



断食给我们带来了6大神奇功效

[日] 大泽 刚◎著

于永妍◎译

断食

一身轻

DuanShi
YiShenQing

只需**3天**，
让你的身体焕发青春与活力

知识出版社

[日] 大泽 刚◎著
于永妍◎译

断食

DuanShi
YiShenQing

一身轻

只需**3天**

让你的身体焕发青春与活力

知识出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

断食一身轻 / (日)大泽 刚著; 于永妍译. — 北京: 知识出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5015-5327-3

I. 断… II. ①大…②于… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第102676号

《Shiawase no 「Yasuragi」 Danjiki》

©Ohsawa Tsuyoshi 2004

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.

through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-3331

DUAN SHI YI SHEN QING

断 食 一 身 轻

著 者 (日)大泽 刚

译 者 于永妍

总 策 划 刘国辉

责任编辑 韩知更

特约编辑 何 骏 张京涛

责任印制 张新民

出版发行 知识出版社

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037

电话: 010-68315606) <http://www.ecph.com.cn>

新华书店总店全国总发行

印 刷 保定市 中画美凯印刷有限公司

开 本 680mm × 960mm 1/16

印 张 12

字 数 90千字

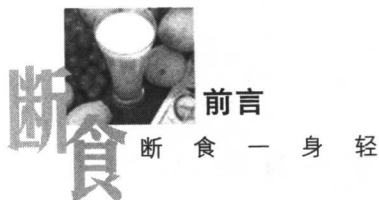
版 次 2007年7月第1版

印 次 2007年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5015-5327-3

定 价 20.00元

版权所有 侵权必究



前言

你正在为下面的事情感到烦恼吗？

- 总觉得累，做什么事情都提不起精神
- 无论睡多久都还是感觉昏昏沉沉，疲惫不堪
- 尝试过很多种健康方法，但都没有什么效果
- 虽然身体不舒服，去医院检查却查不出任何毛病
- 不规律的生活养成了赘肉一堆，很想跟这些赘肉说再见
- 经常便秘，感觉体内不够清爽
- 过多的饮食，加重了胃的负担
- 讨厌自己，没有自信
- 找不到满足感和幸福的感觉

在伊豆高原的“宁静家园”疗养院里，我遇到了有

着各种各样病症的人。他们多半都感到心力交瘁。这些人的病，有的在西医里被冠以正式的名称，有的却根本就找不到合适的名字，但在“疲劳”这一症状上却是共通的。

虽然统称为疲劳，但实际上我们可以把感觉到的疲劳状态分为3种：


1. 肉体疲劳——因为进行劳动或其他身体活动等而感到的疲劳。

2. 内脏疲劳——不规律的生活方式、饮食习惯、巨大的精神压力所导致的疲劳。

3. 脑疲劳——现代人所特有的大脑疲劳症状。持续在电脑前工作，不断地进行思考所致。

其中，“肉体疲劳”历来就有，由体力劳动所致。人们很容易察觉这种程度的疲劳，而且可以通过补充营养和睡眠来缓解状况。但是，如果按照传统治疗肉体疲劳的方法来减轻“内脏疲劳”和“脑疲劳”的话，似乎就行不通了，然而实际上让很多人倍感痛苦的却恰恰是让人很难觉察的“内脏疲劳”和“脑疲劳”。

让我们身体诸多“不调”的罪魁祸首，就是上面提到的两种现代社会所特有的疲劳。除了上述症状之外，



前言

断食 一身轻

它们还有很多种表现形式。如果能够从根本上治愈这些现代型的疲劳，那么身体上的各种疾病也就迎刃而解了。这决不是言过其实，是我在诊断过很多身心不调的病人之后的切身体会。

要改变这些现代型疲劳的症状实际上并不难。断食就是很好的解决办法。3天的合理断食，能让你身体中的疲劳远走高飞，让你重新焕发活力。与此同时，还可以达到减肥的目的，而像便秘、植物神经失调症以及其他由生活习惯造成的疾病等也都可以得到改善。虽然这些并不是断食的主要疗效，但它的确有着不可思议的力量。

