

【养生防病之医学问答集锦】

# 不生 病之 真法

(续)

新华出版社



台湾医学博士 张家瑞 著



养生防病之医学问答集锦

# 不生病之真法（续）

——中华自然医学——

人类健康的新途径 21 世纪医学的主流

张家瑞 著

新 华 出 版 社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

不生病之真法 (续) ——中华自然医学/张家瑞著. - 北京: 新华出版社, 2004. 5

ISBN 7 - 5011 - 6598 - X

I. 不… II. 张… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 019116 号

**不生病之真法 (续)**

张家瑞 著

\*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

海洋出版社激光照排中心照排

北京神剑印刷厂印刷

\*

880 mm × 1230 mm 32 开本 13 印张 400 000 字

2004 年 6 月第一版 2004 年 6 月北京第一次印刷

ISBN 7 - 5011 - 6598 - X/R · 89 定价: 38.00 元

**本书正版加有防伪标志**



不生病之真法(续)



中华自然医学之宗旨

弘扬真法，解除人间痛疾；祛  
邪扶正，致中和；人人健康快乐。

倡导真理，净化国人身心；安  
内攘外，合自然，家家幸福美满。



作者有次与悟光上师论及“无病论”时，此高僧非常高兴地说：“古佛经早就强调‘佛子无病’”。随后又顺写了这幅“佛子源来无病”，由此证实“真理相通”。



## 序

自从《不生病之真法》出书后，就不断地接获读者们的来电，有些读者说他把此书当成小百科，有人把它列为最佳传家之宝，有读者说他已看了不知几次，愈看愈有心得，有些学过现代医学的医生却把它视为至宝，因为以往所有健康医学上的盲点和瓶颈在此书都已找到答案了，也有读者以责备的口吻询问说：“张博士，您这本书为什么不早一点出版!?” 诸若如此，读者们如此热烈的回响，使我感到欣慰万分，亦令我更觉得责任重大，并企望务必把这套救世新医学更积极地推荐给全世界。

其中占大部分的读者则希望我赶快出第二本书，使大家对自然医学能更加深入了解。经过一番考量后，我即开始搜集每位读者来电请教的所有问题，以一问一答的方式来写出这第二本书；或许某一位读者的疑问亦将是其他读者的疑问，而事实上也是如此，往往同一个问题都不断有人重复地提出询问。今天，一一加以整理成书后，但愿您会喜欢它，因为这些疑问也可能是您想知道的，或是与您非常切身关系的问题，因此本书可能将成为您的惟一选择。



由于《中华自然医学》的学理与现代医学截然不同，因此希望读者先把第一册《不生病之真法》看上三五遍后，再来阅读本书，如此之下或许会受益更多；敝人才疏学浅，也许难以满足读者的需求，不过将尽己之能，把所知道的都呈献给大家，只愿读者能因此更加健康，阖家更幸福美满，谨此为序。

张家瑞

1996年7月11日



## 前 言

您知道何谓专家？曾经有人对这两个字下了定义：“所写的字，无人看懂，即大书法家；所画出的画，无人看懂，即大艺术家；所发表的政治言论，无人听懂，即大政治家；所提出的医学理论，无人可搞懂，这才是最权威的医学专家。”

这或许只是一句调皮话，可是却很耐人寻味，尤其在现今的社会里，似乎有许多人正朝这个目标努力。不过我却一直喜欢拿一些大家都知道，或人人易懂的事来做比喻，因此我成不了专家，更谈不上权威。有读者曾经向我诉苦说：“我的父亲只相信权威，可是十多年来权威医生不仅医不好他的糖尿病，而且又引发了许多并发症，到此地步我的父亲仍然执著，只忠于权威，盲目地相信权威，完全忘了自己宝贵的生命比权威更重要。”像如此执著且近于无知的人，我们也只有表以同情与怜悯罢了。其实权威往往和实际有着很大的差距，权威只是一种美誉，也可能只是一种噱头。不知诸位是否记得，曾经有位我国癌症最权威的专家，自己得鼻咽癌后无法治愈而于中研院跳楼自杀，而使国家痛失英才，令人甚



感遗憾。

或许我非权威中人，因而如此说话。但若有朝一日我已是权威人士，我仍将奉劝大家不要盲目地相信权威，诚如我在中国内地时，面对一些中西医大夫们，其中有的是已退休的老大夫或医院院长，我时常强调他们：“不要认为我站在讲台上，所说的一切都是对的，你们必须去加以临床实践与证实。”结果和我所说的完全吻合时，才可肯定地说：“老师！您所说的都是对的！”因此，我亦希望读者不要被权威所迷惑，更不要被不能吻合实际的理论所左右，包括本书的种种言论仍须加以实践与证实，也惟有如此才能求得真理，才可达成理想中的目标，不仅健康须如此，或许针对许多事与物也都该如此吧！

