

共生共存

〔日〕藤田纘一郎 著

马英萍 译

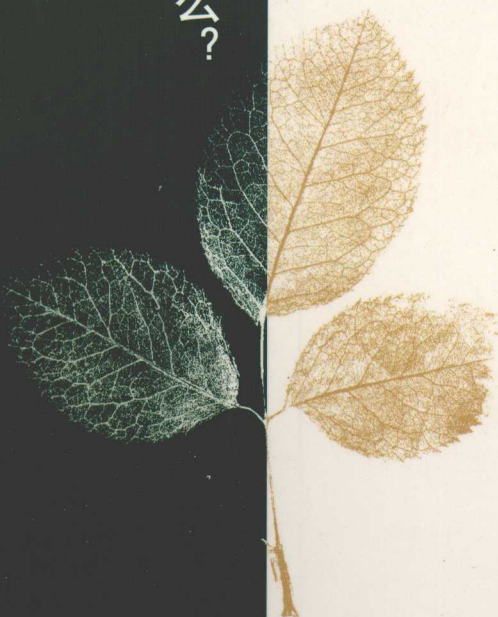
原始人健康法

本书在
日本已再版
12次

现代人为什么不健康？真正的健康是什么？

揭秘

印尼孤岛原住民的免疫力为什么强？
东方饮食文化为什么是对西方饮食文化的救赎？
现代人如何才能保证健康？

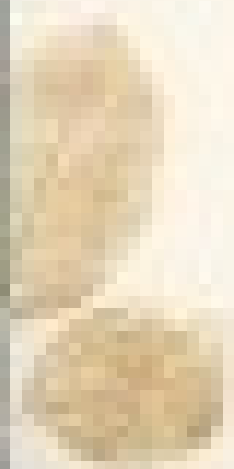
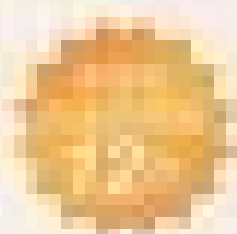


東方出版社

共生共存

——

原始人健康法



原始人健康法

原始人健康法



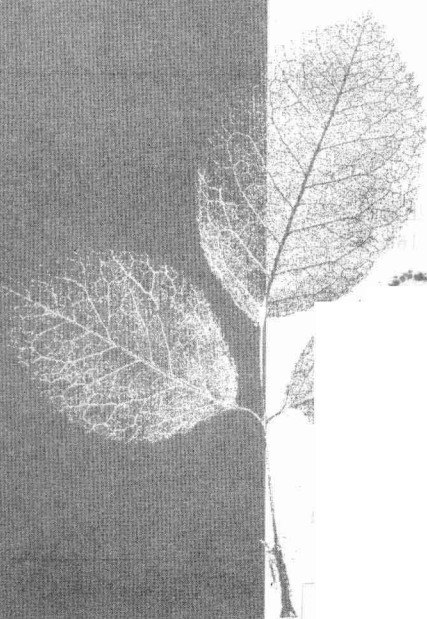
共生共存

「目」藤田紘一郎 著

马英萍 译

原始人健康法

R32-49
12



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

原始人健康法 / [日] 藤田统一郎 著. 马英萍 译. —北京: 东方出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5060-3259-9

I. 原… II. ①藤… ②马… III. ①人体—普及读物 ②保健—普及读物
IV. R32-49; R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110077 号

Genshijin Kenkougaku by Koichiro Fujita.

Copyright © 1997 by Koichiro Fujita.