断食的作用在于帮你清空身体和头脑，让你从内而外地迸发出活力。更为重要的是，通过断食的体验，你或许能够发觉自己真正想要追求的生活，从而改变现有的生存方式。你还可以从中寻找到导致你疲劳的各种原因，看清它们的真面目，从此告别被肥胖、便秘困扰的身体。

我希望书中那些重新获得健康、寻找到新的生活方式的人和事，能够对你有所启发。除了断食之外，你还可以在我所介绍的改善“内脏疲劳”、“脑疲劳”的方法当中，选取其他身体力行的方法试着做一下，相信不久



DUAN
SHI

断食一身轻

你就能够感受到身体的种种变化，也必定能重新体会到那种久未有过的轻松感。

当人准备做某件事情的时候，就已经在不经意间向着梦想中的自己前进了一步。捧着这本书的你，现在已经迈出了通向幸福生活的第一步。



目录

断食带给你青春与活力

目 录

前 言

序章 断食助你恢复自愈能力 (1)

1. 断食带来的“身体革命” / 1
2. 断食拥有的“六奇功效” / 3
3. 万鸡断食 / 5
4. 自行断食不可超过半日 / 7
5. 实践中得出的“未病”治疗方法 / 9
6. 不可思议的人体“三日循环” / 12
7. 真正重要的是——重拾“幸福感” / 14

第一章 回归生命的“宁静家园” (17)

1. 前来寻求身心健康的人们 / 17
2. 希望为现代人建造一个“宁静”的场所 / 19
3. 身和心是连在一起的 / 23



断食一身轻

DUAN
SHI

4. 让被宣告仅剩 3 个月生命的癌症患者恢复健康! / 27
5. 重新恢复的自愈能力让你与癌症共生 / 29
6. “宁静家园”不是“断食的场所” / 31
7. 断食,为何现在如此流行? / 40
8. “简单断食”不能治愈现代人的身心 / 43

第二章 心可养身,身可安心 (48)

1. 职员也曾身心不调 / 48
2. 从疾病缠身的病人到走向护理岗位的职员 / 51
3. 人生从任何时候都可以重新起步 / 54
4. 弟弟的死——“宁静家园”的创办的理由 / 56
5. 一个打到悉尼的电话 / 58
6. 等待已久的沉重现实 / 60
7. 来自印度的最初灵感 / 62
8. 在安县野的自然饮食中觉悟 / 65
9. 25 岁踏入针灸专门学校 / 68
10. 八之岳山脚下创立“佛勒斯” / 70
11. 你真正想要的究竟是什么? / 73
12. 摆脱“遗传性过敏症情结” / 76
13. 从体重 35 千克的女人到孩子的妈妈 / 80



目录

断食带给你青春与活力

14. 不安的彼岸有一个全新的自己 / 82
15. 断食第四日的轻松感 / 85
16. 束缚了自己 20 年的“心锁” / 87
17. 他们既是患者又是治疗者 / 90
18. 断食中的“发现”，让你成为梦想中的自己 / 92

第三章 “真空” 状态治疗疾病 (95)

1. 倾听身体的声音 / 95
2. 人是在不断地思考的 / 96
3. 如何让头脑处于真空状态? / 98
4. 头脑轻松则身体自如 / 99
5. 警惕谎话——生病的时候应该补充营养 / 101
6. 西医之不医，东医之能医 / 103
7. “气滞” 导致生病 / 105
8. “身心如一” 的智慧 / 107
9. 守护生命的三类系统 / 109
10. 敏感的女性和迟钝的男性 / 111
11. 断食治愈更年期综合症和月经不调 / 114

第四章 提高自愈能力的生活小技巧 (118)

