

《不生病之真法》系列丛书

一

新华出版社

不生病之真法

(修订版)

揭开人类生命、健康之奥秘



张家瑞 著



不生病之真法 系列丛书 ①

不生病之真法

(修订版)



张家瑞 著

——中华自然养生学——

未来的您，又将犹如旭日东升；
生命火花，又将再度重放光芒！



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病之真法 (修订版) / 张家瑞 著

北京: 新华出版社, 2007.12

(不生病之真法系列丛书)

ISBN 978-7-5011-8185-8

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 (2007) 第 179384 号

不生病之真法系列丛书

不生病之真法 (修订版)

作 者: 张家瑞

责任编辑: 白云覃

装帧设计: 王晓明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 11

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 12 月第二版

印 次: 2007 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8185-8

定 价: 28.00 元

本社购书热线: (010) 63077122 中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换, 电话: (010) 89201322

本书正版加有防伪标志



作者简介

张家瑞（保成）

台湾省台南县人

1945年6月出生

财团法人台南高工文教基金会 董事

台湾中华全民自然养生协会 秘书长

台湾中华离子医学（民间团体）教授

台湾中华自然医学宣导中心 创办人



张家瑞 著



揭开人类生命·健康之奥秘

《不生病之真法》系列丛书

一

不生病之真法

(修订版)

《不生病之真法》系列丛书

一

新华出版社

作者热线电话：(0575)83228289

手机：13758538806

传真：(0575)83228290

邮件地址：zjrtw@hotmail.com

网址：www.cataiwan.com

《不生病之真法》系列丛书

不生病之真法（修订版） 定价：28.00 元

不生病之真法（续） 定价：38.00 元

人之自然本能 定价：26.00 元

序

张家瑞教授生于台湾台南县，20多年来他从未停止苦心钻研及亲身实践人体自然本能学，他曾前后出版《养生益寿妙法》、《不生病之真法》、《不生病之真法》（续）、《人之自然本能》等著作。他的理论在中国台湾及大陆问世后，收到很大的反响，并在社会上得到很高的评价和尊重，他的理论为现代人追求身心健康提供了重要的信息，并为当今社会及医学做出了具有重要价值的贡献。

张家瑞教授的著作现已翻译成英文版，已有越来越多的人开始重视他的理论。

澳大利亚 悉尼 陆抒抒医师

2006年3月22日

Foreword

Born in Tainan Taiwan, Professor Chang Jiarui has been researching the human+boby's natural instincts for over 20 years. He has published several books such as "the Body's Natural Instincts .and the Meaning of True Health ". On the subject he has earned great recognition and respect for his work in Taiwan and mainland. His investigation and research on the subject are aimed at help argnyone who seeks information on improving his health and lifestyle.His knowledge has made a valuable contribution to modern medicine and our modern society.

Professor Chang Jiarui's books now have been published on English edition. More people begin to recognize his knowledge.

DR.Lu Shushu Sydney Australia.

2006-03-22 march 22,2006

DR. ZHANG JIARUI:

World Natural Medicine Organization hereby appoints you its Executive Chairman to commend your outstanding contribution made to the development of World Natural Medicine.



**WORLD NATURAL
MEDICINE ORGANIZATION**

January, 2004

张家瑞博士:

阁下为世界自然医学的研究与发展做出了重要贡献。世界自然医学组织特委任您为执行主席。



世界自然医学组织

2004年1月

DR. ZHANG JIARUI:

World Natural Medicine Foundation hereby appoints you its Honorary Chairman to commend your outstanding contribution made to the development of World Natural Medicine.



**WORLD NATURAL
MEDICINE FOUNDATION**

January, 2004

张家瑞博士:

阁下为世界自然医学的研究与发展做出了重要贡献。世界自然医学基金会特委任您为名誉主席。



世界自然医学基金会

2004年1月

敬告诸位读者

本书的内容纯属作者个人观点，本书所举的诸多例子，也不代表适用于每一个人，身有疾病的读者，务必到医院做详细的健康检查，与您的主治医师讨论，决定最好的治疗方案，最后敬祝各位读者都能拥有健康的生活。

作者 张家瑞 敬上
二零零七年九月八日



中华自然养生学之宗旨

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，净化困人身心；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’。”随后又顺后写了这幅“佛子源来无病”，由此证实“真理相通”。



