

本系列1《甲田式断食法》

荣登当当网、卓越网

新书榜第三名

甲田说：少食拥有如下神奇治愈力

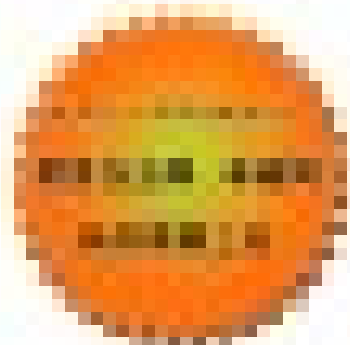
- ◆ 高血压可自然下降
- ◆ 顽固风湿性关节炎可彻底痊愈
- ◆ 有效预防哮喘发作
- ◆ 消除面部雀斑和脓疱疮瘡，使皮肤光滑漂亮
- ◆ 预防癌症
- ◆ 远离骨质疏松症

# 甲田式少食法

[日] 甲田光雄 著  
李刘坤 译



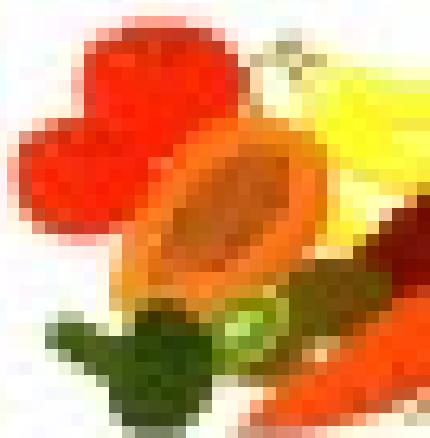
北方文艺出版社



「少食」のすすめ  
健康と長生きの秘訣  
甲田式少食法のすすめ  
少食のすすめ  
少食のすすめ  
少食のすすめ

# 甲田式少食法

甲田式少食法



# 甲 田 式 少 食 法

[日]甲田光雄 著 李刘坤 译

北方文艺出版社

## 黑版贸审字 08-2009-047 号

本书由作者甲田光雄授权北方文艺出版社在  
中国大陆地区独家出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

## 图书在版编目 (CIP) 数据

甲田式少食法 / (日) 甲田光雄著. 李刘坤译. - 哈尔  
滨: 北方文艺出版社, 2009.4  
ISBN 978-7-5317-2379-0

I. 甲… II. ①甲… ②李… III. 营养卫生 IV. R151.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036380 号

## 甲田式少食法

作 者	(日) 甲田光雄
责任编辑	刘 薇
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	<a href="http://www.bfwy.com">http://www.bfwy.com</a>
邮 编	150010
电子信箱	<a href="mailto:bfwy@bfwy.com">bfwy@bfwy.com</a>
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	16
字 数	260 千
版 次	2009 年 4 月第 1 版
印 次	2009 年 4 月第 1 次
定 价	29.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2379-0

.....

我自幼体质虚弱，从中学时候起，又患慢性胃肠病和肝脏病，久治不愈，十分苦恼。为了战胜疾病、恢复健康，自己与医学结下了不解之缘。当时报考大阪大学医学部，也主要是出于这一目的。然而，令人遗憾的是，在大学三年级的时候，由于肝脏病加重，不得不休学两年。

休学期间，我曾在大阪大学附属医院住院，长期接受现代医学治疗，每天摄取高热量的营养，但效果极不理想，只是整天悲观失望地躺在病床上。后来，我想也许用民间疗法可以见效，就进行了各种尝试，如实行大蒜健康法、芦荟健康法等，但效果也并不灵验。最后，我断然不顾医生的强烈反对，实行了11天断食疗法。出乎意料的是，通过这次断食，病情竟显著好转。这使我第一次认识到少食的好处。自那以后，我不仅注意平时节制饮食，而且多次实行断食疗法，身体竟逐渐得到康复。

由于这一特殊的经历，大学毕业以后，我便埋头于少食和断食疗法的研究。40多年的研究证明，许多现代医学感到棘手的疾病，如胃下垂、慢性胃炎、慢性结肠炎、支气管哮喘、特异反应性皮炎、糖尿病、高血压病、动脉硬化等，运用少食和断食疗法，都可以得到治愈。

我除研究少食和断食疗法外，还对生菜食疗法具有强烈的兴趣。长期的亲身实践和临床研究证明，生菜食是达到少食目的的最佳饮食，生菜食疗法也是根治疑难病症和改善体质的秘法。连许多现代医学认为难治的自身免疫疾患，如胶原病（多发性硬化、硬皮病、多发性肌炎、系统性红斑狼疮等）、重症肌无力、慢性甲状腺炎、慢性肾炎、慢性风湿