1. 现在应该吃些什么好呢? / 118



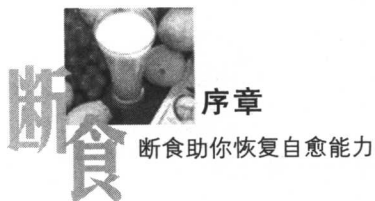
断食一身轻

2. 一天两顿，空腹是最好的沙司（调味汁） / 122
3. 正确的饮水方法 / 124
4. 纠正走路姿势，远离疾病困扰 / 125
5. “对药依赖”是自愈能力的拦路虎 / 129
6. 没有主食的减肥注定失败 / 131
7. 马上开始在家中做起！轻轻松松“半日断食” / 134
8. 一直为便秘而烦恼的你能成为“肠道通畅”的完美女人吗？ / 139
9. 最简单的健康方法——伸展运动 / 144
10. 排出废物的呼吸方法以及治疗失眠的呼吸技巧 / 153
11. “体寒”引起各种疾病 / 159
12. 暖体让身体恢复健康与活力 / 161
13. 过敏——“免疫系统过分敏感综合症” / 163
14. 吸取“土”中蕴藏的治愈能力 / 167

终章 从“此时此地”开始 (170)

1. 从“车太逊色了”联想开来 / 170
2. “此时此地”蕴含着丰富的生活哲学 / 173
3. “真高兴能够遇到你” / 175

后记 (177)



序 章

断食助你恢复自愈能力

断食带来的“身体革命”

最近，一种被称作断食的疗法被电视和杂志炒得沸沸扬扬，大家对断食表现出了极大热情，特别是女性对此的需求更是渐趋高涨。

实际上，我致力于这一热点问题已有9年之久，有越来越多的人为了接受断食疗法来到我这里，倒是正好迎合了这股热潮的发展趋势。

来就诊的人多半为年轻女性，问及其就诊原因，有的说是为了减肥，有的则是听说这种方法对治疗便秘很有效果。在仔细跟她们聊天，并试着诊断之后，最让我感到惊讶的症状并不是她们说描述的那些，而是致命的“疲劳”。这些年轻人生活在如此便捷的时代，身体上的



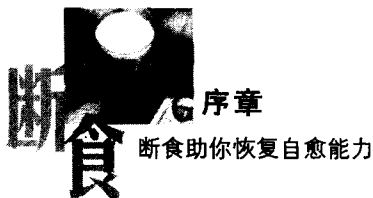
断食一身轻

劳累自然不是导致她们疲劳的直接原因。现代社会的人际关系、日常生活带来的心理压力和疾病在不知不觉间侵蚀着她们的身心，而这些才是让她们疲惫的真正原因。这一点让我印象尤为深刻。

我在经过确切的诊断之后发现，她们大多数人是因为交感神经和副交感神经严重失衡、植物性神经失调或者妇科病之类的病症感到异常苦恼的。

如果只是为了减肥或者治疗便秘，除了断食之外其实还有另外一些方法。而大多数人是在试过了这些方法，发觉没有什么效果的情况下，才把断食当作最后的一张王牌，决定前来尝试一下的。

这些患者一开始可能只是想减肥或者治疗便秘，事实上，在治疗的过程中她们却发现自己身体上的毛病远不止这些，整个人可能都已经处于一种筋疲力尽的状态。对于已经危机重重的身体来说，对于每种不适分别地对症下药似乎并不能收到十分满意的效果，如果不从根本上、整体上进行调理，治愈也就无从谈起。无意识中，她们就把目光转向了强调从内而外治疗身心的断食。我想，这应该就是大家热衷于断食疗法的原因吧，而断食这股风潮就是在这样的一种氛围中逐渐升温了。



断食拥有的“六奇功效”

5年前，如果有人提起“断食”，大部分的人也只会联想到宗教或者修行等，很少有人能将断食跟改善体质联系起来。只有一小部分的健康狂热追求者，或者是西医无法医治的病人才会去接受断食治疗。

不过到了现在，有的大学医院已经接受断食这种治疗方法了。这种治疗法在西医上被称为“绝食疗法”，有专门的学会，并被当作非常正规的课题来进行研究。

断食的具体功效有很多，下面是其最具代表性的6项：

1. 通过断食可以使内脏（特别是消化器官）得到休息，并恢复其功能。
2. 断食可以消耗内脏及血液中的多余脂肪，扫除体内老化物质，使血液畅通。
3. 减轻体重，让身体变得轻松。
4. 调整人的味觉，使断食的人变得更愿意接受自然食物，改善人的饮食习惯。
5. 恢复植物性神经、激素、免疫的正常功能。