修订版前言

《不生病之真法》一书自从2003年由新华出版社出版以来，深受广大读者欢迎和关注，一版再版，现经过作者重新修订后，现已再版。希望广大读者予以指教。

《不生病之真法》一书，顾名思义，不难了解是一本指引人类迈向健康无病的真法。不过，当您一看到“真法”这两个字或者是医学方面的书，或许都将认为其文词必然较生涩或枯燥乏味，应该是吧！不过本书可能将令您耳目一新；曾经有人在睡觉前只想看几页，没想到却一看到天亮。

不过，在这个谎言说上一万遍即成真理的时代里，凡事真真假假、假假真真，令人真假难辨，欲倡导真理诚属不易，尤其近百年来，人们已习惯止痛就是治病，不痛就认为病已痊愈，甚至只认定“头疼医头、脚疼医脚”的医学才是最权威的医学。于此之际，欲倡导健康的真理，或许将比佛陀当时在宣导佛法还困难吧！

因为人体的自然本能和自然法则，完全和目前权威医学的理论背道而驰。俗曰：“众口铄金。”或许众人所认同之事应该错不了吧！而今全世界六十几亿的人



口，似乎都认同止咳、化痰、止痛抑制，让小孩子不发高烧、不出麻疹。可是人体若不咳嗽吐痰、不发烧、不出麻疹，人体无法排除体内酸毒，无法迈向调和，那么人体将永无健康之日。

俗曰：“顺天者昌，逆天者亡。”“天”系指大自然。顺天即顺乎自然，抑制人体本能、违反人体的自然法则等，均属逆天。请问，人岂能长命无病呢？

在此打个比喻：现代医学主张万病万元论，如同论述一棵树的叶子，每长出一片新叶，也就是增加一个新病名，却都是病因不明，且无特效药。而中医自古以来则论阴阳调和，犹如论述一棵树分叉的支干。本书所论述的则是树的主干，也就是根本，闽南有句俗语：“树头站乎在，免怕树尾做风台。”系指树根盘得牢，不论台风再大也不怕被吹倒。人体亦然，我们只要能增强人体的自然本能后，人体自可健康无病，即使全世界正在流行传染病、肠病毒、非典或禽流感，仍可高枕无忧。

《不生病之真法》一书，主要目的是在帮助世人了解人体的自然本能，欲阅读本书之前，请先参阅《人之自然本能》，当您很了解人体本能，又知道人体真正需要的营养即蔬菜和水，并且能身体力行，多吃蔬菜、多喝水，不出一年半载，您的健康、精神和体力都将比原来进步许多。若欲借助中华自然医学来进一步增强人体本能，则必须把本书用心多看几遍，非常融会贯通，十分了解人体，而且知道欲求健康只有求己，求助于自己的人体。而不是求人、求医生，当您对人体有了如此的



了解和肯定时，再来接受本医学，才能真正受益，否则都将半途而废。

西医鼻祖希帕克拉底斯早在 2400 多年前，曾经强调过：“人体本身就拥有促进健康的本能，医生只是帮助病人恢复健康的助手而已。”当您非常肯定人体本能，甚至肯定人体本能比医生高明，再来接受本医学来增强人体本能，才把人体交由人体去自我改善、自由发挥。否则人体发动改善的过程中，所出现的种种痛苦和异常现象，也就是现代医学所认为的病。若不肯定人体本能者，必将吓得脸色苍白、赶紧上医院求诊，这不仅浪费时间、浪费金钱。又要担心害怕，何苦来哉！俗语说：“佛度有缘。”此语意味着以佛陀那么超能力的神，也只能度化相信他的有缘人，而不相信的人他也度化不了，但愿您是本医学的有缘人吧！

