

回归身的喜悦

[美] 雷久南 著

北方文艺出版社

回归身的喜悦

[美] 雷久南 著

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2010-002号

本书由作者雷久南授权北方文艺出版社在
中国大陆地区出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

回归身的喜悦/(美)雷久南著.-哈尔滨:北方
文艺出版社, 2010.4
ISBN 978-7-5317-2464-3

I. ①回… II. ①雷… III. ①食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第050974号

回归身的喜悦

作 者 (美)雷久南
责任编辑 王金秋
封面设计 烟 雨
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 14
字 数 160千
版 次 2010年4月第1版
印 次 2010年4月第1次
印 数 15000
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5317-2464-3

序 言

我在美国生活将近50年，观察到健康与财富不一定是成正比的。美国多年来财富是居世界之首，物质生活的消耗也是居世界之首，但健康则排名十五上下，尤其是癌症，已是两三人中有一人一生中会得癌症，男士们两人中有一人死于心脏病。失去健康的人才会深深体会到健康是一切幸福的根源，一旦失去健康，不是金钱可以买回来的。

1981年我第一次踏上中国祖先生长的土地，当时我是在美国科学院中美学术交流的课题下被派到北京，与中国医学科学院肿瘤所生物系合作三个月。我原在休斯敦德州大学癌症研究中心安德森医院工作。那时美国癌症发病率是四人中有一人一生中会得癌，中国那时癌症的发病率很低，大大低于欧美、澳大利亚、日本等地。大家吃穿住都很简朴。北京是个小城，车辆很少。

30年后整个中国物质生活大大改善，吃的、穿的、住的与美国越来越相近。表面上生活有改善，但各种“文明病”也大幅度上升，尤其是癌症已升到死亡原因之首。小孩子中糖尿病、白血病、肥胖症、自闭症、气喘、皮肤病越来越普及。大环境中的

水源、空气、土壤都被污染，农作物、蔬果都是化肥农药生产出的，很多城市因车辆数的大增，交通阻塞，生活品质大打折扣。所赚的钱能够弥补这些损失吗？

40年来我将研究整体健康的心得与世界各地朋友们分享，也引起许多共鸣，许多重病患者因实践整体健康的生活方式而重拾健康。

在中国，《回归身的喜悦》是第一本正式授权出版的书。感谢40年来提升我、教导我的许多贵人，也感谢许多长年来热心支持我的读者。尤其要谢谢参与出版书和杂志的许多默默耕耘者，因为有这许多人的付出，这本书才能与中国内地读者见面。

愿每一位看到这本书的人都能拥有健康和幸福，一切所求都能如愿。愿我们共同生活的地球家园恢复本来的清静。

雷久南

前 言

一生的投资和学习

健康是一生的投资和学习，需要我们不断地努力与关注，健康并非仅是吃一些补品、补药或买一些健康器材即可获得。当我们没有病时首先要想到预防，不要种下生病的种子，一旦有病时也需要回想生病的种种因素，设法弥补。

我们一生中，身心所有的经历都会增加或减少我们的健康条件，有些条件是我们可以控制的，有些条件只有靠弥补。在学习过程中，我发觉我们有自我康复的本能，但要先去除健康的干扰，然后提升加强康复的功能，两方面都同时并进才最有效。

干扰健康的因素有：(1)物质上的，如饮食、水、空气和环境的污染。(2)不良习惯，如吸烟、饮酒、作息不定、过度忙碌等。(3)精神上的，如人际关系的不愉快、长期不开心、心灵上的空虚等等。

第一步是知觉到这些是干扰，然后学习对治的方法。我将自

已40年的学习心得以问答方式呈现，希望让读者认识一些我们在健康上的干扰。至于如何去除干扰和提升康复本能是此书的目的。

◆ 身心经历问答表

1. 是剖腹产的吗？
2. 婴儿期是否喝母乳？
3. 对任何防疫针有否负面的反应？
4. 7个月之前开始吃固体食物？
5. 3岁之前开始吃海鲜或肉类？
6. 有吸烟、喝酒的嗜好？
7. 主要的食物是鱼、肉、加工食品、化学肥料和农药种出来的蔬果？
8. 任何时期吃抗生素？
9. 经常接触到室内或室外的化学药剂，如喷白蚂蚁的药、杀虫剂、除草剂、空气清洁剂、DDT等？
10. 14岁之前每天平均看30分钟以上的电视？
11. 14岁之前每天平均在电脑前30分钟以上？
12. 生活不规则，如作息、三餐不定时等？
13. 长期或时常经历压力？
 - 父母亲或家庭成员不和？
 - 失去心爱的人？
 - 经常搬家？
 - 经常改变学校或工作？