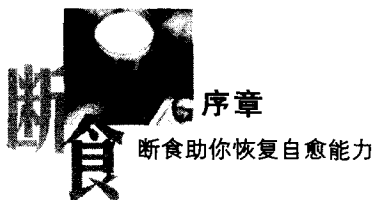


6. 使大脑得到充分休息，让人的精神得到放松。

综上所述，断食的确有很多值得人们期待的功效。具体来讲，断食能够很好地改善胃下垂、胃炎、痢疾、便秘等胃肠疾病，高血压、高血脂、轻度糖尿病、肥胖等生活习惯引起的疾病，遗传性过敏皮炎、湿疹等皮肤病，以及子宫肌瘤、月经不调、更年期综合症等女性疾病，神经衰弱、轻度抑郁症等精神疾病。

还有一些人是为了治疗不孕不育来到我这里的。他们之前虽然一直接受西医的治疗，但没什么效果，后来接受了断食疗法和东方的治疗方法之后，终于喜获贵子。这种情况非常多，有的夫妇两人居然都是西医医生。

断食疗法的确有着这样神奇的疗效。但是我认为，仅仅关注它的这些疗效是不够的。实际上，人身上隐藏着一种不需要任何辅助工具就可以健康地生存的力量，如果这种力量受到了“某种东西”的阻碍，被封锁住了，就会表现出生病或者是身心不调等症状。如果能将这个“某种东西”摘除，本身的那种能量就能够得以恢复（对于这一点，我将在下面的叙述中详细阐述）。而能够提供这种可能的，正是“断食”。



万鸡断食

断食——仅从字面上来看，人们很有可能会把它误解成是一种带有宗教性质的特殊行为。可是如果告诉您，它只不过是一种再简单再自然不过的治疗方法，您会不会感到惊讶呢？

打比方说，有一种长期在自然界中生长的动物，因为生了病而不想吃东西，一整天都趴在那里睡大觉，不吃东西会让内脏得到休息，不动弹又让身体得到休息。这样一来，身体的多半能量都能够用在治病上了。

食物本来应该是给我们带来能量的东西，为什么不吃东西反而会让身体恢复健康呢？实际上，这是因为断食蕴藏着一种唤回生命本来就有的自然治愈能力的效果。

有没有听过让鸡断食的故事呢？

假设有一只年老体弱，不能生蛋或者生蛋很少的母鸡。它的下场恐怕就只有被吃掉或者被抛弃这两种。但是，据说如果一段时间内不喂它食而让其处于绝食状态，它的羽毛就会重新生长，它的肌肤颜色也会变得非常漂亮，甚至再下的鸡蛋丝毫不亚于那些年轻的母鸡下的蛋。

可能有人会想，年老的鸡不吃东西，难道不会饿死



吗？实际上，如果让产蛋率已经很低的 10000 只鸡断食 7 天，死掉的大概只有 200 只。而且，如果把这些鸡当中身体很弱的那部分从笼子里放出来让其活动，它们也能恢复精力，这样一来死掉的鸡就更少了。只不过是因为养鸡的人考虑到经济效益，怕麻烦而没有那么做，才会让 200 多只鸡死掉的。

如果把鸡装进笼子里，让它们几乎无法活动，给它们充足的营养，它们就会渐渐长膘，变得没有精神，眼睛也会逐渐黯淡下去，动作变得非常迟缓。可是，只要一天不喂它们饲料，它们的眼睛就会马上变得生气勃勃，再过几天甚至开始熠熠生辉，行动也重现灵活，身体也会变得结实起来。只要看到这副情景，你就一定会相信断食也能成为良方。

我们没办法对这种现象做出科学的解释。不过，能够说明的是，没有吃到食物，对于生物来说是一种危机状态，细胞会因此充满活力，拼命想多延续一会儿生命。生命力大概就是这样恢复的吧。

听到这样的故事后，会把养鸡场里饲养的鸡和在城市里生活的现代人联系起来的，大概只有我一个人吧。

从公寓这个“笼子”里出来，乘上满员电车的“笼