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Oriental Press

All rights reserved

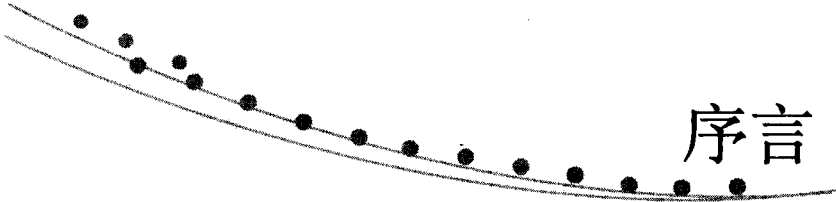
Original Japanese language edition published by SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with SHINCHOSHA Publishing Co., Ltd.,
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2008-1100 号

原始人健康法

作 者	[日] 藤田统一郎
译 者	马英萍
责任编辑	王高婷
出 版	东方出版社
发 行	东方出版社 东方音像电子出版社
地 址	北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码	100706
印 刷	北京智力达印刷有限公司
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	9.5
书 号	ISBN 978-7-5060-3259-9
定 价	25.00 元
发行电话	(010) 65257256 65245857 65276861
团购电话	(010) 65230553

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204



序言

本书的著者藤田紘一郎本科毕业于东京医科牙科大学，后获东京大学医学博士学位。曾先后任职于金泽医科大学和长崎大学。自1987年起任东京医科牙科大学医学教授；2000年退休后，仍孜孜不倦地专注于医学的研究事业。除继续担任该大学名誉教授、人类综合科学大学的教授之外，他还在东京都繁华的秋叶原电器街附近自费成立了一个研究机构——藤田研究室。

藤田教授对寄生虫和共生微生物以及水质的研究已经到了入魔的程度。在他的工作室可以看到各种各样的标本瓶子里用福尔马林浸泡的形态各异的寄生虫。其中最令我印象深刻的是一条酷似编织袋纤维束的人体寄生虫。它缠绕在一个深蓝色的板子上，藤田教授说有7米多长！为了证明各种各样寄生虫的生物学功能，藤田教授的肚子里也放进过不少寄生虫。他的这种执著，有些像2005年获得诺贝尔生理学及医学奖的Barry J. Marshall博士，这位博士为了证实细菌对胃溃疡的作用，和其他医生亲口喝过幽门螺旋杆菌培养液。这些敬业的科学家才真正有资格对寄生虫、微生物和人的健康关系发表自己的见解。

藤田教授不仅是一位知名学者，也是一位“高产”作家。经过多年对寄生虫、共生微生物、水质以及人体功能的深入研

究，藤田教授已经撰写了《原始人健康法》、《血液寄生虫诊断》、《窃笑的蛔虫》、《排泄物的重要性》、《日本“亚热带”化宣言》、《日本人过度清洁的危机》等20多部热销专著。在日本，藤田教授的书备受欢迎，他的所有著作都被多次再版。仅本书在日本就已经再版12次以上了。在中国台湾地区，藤田教授的一本关于消化系统的书籍被翻译成《大便书》，此书也成为主妇们的热衷读物。他的著作在日本多次获得国家级奖项。

10年前我就读过藤田教授的一些文章和书籍，感受到他的写作风格确实适合任何文化程度的读者。他善于把严谨复杂的科学问题，通过深入浅出的解说和幽默诙谐的语言表达出来，使读者能轻松地获得生命科学中很多与我们日常生活密不可分的生活知识。

藤田教授有一个十分可贵的习惯，他总会认真地把 he 感兴趣的东西拿到实验室来观察，而绝不会无条件地附和任何人的说法，哪怕是知名教授。他的观察一旦与他人的结论不同，他就会基于科学实验的结果立即发表自己的观点。在此意义上，我认为藤田教授是一位十分严谨的学者，因而我也自信地向中国读者推荐藤田教授的著作。

藤田教授的书用简洁的语言向读者阐述了复杂的科学原理和生活知识，我无需在这里赘述。近十几年来，日本很多人类学家发现，日本人原来的个性化生活正逐渐消失，以往那种人类与大自然亲密无间的结合开始迸裂，人们的生活方式宛如原始动物被“家畜化”一般，往往不论什么原因一个人发生了寄生虫感染，全体人员都要动员起来彻底消灭这些与人共生几万