感觉没有温暖或没人可爱？

被迫做自己不喜欢的事？

14. 心灵精神上没有目标和安慰？

◆ 干扰健康的因素

我们如何出生可能影响到一生的健康。自然生产的婴儿和剖腹生产的婴儿其经历有很大的差别，之后是否喝过母乳都会影响一辈子，此点于“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”一章中有进一步的说明。婴儿如果过早开始吃固体食物，胃还没有成长完成，会伤肠胃，如果又吃肉类和海鲜类则更伤消化系统。

防疫针所引起的后遗症少为人知，已被肯定干扰免疫功能、神经系统的后遗症有风湿、肝炎、脑膜炎，小儿麻痹症、耳聋、黄疸、学习困难、多种硬化症、痴呆症，甚至于癌症等。因此防疫针在身心经历中，对健康的干扰是不可忽略的重要因素。如果注射疫苗后有急性的反应，如高烧、昏迷、休克、痉挛、尖叫等，表示明显的受伤，与现在的慢性病可能有关，进一步资料可看“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”一章。

抗生素是现代医学常用的药物，用以杀病菌。在某些情形下能救命，但也带来一些意想不到的后遗症，一些原本无害的细菌经突变后可造成严重的健康危机，特别是在年幼的婴儿身上。同时抗生素不分敌友，各种细菌一样地杀，体内帮助消化和排泄的友善细菌也被一并杀死，反而造成消化系统、排泄系统和免疫功能上的问题，具体可看“消化系统、友善细菌、酵素”一节。

化学药剂已充满了地球的空气、水源、食物和日常用品，有些人患有明确的“多元性化学过敏症”（具体可看“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”一章）。我们一方面要积极减少污染，如空气和水的过滤，吃无农药自然农耕种植出来的食物，避免用除草剂、杀虫剂等；另一方面则要将体内已有的化学污染排出体外，这得靠食物、运动等排毒方法以增强本身的抵抗力。（具体可看“体内大扫除——身的排毒”一章）

电磁波在20世纪末改变了我们的大环境，尤其是电视和电脑已是生活中的一部分，对健康影响很大，特别是未成年的孩子。一个成长中的孩子所看的、所感受的会形成他的身心和大脑，“善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！”一章对电视带大的孩子有更进一步的说明。

我们心灵和情绪上所经历的压力也直接地干扰到健康，因此情绪排毒与情绪康复需要一起配合。开心是健康的源泉，如何开心是一项很重要的功课，而更重要的是寻找到人生的目标和精神安慰。（有关“情绪排毒与情绪康复”的进一步资料请参阅即将出版的《回归心的喜悦》）