性关节炎等，运用生菜食疗法，也都可以取得满意的疗效。当然，若能将断食疗法与生菜食疗法巧妙地结合起来，还会大大提高治疗效果。

由于长期进行少食、断食和生菜食疗法的研究，使我逐渐认识到饮食与健康的密切关系，得出了“少食为健康之本”的结论。我觉得少食不仅是仁爱与慈悲思想的具体体现，而且是健康长寿的秘诀。目前，虽然社会上流行着各种各样的健康法，但是，如果人们每天毫无节制地饱食、美食，那么，无论实行什么健康法，都将是徒劳无益的。

因此，我特将多年来研究和实践少食、断食和生菜食健康法的经验和体会整理成册，公之于世。如果此书能对广大读者的健康长寿有所帮助，我将感到不胜荣幸。

甲田光雄

1991年5月

# 目 录

序 言..... 1

## 第一章 少食为健康之本

近年来，高血压患者不断增多，作为解决的对策，一般的医生都是建议患者实行低盐饮食。但是，许多经常饱食的患者，即使实行低盐饮食，也难以收到预期的效果。而且，由于长期实行低盐饮食，胃肠的消化能力降低，以致经常出现胃部膨胀不舒或大便秘结不通等十分苦恼的症状。与此相反，如果平时注意节制饮食，实行少食疗法，即使吃普通的饮食，血压也可自然下降。

1. 现代文明与病人的增多 ..... 2

    全体国民“半病人”的时代 ..... 2

    严重违背自然的现代社会 ..... 2

    肉食与粮食危机 ..... 3

2. 少食可除病消灾 ..... 6

3. 现代医学对于少食的评价 .....	7
少食可延长寿命 .....	7
少食可增强抗放射线能力 .....	8
少食可预防癌症 .....	10
少食有助于自身免疫性疾患的治疗 .....	13
吃八成饱也有延长寿命的效果 .....	14
少食可有效地防治高血压病 .....	15
每日应摄取多少蛋白质 .....	16
少食可预防骨质疏松 .....	18
4. 废除早餐与少食 .....	20
5. 废除早餐与体温降低 .....	24

## 第二章 实行少食健康法的注意事项

少食健康法虽然具有改善体质、防治疾病和延年益寿等多方面的功效，但是，如果运用不当，也会带来一些不良后果。因此，在实行少食健康法时，需要注意食物的选择与搭配。

1. 越是少食，越要注意食物的选择和调配 .....	26
2. 意志薄弱是少食失败的主要原因 .....	30
3. 神经性厌食与少食 .....	32
4. 强化少食健康意识 .....	35
5. 实行少食健康法应循序渐进 .....	37



### 第三章 少食的功效

少食能创造适合肠道正常菌丛健全生长的环境，有利人体健康。

如果我们长期过食、饱食，肠道内积存的食物发生腐败，产生大量的有害物质，使肠道环境变得不利于正常的细菌生存，那么，就会使一些有害的细菌大量繁殖，从而导致各种疾病的发生。为了保护正常的肠道菌丛，为了达到健康长寿的目的，希望人们一定要在日常生活中坚持少食的原则，克服饱食、过食的毛病。

1. 少食具有“四爱” .....	40
保护肠道正常菌丛 .....	40
维持组织细胞的旺盛功能 .....	41
解救缺乏食物的难民 .....	42
节约生活费用 .....	42
2. 空腹饥饿时体内陈旧废物排泄加速 .....	44
要重视“负营养”的研究 .....	45
断食疗法治疗慢性荨麻疹的启示 .....	46
关于宿便停滞问题 .....	48
饱食引起宿便的实例 .....	53
宿便为万病之源 .....	57
3. 断食、少食引起的自身分解作用 .....	74
断食、少食疗法可治愈肠粘连 .....	74
防治动脉粥样硬化和高血压 .....	75
4. 过敏性体质与胃肠的关系 .....	78

5. 少食能使精力充沛 .....	84
6. 少食能使头脑清晰 .....	86
7. 少食是神效美容法 .....	89

#### 第四章 少食健康法的应用

根据我长期的临床观察，发现引起支气管哮喘发作的根本原因，在于“肠麻痹”及其导致的肠道宿便停滞。因此，要想彻底根治支气管哮喘，就必须清除肠道停滞淤积的宿便。

为清除肠道的宿便，可立即实行改良断食疗法（不太严格的断食疗法），即废除早餐，中午与晚上各喝一碗米汤，各吃一个梅干，同时，每天早晚各服用缓泻药氢氧化镁 20 毫升。

