

台湾 段木干教授编

断食



神奇祛病健身法

人民卫生出版社

PDG

断食

——神奇祛病健身法

台湾 段木干教授 编



人民体育出版社

1224090

PDG

(京)新登字040号

断食

——神奇祛病健身法

台湾 段木千教授 编

人民体育出版社出版

顺义县后沙峪印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 6印张 103千字
1993年 6月第1版 1993年 6月第1次印刷
印数：1—5,000册

ISBN 7-5009-0913-6/G·879

定价：3.60元

2/c64/119

出 版 说 明

断食治病并非谬言。当今世界不少国家开展此法医疗治病，如在日本有“断食寮”，在美国、欧洲和原苏联也有“断食疗养院”。我国气功界亦有“辟谷”之说。

本书系台湾段木干教授所编著。书中详细介绍了断食治病之起源、功效；断食的生理、病理反应；断食的具体方法和注意事项，并有大量篇幅介绍断食临床科学实验及患者自身体会。读后可以较全面、系统地了解断食疗法。

段木干先生出生于湖北。早年赴美深造后定居台湾。原体弱多病，尤被气喘病所困扰，久治无效，万般无奈之下，以“绝食”试治，竟获神效，从而引起他对此法的浓厚兴趣。为让世人更多了解这一既节省又便利的绝妙疗法，段木干先生苦心搜集了英、美、日、法、原苏联和印度等国有关文献，考察研究十余年，确信断食疗法为救人济世之良方，并著书立说，广为宣传，以期引起众人重视，充分利用这一自然疗法来治病、强身、开智。

但是，较长时间的断食，必然会引起身体一系列变化，如实行不得法，非但不能治病强身，反而会危害健康。因此，断食疗法必须有医生和专门人员指导方可以进行，否则极易发生问题，甚至出现危险。务必慎之又慎。

人民体育出版社

1993.1

PDG

序

台湾东海大学·徐文山教授

养生的道理，应从小就要留意，若到了中年以后，再求养生之道，似乎稍迟一点吧！但是“亡羊补牢”总比不补要好。一个人广求如何养生，不是因为怕死，乃期求得身心健康，替国家社会多做一点事，看看日新月异的世界，颐享天年。

段木干先生出版了一本断食治病的书，真是寿人、寿国、寿世。这本书的内容，有“断食治病简介”、“断食生理状态”、“断食治病原理”、“断食治病方法”、“断食健康法”、“断食治病实例”。我全读完，茅塞顿开，奉为金科玉律。

我今年85岁了，烟酒不沾，平时只吃七分饱，鸡鸭鱼肉也少吃。语云：“病从口入”。孚佑帝君吕祖也说：“欲要长生，腹中常清，欲要不死，肠无渣滓。”我身体力行，片刻也不曾忘记，对于断食治病方法，奉为至理名言。

我因为年高，谨慎起见，暂行五天断食。这一次断食，情况很好，并无痛苦。因为我是佛教徒，因是子静坐法，我也时常做；口腹我也不贪图，所以事前不必准备。说做就做，做后深深体验出断食使人身心健康倍增，确实是最有效的健康长寿方法。

人类的本性，段先生也说，最强烈只有两种，一曰性

欲，二曰食欲。他教人以断食方法，清理肠胃，拔除病根，身心达到健康，这就是“寿人”。使人人断食，得以健康，身强力壮，执干戈以卫社稷，而御强敌，这就是“寿国”。人不分黄白红黑，地不分东西南北，相亲相爱，不存偏见，教以断食祛病方法，使其身体趋于健康，这就是“寿世”。

段先生著作《断食》这书，仁义礼智，聪明睿知。



前 言

人体的组织，微妙而复杂；医药治病，有者不易见效。且药物中尤其西药，副作用多而且大，往往未见其利，先受其害，时有小病治成大病，大病治成绝症之现象发生。人的一生，脱离不了小病、大病、身病、心病，允宜谋求有效疗法，以益寿延年。