年的另类生命。结果，过分“讲卫生”给城市人带来灾难性的后患，这样一个卫生洁净的国度，人们却无法阻止花粉症患者的急剧增加，无法控制群体性恶性大肠杆菌 O-157 的感染。越来越多的病原微生物随时使人类感受它们带来的威力。学者们担忧地发现，在消灭生物多样性的同时，越来越多的人放弃农村的自然生活，而加入到城市的“家畜化”队伍，并且作为一个生命开始主动退化。

因此，日本人类学家呼吁，希望人们回到自然当中，回到生命和谐的共生环境当中，了解什么才是人类真正的需要。

现在是中国由发展中国家向发达国家大幅度迈进的时刻，有很多地方与日本几十年以来的变化有相似之处，注定也要发生农业人口逐渐减少和城市人口逐渐增加的问题。中国虽然没有像日本那样发生过大规模群体感染 O-157 事件，取而代之的是 SARS，它已经给予了我们足够的教训。

藤田教授正是要通过这本书告诉我们：人类为什么会越来越深陷于各种各样疾病的包围？怎样做才能自己保护自己？怎样才能不得病？

一位日本读者曾这样评价：藤田博士的书读得越多，就会受苦越少。

金 锋

2008 年 7 月于中国科学院心理健康重点实验室

目 录

第一章 健康是我们共同制造的幻想 / 001

班达海上风雨飘摇中的登陆艇 / 001

文明的偏见 / 004

没有“感谢”一词的社会 / 006

边跑边解手 / 008

“排除积便”的文化人类学 / 010

收集“粪便” / 012

神采飞扬、表情活泼的孩子们 / 015

过敏症是文明病吗 / 017

承受自然淘汰，具有免疫力的人

生存下来 / 018

生存能力与经济富裕 / 020

大自然中人们的健康观 / 022

我们的“健康”真实吗 / 024

第二章 日本人的“家畜化”现象 / 027

超越“好”与“坏” / 027

从抗菌产品盛行看现代人的洁净观 / 029

免疫力下降的日本人	/ 030
罪魁祸首并非 O-157	/ 033
新病原体·新疾病	/ 035
将寄生虫赶出体外的日本人	/ 038
寄生虫可防止花粉症和过敏性皮炎	/ 041
自身体味症	/ 044
应习惯“体味”	/ 045
日本人为什么对“气味”神经质	/ 047
性交肮脏吗	/ 049
笑的健康效果	/ 051
笑由欺凌引发吗	/ 053
“欺凌”与个人隐私	/ 055
从“均一”到“混杂”	/ 057
大猩猩的异常是谁造成的	/ 058
让孩子们回归自然	/ 060
真正的财富是什么	/ 061
对抗“家畜化”的健康方法	/ 063

第三章 提高自然治愈能力的健康方法 / 067

放弃“健康”的幻想	/ 067
我的气功健康法	/ 069
参与人体防御功能的细胞群	/ 071
免疫系统细胞群的干扰	/ 073
老年人生物抵抗力和免疫力的老化	/ 076
衰老的机理	/ 080
精神焦虑造成的免疫力下降	/ 083

对抗精神焦虑的方法	/ 085
紧张社会中的“修复”美容	/ 088
恢复身心活力——受欢迎的“森林浴”	/ 089
以步行保持健康·增强体力	/ 091
脚是身体的关键，也是人的第二心脏	/ 093
对身体好的妙招：游泳	/ 095
运动可预防动脉硬化	/ 098
运动量大的人死亡率低	/ 100
长寿的秘诀在于饮用水	/ 102
魔力之水——弱碱性水	/ 104
对健康有利的水	/ 105