一般来说，坚持实行 3~4 天这样的改良断食疗法，频繁的哮喘发作就可迅速减轻。

1. 紧急需要时的少食法 .....	92
支气管哮喘的少食疗法 .....	92
胃与十二指肠溃疡的少食疗法 .....	93
糖尿病的少食疗法 .....	94
2. 长期少食的实施方法 .....	97
5 年时间，将每日热量减至 6276 千焦耳 .....	98
废除一餐，将每日热量减至 6276 千焦耳以下 .....	99
废除早餐会引起体力下降吗 .....	100
断食少食法 .....	102
3. 生菜食的少食法 .....	110

## 第五章 实行少食健康法的体会

第一天吃生菜食的时候，确实感到难吃。生菜泥和生糙米粉，吃到口中，根本不敢细细咀嚼品味，只能囫圇吞枣似的将其迅速强咽下去。但是，不可思议的是，数天之后，就渐渐地习惯了，不仅敢慢慢咀嚼，而且，越嚼越觉得生菜食香甜。在最后二三个月的时候，即使菜叶不搅成泥状，就那么嚼着吃，也觉得非常好吃。

通过吃生菜食，我的体质更加改善。许多同事都说，人过40岁，体力就会逐渐衰退，而我的感觉却恰恰相反，过了40岁，反而感到体力越来越强。所以，我想，如果长期坚持这样的生菜食，即使到50岁、60岁，体力也不会衰减。

1. 少食16年，老而益壮（芦屋市 池田庄三） ..... 114
2. 征服乳腺恶性肿瘤之路（大阪府吹田市 山下衣子） ... 119
3. 少食健康法体验记（和歌山县 横山良一） ..... 125
4. 生菜食对体力的影响  
（大阪市立大学副教授 羽间锐雄） ..... 130
5. 生菜食治愈不孕症（群馬县 近藤胜美） ..... 138
6. 生菜食战胜肥胖症（八尾市 上田靖子） ..... 141
7. 征服高血压的秘法（东大阪市 多田实） ..... 149
8. 生菜食疗法治愈慢性肾炎（川西市 木场圭子） ..... 154
9. 生菜食疗法根治白癜风（尾崎岳子） ..... 158
10. 生菜食治疗子宫肌瘤（大阪市 铁本夏江） ..... 164
11. 少食疗法治愈支气管哮喘（兵库县 市岛弘子） ..... 167
12. 少食疗法治愈胃溃疡（八尾市 板仓春子） ..... 173

## 第六章 少食为何能满足人体的能量需要

在我指导下实行生菜食生活的人，最初，每日两餐（午餐和晚餐），共吃生蔬菜一公斤，生糙米 140 克，摄取的热量大约为 3766 千焦耳。适应这样的生活后，即使逐渐减少饮食量，长年坚持，精神和体力也不会衰减，体重也不会下降。

1. 排除肠内宿便，使少食成为可能 .....	180
由瘦变胖的 I 主妇 .....	180
体重迅速恢复的 A 患者 .....	182
2. 短链脂肪酸的利用 .....	184
3. 尿素的利用 .....	185
4. 肠道细菌的固氮作用 .....	188
5. 基础代谢率的降低 .....	191
6. 脱落肠黏膜细胞的再利用 .....	193
7. 褐色脂肪组织的问题 .....	194
8. 人体能利用空气中的氮吗 .....	197
9. 体内元素能否相互转换 .....	199

### 附录

西胜造式健康法的六大法则 .....	201
1. 睡平板硬床 .....	202
2. 枕硬枕头 .....	204

3. 金鱼运动 .....	206
4. 毛细血管运动 .....	208
5. 合掌合跖运动 .....	209
6. 背腹运动 .....	210
裸体疗法 .....	214
1. 裸体疗法的功效 .....	215
2. 具体实施方法 .....	215
温冷浴法 .....	217
1. 温冷浴的功效 .....	217
2. 具体实施方法 .....	218
触手疗法 .....	220
1. 触手疗法的功效 .....	220
2. 具体实施方法 .....	221
改良断食法 .....	221
1. 琼脂断食法 .....	222
2. 蜂蜜断食法 .....	223
3. 果汁断食法 .....	224
4. 苹果泥断食法 .....	225
5. 加酶果汁断食法 .....	226
6. 生菜汁断食法 .....	227
7. 生菜泥断食法 .....	228
8. 米汤断食法 .....	229
9. 清汤断食法 .....	230
保健益寿饮料——柿叶茶 .....	231
1. 柿叶茶的功效 .....	231

2. 柿叶茶的制作方法 .....	232
3. 柿叶茶的饮用方法 .....	232
饮用生水健康法 .....	233
1. 饮用生水的功效 .....	233
2. 生水饮用方法 .....	234
少食养生谚语 .....	235
热量单位换算 .....	236
血压测量单位换算 .....	237
青芋湿敷法 .....	237
绑腿疗法 .....	238
蹬举沙袋法 .....	239
强腹正髌法 .....	240
特殊步行健身法 .....	240

.....