断食可以治病、强身，使人由弱而强，由愚而智。这是古人在生活中所累积的经验和智慧。圣哲如释迦牟尼、摩西、耶稣、穆罕默德和中国的邱长春、密勒日巴等，都曾多次长期断食，方能获致体力、智力的飞速跃进，终于悟道。基督教圣经上也有七十三次提及断食“为了健康的关系，神会劝你断食。断食可以涤清肠胃，可以健康祛病”。

欧美新兴自然疗法，教人断食，清肠去毒，治病效果为百分之七十，尤胜医药。

人体有自疗能力，断食时，体内六千万万细胞，团结一致求生，其产生的力量，自然大得不可思议。

我原来一身是病，经由多次断食，竟使健康恢复到年轻时代，已不再顾虑还有任何病痛与不适。尤其难能可贵的，是心智超脱、思想灵敏，自觉智慧日增。因而写下本书，让世人也认识断食的神奇，从而争取健康、幸福的人生。

病患不但自身极为痛苦，也是家庭、社会无可比拟的负

担。既然断食疗法确实有效，则与其束手待毙，何如奋斗图存？！

我们人人努力追求健康、长寿，何不运用自然疗法——断食，倘若能够利用有限的生命精力，为世人和下一代有所贡献，则不但造福人群，自己也将感到愉快和荣幸。

段木千



目 录

前言

第一篇 断食治病简介	(1)
第一章 断食的起源.....	(1)
第二章 断食的疗法.....	(2)
第三章 断食的功效.....	(5)
第四章 断食的体验.....	(7)
第二篇 断食生理状态	(12)
第一章 生理反应.....	(12)
第二章 病理作用.....	(14)
第三章 临床实验.....	(15)
第四章 经验之谈.....	(19)
第三篇 断食治病健身原理	(23)
第一章 自身中毒说.....	(23)
第二章 酸碱平衡说.....	(25)
第三章 体液免疫说.....	(27)
第四章 自然疗能说.....	(28)
第四篇 断食治病方法	(32)
第一章 断食的天数.....	(32)
第二章 事前的准备.....	(36)

第三章 断食三部曲.....	(37)
第五篇 断食健康方法.....	(42)
第一章 健康的生活.....	(42)
第二章 长寿的饮食.....	(46)
第六篇 断食治病实例.....	(55)
第一章 来自医学专家的报道.....	(55)
延长寿命.....	美国加州大学老化医学研究中心
精神疾病.....	苏联(前)国立莫斯科精神病研究院
米糠油中毒.....	日本断食医学博士今村基雄
第二章 患者自身体会.....	(69)
眼、鼻、喉、皮肤科.....	(69)
一、喉炎、风湿.....	(69)
二、白内障、青光眼.....	(72)
三、视力减退.....	(73)
四、声带疳.....	(73)
五、鼻蓄脓.....	(75)
六、黑斑.....	(75)
七、扁平疣.....	(76)
八、红疹.....	(77)
九、干癣.....	(78)
十、湿疹.....	(79)
心、肝、肺、肾疾病.....	(80)
一、肝癌.....	(80)
二、肝炎、酒精中毒.....	(83)
三、心脏病、脑溢血.....	(84)
四、心脏麻痹.....	(86)
五、肺病.....	(86)

六、气管炎.....	(88)
七、气喘.....	(89)
八、气喘.....	(90)
九、肾脏病.....	(90)
十、肾脏病、肺病.....	(91)
肠胃病、肥胖症.....	(92)
一、胃病.....	(92)
二、肠癌.....	(94)
三、胃和全身酸痛.....	(96)
四、肠胃病.....	(97)
五、胃病、风湿.....	(98)
六、肥胖症.....	(98)
七、减肥记.....	(99)
八、肥胖症.....	(100)
九、减肥日记.....	(101)
十、肥胖、筋骨酸痛.....	(102)
高血压、糖尿病.....	(106)
一、高血压.....	(106)
二、高血压、风湿.....	(109)
三、高血压.....	(110)
四、脑溢血.....	(110)
五、半身不遂.....	(111)
六、糖尿病、中风.....	(112)
七、糖尿病、.....	(113)
八、风湿.....	(114)
九、骨疽.....	(115)
十、子宫病.....	(115)