第四章 医食同源——回归自然的时代 / 109

日本人膳食的改变	/ 109
选择亚洲式膳食	/ 113
防癌食品工程	/ 114
食用绿色蔬菜预防癌症	/ 116
大豆的防癌效果	/ 117
茶是养生的灵丹妙药	/ 120
提高免疫力的食品	/ 124
令人刮目相看的海藻	/ 127
人类的骨骼从 20 岁开始老化	/ 129
食用纳豆可预防骨质疏松	/ 131
“酒是百药之长”吗	/ 132

后记 / 137



第一章 健康是我们共同制造的幻想

班达海上风雨飘摇中的登陆艇

“啞啞——”、“啞啞——”

“救命！”

满载的海军登陆艇仍旧像树叶一样摇荡着。这条一个世纪前制造的旧船似乎马上就要被汹涌的波涛吞没了。

1972年7月，我在印尼东部的班达海上，暴风雨正在逐渐减弱，此时虽是白昼，但海面上有些昏暗。

这时，船上的一名印尼年轻人坠落海中。

船只已迷失了方向，谁都不知道前方究竟是新几内亚还是苏拉威西，亦或巴厘岛。为了将落水的年轻人从海里救起，船长急忙调转了船头。



年轻人终于得救，我舒了一口气。这时，刚刚死一样沉寂的船上，人们忽然跳起来叫喊：“布鲁岛！布鲁岛！”