张家瑞

于1996年7月中旬





# 目 录

序 .....	(1)
前言 .....	(1)
<b>一、健康之道 .....</b>	<b>(1)</b>
(一) 许多医学报道、健康杂志都经常宣导大家多刷牙才能防止蛀牙。请问刷牙真的就可防止蛀牙吗? .....	(1)
(二) 既然刷牙不能防止蛀牙, 那么如何才能有效地防止呢? .....	(1)
(三) 请问牙齿的钙质为什么会流失呢? .....	(2)
(四) 如何防止人体或牙齿的钙质流失呢? .....	(2)
(五) 请问如何区分酸性食物或碱性食物? 亦请举例日常生活中哪些酸碱平衡的应用? .....	(3)
(六) 请问醋是属于酸性或碱性? 有人说, 醋是酸性, 但吃进人体后却呈碱性反应, 为什么? ...	(4)
(七) 有人说: “柠檬是属于碱性食物。” 是吗? .....	(5)
(八) 茶叶属于酸性或碱性呢? .....	(5)



不生  
病之  
真法  
(续)

- (九) 甜食属于酸性，那么水果愈熟透、愈甜的也愈偏酸性吗？ ..... (6)
- (十) 有人说：“榴莲是果王，对人体很补。”请问是否如此？ ..... (6)
- (十一) 现代的农药使用太过于泛滥，果皮虽属碱性可是却较易残留农药，吃水果时是否适合连皮一起吃呢？ ..... (7)
- (十二) 请问如何正确使用酸碱试纸来测试唾液的酸碱度？酸碱试纸何处可买到？ ..... (8)
- (十三) 为什么体质很差的人，如癌症、临危病人或老年人，用酸碱试纸测其唾液，却呈碱性反应？ ..... (8)
- (十四) 喝牛奶能补充人体钙质吗？ ..... (10)
- (十五) 既然牛奶的含钙量很高，为什么不易被人体所摄取呢？ ..... (10)
- (十六) 生奶较有益人体，那么，请问生奶可多喝吗？ ..... (11)
- (十七) 为什么所有哺乳动物于幼儿的哺乳期限一到，就会强制断奶？ ..... (12)
- (十八) 有人说牛奶的含钙量高，喝多仍会导致结石，是吗？ ..... (13)
- (十九) 一般医生都建议小孩子多吃鱼，会较聪明，

- 而且也经常鼓励病人多吃鱼比吃肉好，请问  
这种说法正确吗？ ..... (13)
- (二十) 请问人体可完全不必补充任何蛋白质吗？ ... (15)
- (二十一) 先天或后天的体质不佳，是否可改善？ ..... (16)
- (二十二) 请问小孩子经常感冒，该怎么办？ ..... (17)
- (二十三) 医生说：“小孩发烧摄氏 40℃，超过两小时以上，很可能会烧坏脑细胞，而使小孩成为白痴。”请问这说法是否正确？ ..... (19)
- (二十四) 我有个小孩特别难伺候，经常发烧，没几天就必须跑一次医院，请问为什么会这样，我该怎么办？ ..... (23)
- (二十五) 小孩白痴不完全因发高烧而引起，那么请问其原因？是否可治愈？ ..... (25)
- (二十六) 请问小孩发高烧时是否该给予睡冰枕？ ..... (27)
- (二十七) 小孩经常咳嗽不止，请问是什么原因？  
是否可治愈？ ..... (28)
- (二十八) 小孩食欲不振，该怎么办？ ..... (30)
- (二十九) 请问小孩饭前吃了甜食后，为什么就会没胃口？ ..... (32)
- (三十) 为什么小孩就有肝功能衰退的现象呢？ ..... (33)
- (三十一) 请问现代小孩为什么较早熟？是否表示现





- 代小孩较聪明? ..... (34)
- (三十二) 请问小孩易盗汗、手汗是什么原因, 可治愈吗? ..... (35)
- (三十三) 请问小孩更换乳牙后, 为什么牙齿都比原来的乳牙较粗大? ..... (36)
- (三十四) 请问小孩发胖的原因? 是福是祸? 是否该减肥? ..... (37)
- (三十五) 一般医生都说: “近视是属于遗传。” 既然是遗传, 是否无法治愈? ..... (38)
- (三十六) 小孩经常尿床, 找遍中西医都无效, 这是什么原因引起? 是否可治愈? ..... (40)
- (三十七) 一般人的气喘有季节性, 我的小孩几乎一年 365 天都在气喘, 这是什么原因? 能治愈吗? ..... (41)
- (三十八) 请问现代人还需进补吗? 该补些什么? ..... (43)
- (三十九) 请问鸡精可增强人体的抗体吗? ..... (45)
- (四十) 为什么吃了愈多的高营养品, 人体反而愈不健康? ..... (46)
- (四十一) 请问完全只吃蔬菜类, 人体的营养可获得均衡吗? ..... (48)
- (四十二) 蔬菜性凉, 是否吃多后人体会