张家瑞笔于台湾

2007 年 12 月 2 日

目 录

| | |
|-----------------|------|
| 修订版前言 | (1) |
| 第一章 命运与人生 | (1) |
| 一、人生目标 | (1) |
| 二、得与失 | (2) |
| 三、学业与人生 | (3) |
| 四、金钱与梦想 | (5) |
| 五、人生与命运 | (7) |
| 六、开创美丽人生 | (11) |
| 七、健康自我诊察法 | (12) |
| 第二章 营养与健康 | (15) |
| 一、何谓营养 | (15) |
| 二、蛋白质与健康 | (17) |
| 三、话说食物中毒 | (20) |
| 四、蛋白质与酸毒 | (23) |
| 五、蛇毒就是高蛋白 | (25) |
| 六、饮食与健康 | (17) |
| 七、新营养学 | (33) |



| | |
|-------------------------|-------------|
| 八、稻米的营养 | (36) |
| 九、不食人间烟火者为神仙 | (38) |
| 十、养生浅谈 | (43) |
| 第三章 医学与健康 | (45) |
| 一、古西洋医学 | (45) |
| 二、现代西洋医学背景 | (46) |
| 三、现代医学 | (48) |
| 四、何谓科学 | (50) |
| 五、一位现代医学博士的心声 | (57) |
| 六、现代医学之探讨 | (60) |
| (一)抑制 | (61) |
| (二)代打 | (63) |
| (三)止痛 | (65) |
| (四)切除 | (68) |
| 七、何谓真药医假病,真病无药医 | (69) |
| 八、为什么? 为什么? 为什么? | (71) |
| 第四章 人类健康医学 | (73) |
| 一、中国医学与历史使命 | (73) |
| 二、时代背景 | (76) |
| 三、万病一元 | (78) |
| 四、为何酸能致万病 | (87) |
| 五、骨髓是人的生命之源 | (92) |
| 六、为何现代人酸毒多 | (97) |



| | |
|-------------------------|--------------|
| (一)饮食的错误 | (97) |
| (二)空气的污染 | (101) |
| (三)水质的污染 | (104) |
| (四)西药的污染 | (108) |
| (五)化学品的污染 | (114) |
| (六)缺乏运动 | (118) |
| (七)情绪的影响 | (119) |
| 七、现代人体内的毒素有多少 | (123) |
| 八、何谓体质 | (127) |
| 第五章 中华自然医学 | (133) |
| 一、中华自然医学之简介 | (133) |
| (一) 中华自然医学之观点 | (134) |
| (二) 现代医学之盲点 | (134) |
| 二、阴阳五行与人体健康 | (138) |
| 三、中华自然医学之整体疗法 | (142) |
| (一)增强人体的自然抗病本能 | (143) |
| (二)改善人体细胞的生存环境 | (143) |
| (三)增强人体脏器的正常功能 | (144) |
| (四)促进血液的循环正常 | (144) |
| (五)促进细胞的再生能力 | (145) |
| (六)彻底实践预防养生学 | (145) |
| 四、整体疗法系列产品之介绍 | (145) |
| (一)钙离子:必须溶于水才可饮用 | (149) |
| (二)钙离子锭:吞服用,不可咬碎 | (149) |



| | |
|-------------------------|-------|
| (三)肺宝:吞服用,不可咬碎 | (150) |
| (四)肾宝:吞服用,不可咬碎 | (151) |
| (五)肝宝:吞服用,不可咬碎 | (151) |
| (六)心宝:吞服用,不可咬碎 | (152) |
| (七)脾宝:吞服用,不可咬碎 | (153) |
| (八)综合六宝:吞服用,不可咬碎 | (154) |
| (九)钙离子、综合六宝用法和用量 | (155) |
| (十)离子珍珠乳液:内服外用均宜 | (158) |
| (十一)沐浴粉 | (159) |
| (十二)蔬果洗涤盐 | (160) |
| (十三)钙离子蔬菜面 | (161) |
| (十四)阴离子健康促进器 | (161) |
| (十五)钙离子之使用方法与急救应用 | (167) |
| (十六)钙离子的味道 | (169) |
| (十七)钙离子的特性 | (170) |
| (十八)钙离子之日常应用 | (171) |
| (十九)蔬菜汁的做法 | (175) |
| (二十)十全大补粥之做法 | (176) |
| 五、钙离子与人体的关系 | (176) |
| (一)中和酸毒 | (177) |
| (二)缓解疼痛 | (178) |
| (三)外伤之处理 | (179) |
| (四)腹泻之缓解 | (181) |
| (五)发炎之缓解 | (181) |
| (六)肿胀之缓解 | (181) |