原来几个眼力敏锐的印尼人已经辨认出远方依稀的岛影。

我也凝神远望，却什么都看不见。在云层的缝隙中，只有灰色汹涌、一望无际的班达海。

我已经虚弱得几乎无力站起。因为晕船晕得厉害而不停呕吐，早在两天前胃里的东西就被吐光了。

上船前准备的“饭团子”早已吃完，印尼人分给我的香蕉也所剩无几。

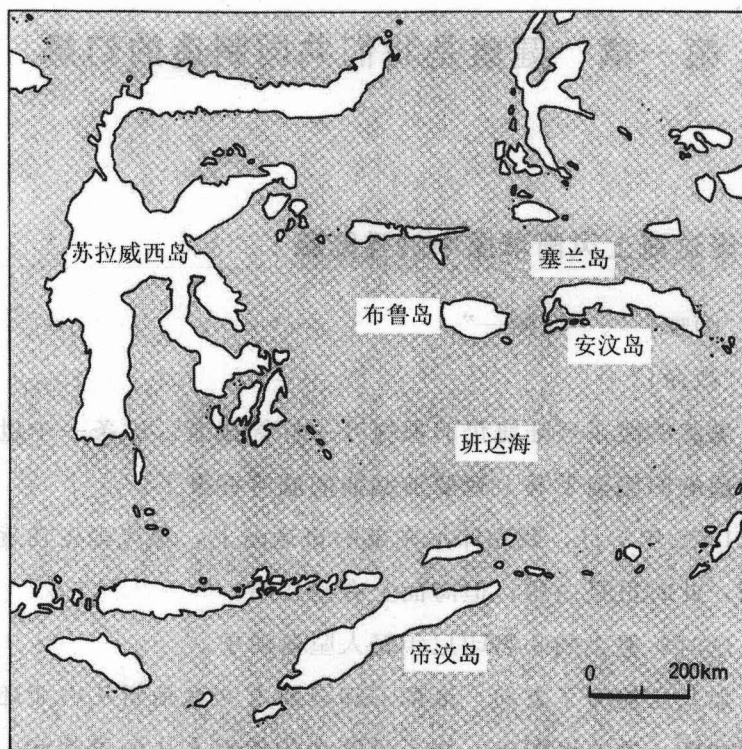


图1 班达海和布鲁岛

可对于我来说，比食物更严重的问题是经受了三天三夜的雨淋，身体已经彻底冰冷。我只觉得寒气阵阵，浑身不停颤抖。

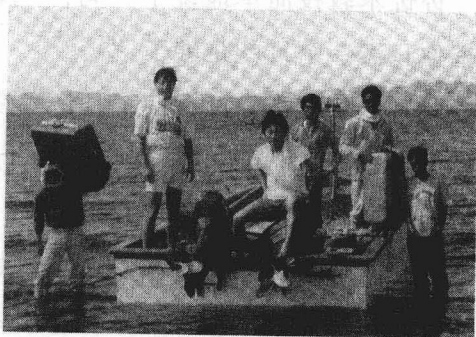
出发前我租用的登陆艇上现在挤满了印尼人，几乎没有躺下的空间。

他们身上有一股特殊的体味，年轻姑娘头发上搽的椰油散发的气味也让我厌恶。大家都是从安汶岛前往布鲁岛的。当船只卷入凶猛的暴风雨中时，两个女孩子就从左右抱住我，叫道：

“papa（叔叔），papa（叔叔）！”

“saya, maty（我要死了）！”

年轻女性富有弹性的肉体从左右靠紧我，她们身上散发着令人头晕的体味和椰油的气味。我既兴奋，又感到有些害羞和张皇失措。不一会儿我又因为船的剧烈摇晃而呕吐了。



乘坐在登陆艇上的作者（左侧第二人）

由于我浑身发冷，这时不管是不是年轻女孩，都希望他们能贴紧我。我只想要他们身上的温度，我的牙齿不停地打架。此时能让我止住颤抖的只有他们的体温，即使有体味也无所谓了。



文明的偏见

当时我还很年轻，在东京大学传染病研究所研究热带疾病。一天，主任教授命令我说：“在印尼的伐木场有日本人病死，有的患上重病，你去调查一下原因！”

我原本是个懒惰的人，只想在奄美或冲绳等南部岛屿过悠闲的生活，由于自己并不自信能成为城市里的医生，所以只想“做南方岛屿上无医村的医生”。就是抱着这种轻松的心情，我考取了传染病研究所的研究生，开始了学习生涯。

佐佐木教授简单地说了一句：“没什么大不了的，印尼的调查你只需一个月就足够了。”

此时从日本出发已有两个月。我在最初的调查地加里曼丹岛患上了伤寒，因此白白耽误了两个星期，自己打针才勉强痊愈。

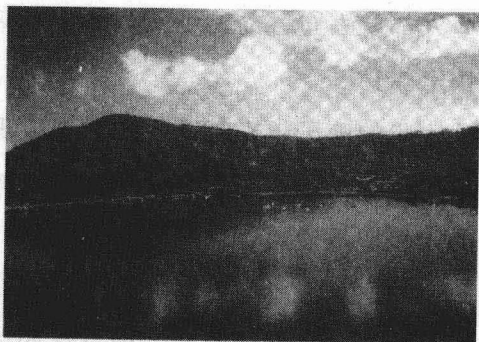
第二个调查地是布鲁岛。这是班达海域比较大的岛屿，以前曾经是流放犯人的地方，这里不用说飞机，就连定期的航船也没有。之所以到这里是因为日本商社对布鲁岛上的柳安木材感兴趣，所以派遣了几名日本人去岛上指导和监督采伐木材。其中一人死于原因不明的热带病，另一人已经持续发热一个月以上。

为抵达布鲁岛，我先乘飞机从加里曼丹岛的马辰市飞往距布鲁岛最近的城市安汶岛安汶市，听说从那里租船两天就可以到达布鲁岛。

我很快在安汶岛找到了船，是一艘海军登陆艇。登陆艇表

面看很结实，船长也表示多次去过布鲁岛，我便毫不犹豫地决定租用此船。

可是出发当天我去乘船时，意想不到的船上已经挤满了印尼人，根本没有我的座位。



漂泊在班达海上的孤岛布鲁岛

我马上跟船长抗议道：“这是我包租的船，为什么有这么多人乘坐？”

船长若无其事地回答：“这些人都要去布鲁岛，为了这个机会大家等了很久，有人甚至等了两个月，所以船满员了。”

“船长你实在荒谬！这船是我包下来的，我出钱包下了整艘船，没有我的许可，他们怎么可以上船？”