## 第一章

# 少食为健康之本

近年来，高血压患者不断增多，作为解决的对策，一般的医生都是建议患者实行低盐饮食。但是，许多经常饱食的患者，即使实行低盐饮食，也难以收到预期的效果。而且，由于长期实行低盐饮食，胃肠的消化能力降低，以致经常出现胃部膨胀不舒或大便秘结不通等十分苦恼的症状。与此相反，如果平时注意节制饮食，实行少食疗法，即使吃普通的饮食，血压也可自然下降。

.....

## 1. 现代文明与病人的增多

如果人们在日常生活中不注意节制饮食，而是长期大吃大喝，必然导致重病缠身，使寿命明显缩短，即使实行所谓的健身“绝招”，或者服用所谓的“灵丹妙药”，也最多不过获效于一时，绝对难以持久，更不可能使疾病得到根治。

### 全体国民“半病人”的时代

近几十年来，现代医学研究取得了长足的进步，医疗保健事业得到了惊人的发展，国民的平均寿命也显著延长，然而，十分遗憾的是，患病的人数却没有逐渐减少，反而不断增多。医院越盖越多，就诊却越来越难。许多患者长年吃药打针，却不见病情好转。我的周围，就有这样的患者。如有的患慢性风湿性关节炎，关节疼痛，行走不便，终生吃药也难以痊愈；有的患严重的特异反应性皮炎，从小就接受现代医学治疗，但几十年过去了，病情依然如故。

另外，还有不少人，看上去身高体胖，好像非常健康，但是，如果稍微了解一下，就会发现他们是外强中干，身体非常虚弱。如有的诉说经常腰酸背痛，有的为长年的头晕头痛而苦恼。即使许多生长发育旺盛的青少年，也经常喊叫身体疲乏，肩背酸痛，工作和学习缺乏耐力。

如此来看，所谓全体国民“半病人”的说法，并非没有道理。

按常理来说，医学不断发展进步，病人就应该逐渐减少。然而，现实状况却恰恰相反。这究竟是为为什么呢？对于这一问题，有必要进行深入的反省和探讨，弄清其真正原因，并研究相应的切实可行的解决办法。

### 严重违背自然的现代社会

从原始的生物在地球上诞生，到进化为今天的人类，大约经过了



30 多亿年的悠悠岁月。在这漫长的历史期间，虽然地球环境曾发生过多次的激烈变化，但我们的祖先还是经住了一次又一次的严峻考验，顺利地适应了自然环境，不断繁衍昌盛，以致发展成为万物之灵。

细想起来，现代高度进化的人类，实际上也是 30 多亿年前的生命物质的延续和发展。因此可以说，人类确实具有强大的生命力，只要人们的生活能顺应自然发展的规律，人类就不会轻而易举地遭到灭亡。而目前的病人不断增多，正是人们的生活严重违背自然规律的结果。

对人类生存和健康威胁最大的反自然现象，就是伴随着现代文明进步而发展起来的现代工业造成的环境污染。这种环境污染的规模，已经不仅仅局限于某些大中城市，而是遍及地球的每一个角落。

其次，在被污染的环境中生活的具有高度科学文化知识的“现代人类”，一年四季居住在冷气、暖气等现代设备完善的屋子里，使皮肤锻炼的机会显著减少；过分依赖发达的现代交通工具，使身体肌肉得不到锻炼，腰腿的力量逐渐减弱；农药、化肥和食品添加剂的广泛使用，人们经常食用“不自然”的食物，使体质越来越差，都是造成疾病增多的重要原因。

还有，随着人口的急剧增长，社会竞争日益激烈，人际关系愈来愈复杂，人们经常处于精神紧张状态，也是不可忽视的致病因素之一。

由此可见，在现代“文明”进步的同时，也给人类带来了诸多的病痛和灾难。而且，目前所遭受的灾难，还仅仅是开始，可以说只不过是迈向万丈深渊的第一步。如果人类不及时对以前所走过的错误道路进行认真的反省，并迅速恢复合乎自然规律的正确生活，那么，不久的将来，人类恐怕会遇到更大的难以想象的灾难。

### **肉食与粮食危机**

近年来，随着国民经济的迅速发展，世界上多数国家的人民生活水平得到了显著的提高，大部分居民都过上了饱食、美食的饮食生活。