神经、精神疾病.....	(116)
一、头晕.....	(116)
二、头痛.....	(117)
三、头昏、头痛.....	(118)
四、神经衰弱.....	(119)
五、神经衰弱、鼻炎.....	(120)
六、关节神经痛.....	(121)
七、关节神经痛.....	(123)
八、脊椎神经痛.....	(123)
九、癫痫.....	(124)
十、躁郁症.....	(126)
附录(一)	
断食的方法和断食的生理.....	(127)
一、断食的正确作法.....	(127)
二、成败的关键.....	(133)
三、不妨碍工作的短期断食.....	(137)
四、断食的生理.....	(140)
附录(二)	
生菜食疗和断食疗法.....	(146)

第一篇 断食治病简介

第一章 断食的起源

断食起源于宗教，宗教家们多有为“明心见性”、“体悟真理”而进行断食的。其中最著名的是释迦牟尼、摩西、耶稣和穆罕默德。这些圣哲都曾一次断食四十多天之久，获致体力、智力与灵力的飞速跃进，终于悟道。

经典上记载他们关于断食的垂训，有如下述：

“若五体之内有任何变患之时，先应绝食物矣”（释迦牟尼）。“为了健康的关系，神会劝你挨饿，饿可以涤清肠胃，可以使人健康祛病”（耶稣）。“绝食是进入宗教的门户”（穆罕默德）。

流传下来，直到今天，世界上各教各派的信徒为了要促进身心健康、提升灵性，大家年年月月，都有定期和不定期的断食。

印度的圣人甘地，一生中断食了无数次。七十岁时仍曾一次断食七十多天。爱尔兰有九位领袖，在1920年抗议英国的政治迫害，断食长达九十四天。而南非共和国的福斯达夫人，六十一岁时断食一百零一天，则是世界上目前最高的纪

录了。

古人长生不老法中，有一种“洗髓”修炼法，便是由禁食一天、两天开始，而后三天、四天等等，渐渐增加到二十八天，达到“伐毛洗髓、脱胎换骨”。

省家畜试验所，以生长十八个月大的、产蛋能力退化的纯种来亨鸡八百六十四只进行实验，证明来亨鸡在产蛋十二至十四个月，体能老化而逐渐失去产蛋能力之后，可采取停供饲料十天及停供饮水加以“紧迫”，并于恢复供料供水四十天之后，发现老母鸡中75%已经重新回春，再度生蛋。这大规模的试验，说明了断食对生命有返老还童的功效。

过去的科学家，都认为遗传左右寿命。现在此种理论，已为美国营养学教授马凯博士近年所作的一系列实验推翻。著名的马凯模范实验，证实老鼠每逢禁食两天，不易生癌，且寿命延长一倍。加州大学“老化”研究中心华福特教授经历三十年的动物实验之后，现在自己也每周禁食两天，相信人类亦可经由断食，而获致良好的健康，并且延长寿命。

第二章 断食的疗法

第一节 粪便是百病之源

家中的垃圾，日久不清除，便会因腐化而生出许多病菌来危害人体。同样，人体中的垃圾如不随日排除净尽，也会令人头昏脑胀，腹满胃滞。这种病情便是医学上所谓的“食物自身慢性中毒”。

人体中的废物，有粪、尿、汗和二氧化碳气。其中以粪便的为害最大，大肠是专收粪便的“垃圾箱”。若不按日清除，任其堆积腐化，便会产生毒素，变成慢性疾病的“生产工厂”。感冒、头痛、气喘、发热，乃至高血压、糖尿病、癌症、神经衰弱等等，都是这样发生的。所以，中、西医学都视便秘为百病的根源。

因此，要想治病，首先要把宿便清除。但宿便却不是灌肠或服食泻药可以清除净尽，唯有施行断食，做一次全身的“大扫除”，彻底清“仓”，才能收效。断食一星期，宿便就会被完全排出，且排出量少则360CC，多则1800CC。