“是你这位日本的博士太荒谬了。这船是开往布鲁岛，大家都有事要去布鲁岛。我没说不让你上船。别说傻话了，博士！”

我想反驳，却一时无语；怒不可遏，又不知该说什么。

我询问了其他人才知道，船长向船上的每一名印尼人也都收取了船费。再向船长核实，他竟然满不在乎地回答：

“当然了！哪有不给钱就上船的？大家都是看情形收费，这是常识。”

“那好，他们给你多少钱，我全额支付，让他们下船！”我再一次逼迫船长。

船长不停地摇头，无奈地盯着我：“我不是说过了吗？这



些人都要去布鲁岛。博士，你是听不懂还是太小气？少啰唆，快上船！”

我的脑子越来越乱，一时失去理智。突然我想起自己是柔道二段，正想朝船长胸前抓去，这时我的随从，一位日本商社的年轻职员说道：

“先生，在印尼就按照印尼的规矩办吧。”

他虽然是在劝慰我，但这话的语气就好像是我做错了。

于是，船长载着仍然不停发牢骚的我和众多印尼人，一路驶向布鲁岛。天气说变就变，不久前还是繁星满天，突然下起雨来，片刻间狂风呼啸、暴雨袭来。陈旧的海军登陆艇在暴风雨中像树叶一样飘摇着。

我以为船上至少应该装有罗盘，可船长竟然说：

“那玩意从来就没有。只要有星星就可以准确开往布鲁岛，可现在没法知道方向。”

听了这话，我感觉只有听天由命了。

没有“感谢”一词的社会

幸运的是“远方依稀的岛影”正是我们的目的地——布鲁岛。七个小时之后，我们终于抵达布鲁岛。船上的印尼人扛着大包小包欢呼着下了船。抱着我的两个年轻姑娘也不知何时没了踪影。

“实在是倒霉透了。”

我完全消瘦了，眼睛也凹陷下去。同行的日本商社职员也没了精神。他叫齐藤修，毕业于日本某大学印尼语专业，其后

又在印尼大学留学，是一个“印尼通”。

“遇风暴时我一时不知怎么办好，如果让博士死在这，东京本部的部长不知会怎么说我……啊，幸好没出事。”

“真想不到会遇上风暴，最让我无法容忍的是我包租的船，船长和船上的人竟然个个理直气壮。”

我对这件事还在耿耿于怀。

“而且竟然没有一个人说一句感谢的话……”我这样嘟囔道。

年轻的齐藤稍稍退后一些，说道：

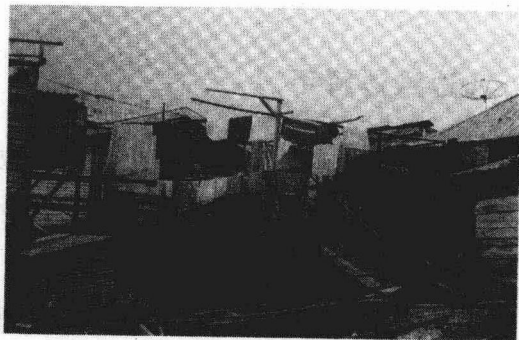
“印尼语的‘谢谢’叫‘terimakasih’。意思是‘我不客气了’，也就是说，有钱人和生活阔绰的人，在各方面向其他人‘布施’是理所应当的。”

他似乎认为我这样计较，不停地表白自己的合理性是明显错误的。我意识到再说下去只会让人反感，虽然还是耿耿于怀，但决定不再提了。

谁知两天后，那个船长居然来找我说：“我载你回安汶岛，价钱给你优惠。”

我声嘶力竭地把他轰走了。而我们也因此不得不等到日本的木材船来布鲁岛的时候再离开，时间比原计划晚了两个星期……

布鲁岛上有八名日本人，他们在由印尼公司和日本商社合资成立的木材采伐公



布鲁岛的日本工作人员住所