我们的身体是属于大自然的，自然界中的一切都有规律，日出日落、月圆月缺与春夏秋冬，因此生活规律对促进健康有很大的益处，作息与三餐的定时对我们非常重要。

身心经历问答仅是提供一个参考，让我们思考一些可能干扰健康的因素，或许还有一些是不曾提到或想到的因素，让每个人自己去思考。

Contents

目 录

序言/1

前言/3

体内大扫除——身的排毒

◆大肠排毒/3

白土奶清肠法/3

圣纳卡印第安人大清扫食疗法/5

灌洗肠/5

蔬果清洁疗法/6

水——最彻底的清洁剂/6

家庭灌肠法/7

◆肺排毒/9

◆肾排毒/10

土耳其肾排毒及平衡方法/11

自然疗法偏方/12

肾脏无法排尿/12

排肾结石/12

其他/12

◆肝排毒/13

◆排胆结石/13

◆皮肤排毒/14

干刷皮肤/15

热冷淋浴/15

清洁“气场”的淋浴/15

醋澡/16

泻盐澡/16

海盐和苏打澡/16

◆其他排毒法1——喝300口水/17

◆其他排毒法2——葵花籽油漱口/17

◆其他排毒法3——蔬菜汁、水果汁、小（大）麦草汁/18

蔬菜水果是最好的清洁剂/18

胡萝卜汁/18

芹菜汁/18

绿色叶类汁/19

新鲜橙汁（橘子汁）/19

新鲜柠檬汁/19

小麦草汁、大麦草汁/20

栽种方法/20

食用方法/21

外用方法/21

◆内服外用的最佳良药——尿疗法/21

生命之水/22

喝你自己水槽的水/23

尿素的医疗作用/25

你的饮食在滋补你的身体还是在滋补你的疾病？

◆素食是所有问题的答案/30

◆消化系统、友善细菌、酵素/33

消化系统/33

吃肉胃酸更酸/34

不完整消化的食物/34

体内大扫除/35

友善细菌/36

和缺乏友善细菌相关的疾病或症状/37

消化系统缺少友善细菌的原因/38

如何选购友善细菌/39

酵素/40

◆厨房炊具两大隐患：铝锅和微波炉/42

快把铝锅扔了！/42

快停用微波炉！/43

◆吃什么？不吃什么？/45

三餐建议/46

早餐/46

午餐/47

晚餐/48

冬夏食谱/48

各类食物提示/49

夏天的食谱/49

冬天的食谱/52

天然调味料/55

咸味/56

酸味/56

甜味/57

辛味/57

辣味/57

苦味/57

自然香料/59

墨西哥香料/59

西印度咖喱/59

五香粉/60

埃塞俄比亚咖喱/60

突尼斯五香粉/60

健康的粽子、汤圆、饺子/61

粽子/62

汤圆/62

饺子/62

食物良药/63

柠檬/63

姜/63

糖蜜/64

味噌/64

海带、海藻/64

补肾汤/64

保健良药/65

头部和神经系统良药/65

胸部良药（肺、呼吸、心脏）/65

腹部良药（胃、肝、肾、排泄系统）/65

胃的良药/65

肝的良药/66

肾的良药/66

脾的良药/66

女性激素平衡良药/66

血液循环良药/66

肾上腺良药/66

淋巴系统良药/66

补气（阳）良药/67

补津液（阴）良药/67

皮肤良药/67

肺炎良药/67

特别补充品/68

维生素C/68

维生素B群/68

螺旋藻/68

海带或海带粉/68

你一定要知道的钾和钠/69

蛋白质和钙的误区/72

真正健康的“坐月子” /73

“坐月子”到底有什么作用? /73

孕妇注意事项/73

婴儿出生/75

产后滋补/76

你是哪一类体质? /77

产妇食补/79

为身心灵戒烟戒酒/81

去酒瘾/82

去烟瘾/83

◆怎么吃? /83

食物的搭配/83

食物相和相克表/85

谷类的搭配/86

五谷杂粮的分类和搭配/86

五谷杂粮种子生产地/88

谷类的调理方法/89

面食自然发酵/93

发面（Starter）的做法/93

发面（Starter）的用法/94

如何选择你的食物? /97

认识自己生长的环境、季节及体质/97

利用能量的相合相克原理来测量自己所需/98

家庭“小农耕”/100

“宇宙顽童”闯的祸——环境危机

◆电磁波/106

预防和对治方法/108

◆化学物质/109

◆转基因/113

基因改造的玉米是什么？为什么欧洲国家、非洲国家都不欢迎这种粮食？/113

什么是基因工程？为什么对人类和大自然有如此大的威胁？/115

◆水和空气/118

水/118

空气/120

◆居住和工作/121

居住环境/121

工作环境/122

◆穿着和日常/124

“动补”——身的另一种滋养

◆去大自然/126

◆步行快走/128

◆泡油澡/129

◆五台山八部功/130

◆出汗和运动/131

出汗/131

运动/132

善用你的宝贝：自我康复的本能——疾病的提醒！

◆冷暖的平衡/140

现代人多“凉”性病/141

头部的毛病/142

耳朵疼痛、流水/142

流鼻涕、鼻子不通/142

慢性鼻窦炎/143

腹部的毛病/143

◆孩子的挑战/144

母乳/146

防疫针/147

防疫针有没有必要注射？/148

疫苗到底是什么？为什么会产生急性和慢性的伤害？/149

电视电脑手机/151

电磁波/151

电视/152

电脑/156

手机/157

化学物质/159