当肠胃清扫干净之后，则不但增加了肠胃的吸收力，且使消化系统工作效率提高，营养吸收也跟着旺盛起来。如此一来，疾病自然痊愈，身体也便日趋强壮。

身体的千千万万细胞都有吸收营养与排泄废物的功能，如果这种机能遭受阻碍，细胞就会退化衰弱，同时靠着细胞所构造的各种器官，亦随之而退化衰弱了。

诺贝尔奖金得奖人卡理罗博士早已认识到，如果检验体内细胞各器官是否衰老，只须查验细胞供给营养与排泄废物的功能，便可了然。他把一片鸡肝浸在有营养的液体里，该液体是可以供给营养资料又可以排除废物的。这片鸡肝由1913年起一直保持至1947年，共34年之久，丝毫不坏。所以我们如果日常把细胞的废物除去，又将细胞的营养补充无缺，我们的寿命，可以达到不可知的年龄。反过来说，如果细胞里的液体常是充满废物，寿命当然减短。

第二节 断食疗法

引起疾病的微生物有细菌和病毒。我们知道生物的生存

条件，是空气、食物、水，三者缺一，必死无疑。而禁食的治疗法，正是断绝病菌的食物补给。

病菌的体积微小，要用显微镜放大万倍以上才能看见。因此其生命力，要比人体的生命力脆弱万千倍。例如昔日令人谈虎色变的肺结核菌，如果在太阳光下暴晒，十分钟内便会完全死亡。同样的病菌寄生在人体内，如果断绝它的补给，五、六天中也都会全部饿死。

今日医学界对于微生物所进行的战争，已不如三十多年前抗生素刚问世那么乐观，一种微生物刚刚受到遏制，另一种突变的病原体便又起而代之。真是“野火烧不尽，春风吹又生”。唯一而又彻底的办法，便只有断绝食源，将它饿死。

断食疗法便是在一定的期间中，停止一切营养补给，使体内的病细胞无法生存。而后由体液将这些崩溃的病细胞和体内的其他毒素，以及日积月累的腐败宿便一同排泄出来。同时，依靠人体本身自然疗能的治病作用，制造出新生的细胞，进而改造身心健康。

第三节 断食的书籍与医院

随着人类文明全面的成长，各种学术的研究也日进千里。目前，世界各国的医生和学者们，对于断食治病已有了系统而深入的探讨。例如：英国的卡林顿医学博士著《活力·断食与营养的关系》，美国的洽士凯尔博士著《完全的健康》，作家辛克雷氏著《现代人的生活战术》，马克欧义博士著《断食与健康》，日本小岛八郎著《断食疗法》，青木春三著《断食》等书，均陆续问世。

放眼世界各国，断食治病的医院已如雨后春笋般的设

立：柏林的一家规模最大，有三百多张病床。前苏联国立莫斯科精神病院则设有禁食部。凡是精神病患都可志愿接受禁食治疗。美国德州疗养所系由名医薛尔顿及华克尔两位博士主持，澳洲有雪梨健康中心，英国有克拉斯综合病院，也都是以断食治病而驰名世界的。日本现有三千多家断食寮，其中以东京、大阪、关东等数家最负盛名。苏俄的医科大学和精神病院，则把断食视为精神疾患的主要疗法。认为断食要比吃药、打针或是电疗，更能收到立竿见影的医疗效果。

第三章 断食的功效

断食开发生命的潜能，使人祛病强身。一般而言，断食期间愈久，效果愈好。这可以从身体、心理、灵性三方面来看。

第一节 身体的效果

一、对循环系统的疾病有效。断食后，由于脂肪消耗、体重减轻，因而减少了心脏的负荷，消除了血管内脂肪阻塞的险象，血液因而得以在体内通行无阻，便可治愈心脏病、高血压、动脉硬化，以及血液循环不良所引起的种种毛病。

二、彻底清洁消化系统。一般人只能吸收食物中营养分的35%，但断食后的人则可达85%。对胃肠病、胃下垂、消化不良、胃酸过多、胃及肠等的溃疡、胆结石、习惯性便秘或痢疾等消化系统疾病，都能因腹内垃圾的清除，而收到不药自愈的效果。换言之，消化道清洁，便能彻底清除腐败细胞，而大量的吸收营养，重建细胞组织。