- 较虚弱? ..... (50)
- (四十三) 既然蔬菜是人体最需要的营养, 那为何有许多素食者反而不健康呢? ..... (51)
- (四十四) 《不生病之真法》中提到蔬菜水果汁之一事, 请问是使用果汁机或果菜机? ..... (52)
- (四十五) 请问水耕蔬菜和一般农田种植的蔬菜, 其营养与利弊? ..... (53)
- (四十六) 现代土耕的蔬菜也都是利用化肥、农药栽培, 请问其营养价值如何? ..... (54)
- (四十七) 请问有哪些蔬菜的营养较高? ..... (55)
- (四十八) 目前台湾正流行吃生的苜蓿芽, 可是却有医学专家报道说: “苜蓿芽吃多会致癌。” 请问, 是否如此? ..... (56)
- (四十九) 吃是一种学问, 既然蔬菜较有益人体, 那么请问该怎么吃? ..... (57)
- (五十) 现代蔬菜的农药残留量过高, 请问是否可多吃? ..... (58)
- (五十一) 完全不吃鱼肉类, 心里总觉得怪怪的, 请问该如何克服? ..... (59)
- (五十二) 医生说: “水喝多会增加肾脏的负荷, 而引起水肿现象。” 请问这种理论是否正确? ... (61)





不生  
病之  
真法  
(续)



- (五十三) 我赞同多喝水人体才会健康, 请问喝什么水较好? ..... (63)
- (五十四) 现代水质严重污染, 目前市面上正流行一种逆渗透纯水机, 可提供大家最干净的水, 请问这种水质对人体有益吗? ..... (64)
- (五十五) 目前市面上还有一种碱性钙离子水机, 请问这种水质如何? ..... (66)
- (五十六) 目前市面上还出现一种碱性钙离子水, 另外还有称之原汁的钙离子水, 一瓶高达新台币 1000 多元, 请问这种水质如何? ..... (68)
- (五十七) 请问我们日常的食用油有动物性与植物性的不知哪一种较好? ..... (69)
- (五十八) 现代主妇上菜市场买一次菜, 至少都有两三天份或一个礼拜的量, 这段时间也都利用冰箱来保鲜, 请问冰箱的保鲜效果如何? ..... (70)
- (五十九) 时下又在流行断食健康法, 请问实施断食真的可健康吗? 又有人主张断食需配合喝糖水可以减肥, 此法是否正确? ..... (71)
- (六十) 目前正流行一种尿疗法, 请问此法可使人健康吗? ..... (73)
- (六十一) 请问人体为什么会有脚臭、狐臭、体臭

- 呢? ..... (75)
- (六十二) 请问为什么会有头皮屑或头皮痒呢? ..... (76)
- (六十三) 请问为什么现代女性极易罹患乳腺癌? ..... (77)
- (六十四) 请问为什么现代人较易罹患大肠癌、直肠癌? ..... (79)
- (六十五) 为什么现代人易罹患膀胱癌, 而女性则较易有子宫癌? ..... (80)
- (六十六) 请问为什么现代人极易罹患种种癌症? ..... (81)
- (六十七) 现代医学认为癌症是由癌细胞所形成, 为什么中华自然医学一再强调是人体内的酸毒偏高而引起? ..... (84)
- (六十八) 请问黑眼圈是因睡眠不足而引起吗? ..... (86)
- (六十九) 为什么会引起灰指甲、指甲变形、变硬? ... (87)
- (七十) 请问为什么会引起秃头或白头发? 可恢复正常吗? ..... (88)
- (七十一) 请问为什么会引起中耳炎或耳内流脓? ..... (89)
- (七十二) 请问少晒太阳就可防止黑斑、雀斑的发生吗? ..... (90)
- (七十三) 请问肾衰竭的病人于换肾后就可一劳永逸吗? ..... (91)
- (七十四) 请问紫斑病之原因? ..... (92)







- (七十五) 我的脚拇趾经常流脓，至今已多年，找遍中西医无效，请问其主因？中华自然医学可否治愈？ ..... (93)
- (七十六) 我不论夏天或冬天，只要一沾到冷水，人就会晕倒，中西医无效，该怎么办？ ..... (94)
- (七十七) 一般人都说运动后人会特别舒畅，可是我每次爬山后，人体反而觉得非常不舒服，请问为什么会这样？ ..... (96)
- (七十八) 我每逢生理期时，脸上的青春痘就会特别多，请问为什么会这样？ ..... (97)
- (七十九) 我的小孩的双手经常会脱皮，这是什么原因？ ..... (97)
- (八十) 为什么罹患高血压的人最后都将演变成心脏肥大症？ ..... (98)
- (八十一) 为什么罹患糖尿病的人极易导致皮肤溃烂、眼底出血及种种并发症？ ..... (99)
- (八十二) 我这几天来的小便有白浊的现象，请问这是否就是中医所谓的下消症呢？ ..... (101)
- (八十三) 请问为什么会引起甲状腺亢进？ ..... (102)
- (八十四) 我近来很容易疲劳，请问这是什么原因？ ... (103)
- (八十五) 为什么现代人较易有骨髓大量流失的现象？ ..... (105)