除都是少部分而没有实质性排除)。试想:如果没有实物(喝入 1100 毫升的开水)直达机体内部运作,又怎样将其累积于体内的有害物质排除出来呢。这类似治病的道理,需要吃入适当的药物直达病灶才能将它治疗。当然人体是需要运动健身的,但不能指望运动出汗水能有实质性的排除体内累积的各种有害物质。

而采用“该喝开水方法”,确实能够辅助体内排除其不能排除的各种有害物质侵害…等。但需要注意的是:孕妇及产后哺乳期间、及停止哺乳后的一个月內,不能采用该喝开水方法。安全起见:人体的任何部位如果做了“微创手术,小手术,大手术”后,和筋骨扭伤及骨折等,也需要暂停该喝开水方法,待它康复后才能继续采用该喝开水方法。

办法:有净水器过滤的自来水更好,在烧“水”开了时打开壶盖再烧沸 2 分钟左右,这样就能在最大程度上蒸发自来水中的“漂白剂”等,口感也稍为好些。但是如果水沸得太久最好就不要了。而最妥善的办法就是,在晚上煲好开水将它分开一冷一热,早上将开水中和至适宜就可以饮用了。这样的方法在早上既省时又便利。

当然:起初一次性喝入约 1100 毫升的温暖开水,那就肯定会觉得口感不美、有些寡淡。但是想要保持人体脏

腑的器官基本不生病、及不易产生感冒发烧等那就要耐得住了,习惯了也就没什么。而平日的口渴就按平时的喝茶水就是了。经验说:起初笔者认为需要喝些盐水补充机体的盐分,但实际上喝不喝些盐水都可以。也就是说,采用该喝开水方法不会改变血液中和体液中的盐分浓度(而平时笔者的精神状况良好这就体现到了)。

然而如果采用该喝开水方法排毒防病,也需要有适当的运动如:做家务、户外活动手脚,或早上起床时就地踏步或小跑“15分钟左右”后才喝开水(这对居住在高层楼宇的人们是最实际的,避免风吹日晒等)。经验说:采用该喝开水方法后,食欲好、消化良,人体基本不会有营养不良而消瘦的现象。在冬天时稍有抵御寒冷的作用,在夏天即使偶尔遇到了大雨淋湿身也不易产生中暑感冒。这无疑是采用该喝开水方法辅助体内排除了其不能排除的各种有害物质侵害,使得机体每天都能够充分地吸收各种食物中的营养素,从而促使人体其正常的免疫功能保持稳定才有此效果。

一般来说:人体的中年至年老时会逐渐变得矮小些(因为年纪大了其骨骼老化会逐渐收缩,这是自然现象),但采用该喝开水方法,基本可以保持人体原来的高度不变。因为该喝开水方法以强化性进入体内不断地润滑各关节、骨骼,从而减慢了骨骼的老化收缩。因此人体也就不易产生矮小些和“驼背”等的现象。经验说:采用该喝开水方法后,对手体的手脚也会变得更加灵活,可稍有提升手脚的力度。即使坐在电脑前工作较长时间也不易产生腰酸背疼等的症状(当然不要过度的久坐)。

此外,人体的手脚偶尔遇到了较重力的碰撞也不易造成骨折。其道理是:因为每天早上空腹时喝入约 1100 毫升的温暖开水,那它必然以强化性进入体内不断地润滑各关节骨骼,从而增强其关节骨骼的柔韧性。因此偶尔遇到了较重力的碰撞也不易造成骨折。这就等于是一种补钙性质。

然而;之所以我们的中老年人群中其发病率会逐年增多,特别是癌症疾病,其主要原因就是健康时不懂得采用“该喝开水方法”辅助自身脏腑的器官排除其不能排除的各种有害物质,使它累积损害机体正常的生理机能造成的。

我们须要明白这个事理:脏腑器官的发病是一种由量

变到质变的过程,因此其器官的发病不能说没有其它的有害物质潜伏损害。所以 40 岁以上的基本健康人采用该喝开水方法、辅助自身脏腑的器官排除其不能排除的各种有害物质侵害,这就基本能排除“肺部、心脏、肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、胃、大肠、鼻腔”等器官日后或产生的癌症疾病。当然:这是对基本正常工作、和正常的饮食起居者而言。

注明:上述人体的各种状况只是解析到 70 岁。

3 结论

“水”是大自然赋予它清洗一切自然物体的职责使命,只不过各种自然物体的清洗方法“不尽相同”而已。人也是然物体,因此:40 岁以上的基本健康人体,采用采用该喝开水方法辅助体内排毒,既符合逻辑又合理、是科学的。然而,既然目前的医学无法治愈脏腑器官的某些疾病,那就需要在健康时采用该喝开水方法辅助脏腑的器官排毒,防止其器官产生疾病。而采用该喝开水方法排毒防病,基本是不用花钱,又基本能够延缓人体脏腑的器官衰退,及延缓人体的免疫功能衰退。而能够延缓脏腑的器官衰退等,那自然而然就能“延长人体的寿命”。所以我们不能将该喝开水方法“等闲视之”,应予以高度重视。而我们人类需求的健康生存,研制出各种好的药物防病、治病固然之重要。但是:在健康时采用该喝开水方法辅助脏腑的器官排除其不能排除的各种有害物质,“治未病(避免其产生疾病折磨)”更加重要。最后需要说明的是:采用“该喝开水方法”暂时只有本文的解析,它并不是万能。

参考文献:

- [1]陈熙勤,张皓旻,顾万清,等.我国 PM2.5 主要成分及对人体健康危害研究进展[J].中华保健医学杂志,2019,21(01):83-85.
- [2]褚连军.慢性鼻窦炎病原学特征及药敏结果分析[J].中国病原生物学杂志,2022,17(06):702-705.
- [3]辛鹏,李昌昆,范莉莉,等.膳食营养与机体免疫力[J].职业与健康,2021,37(13):1846-1851.

作者简介:甘伟伦(1955-),男,社会大学。甘泉景(1989-),男,高中,民族:汉,籍贯:广东省佛山市、顺德区陈村镇、大都村石狮巷 8 号。