

【林海峰养生大讲堂】

林海峰 著

能够读到本书

学到本书思想和技术的人

您是有福气的人

断食排毒

养生法

国际营养大师
整体自然疗法创始人

林海峰

运用断食排毒法和营养补充，亲自调理治愈的病人超过5万人，涉及了糖尿病、高血压、关节炎、癫痫、慢性咽炎、慢性鼻炎、肝炎、肾炎、胃炎、肠炎、慢性支气管炎、胆结石、前列腺炎、痛风、内分泌失调、不孕、失眠、癌症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房小叶增生、中耳炎、青光眼、白内障、黄斑性病变、甲亢和甲减、肥胖、面部暗疮、面部黑斑、皮肤病，等等

湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

林海峰养生大讲堂

断食排毒

养生法



林海峰著



湖南科学技术出版社
Hunan Science & Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

断食排毒养生法 / 林海峰著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007. 1

(林博士养生大讲堂)

ISBN 978 7-5357-4765-5

I. 断... II. 林... III. 毒物—排泄—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第136010号

断食排毒养生法

编 著: 林海峰

责任编辑: 唐乘花

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2007年1月第1版第1次

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978 7-5357-4765-5

定 价: 26.00元

(版权所有·翻印必究)

每一天,我们都要刷牙和洗脸,我们很爱干净,但是,我们的身体,经过了几十年,却没有清洗!

如果工厂的水管和风管不及时清理,制造出来的产品,就会因污染而破坏品质。如果我们的血管和消化道、呼吸道没有清理,毒素就会积累,而破坏我们的身体系统。

任何疾病的治疗,都需要进行排毒工作。只要毒素排除,身体就容易自行康复。

如果,从现在开始,让您的年龄倒着走,一年比一年更年轻,今年 50 岁,明年像 40 岁,后年像 35 岁,然后像 30 岁,你觉得你的生活会怎样?

在过去的 5 年中,我们已经帮助亚洲地区,数以万计的人们做到了。

重点是,他们不仅样子变得年轻,而且,他们获得了充沛的精力,全身洋溢着朝气。

深呼吸,

就从这里开始,

开始迈向年轻一生的旅程。

无病是福
健康是乐



**如果您读懂本书的思想并掌握本书的技术
您将是一位有福气的人**

当河流被污染，对水中的鱼而言，就是一场灾难。身体的血液，如同河流，细胞如同河里的鱼。血液在身体内循环，如果血液中的毒素不能及时排除，那么，所有的细胞，都将受到损害，各种疾病就会即刻发生。

外部环境的毒素的剧烈增加，将转变为身体内部环境的毒素堆积，现代疾病的蔓延，与工业化社会所带来的毒素密切相关。

如果，毒素得不到清理，生命，就浸泡在污染之中，这样的伤害，时刻在发生。任何的疾病治疗、皮肤护理、健康计划，都必须包含毒素的排放，否则，就无法支持身体康复。

本书的诞生，将让你的健康有一个新的保障，这个保障的关键，就在于如何排毒。

在我的著作《一生年轻二十岁》、《健康一生》等几本书里，都有相关的介绍，而本书，则是专门地探讨这个话题。

排毒可以帮助你变得更加年轻而充满活力，重获健康。


无论你在怎样的年龄，你都还可以比现在更加年轻。

用心读完全书，你会对所有的疾病清晰明了，恍然大悟，从此不再害怕任何疾病。


排除毒素，年轻一生，延缓衰老，是治愈各种疾病的一个最佳方向。


无论世界上各种医学有多高明，都不如由你来掌管你自己的健康钥匙。只有你可以帮助自己远离毒素，排除毒素，重新获得活力。

也许，健康、美丽、年轻一生，只需要一些简单的原则。

 20 世纪初俄国著名免疫学家、1908 年诺贝尔医学奖获得者 Ilya Ilyich Mechnikov 教授经过长期研究发现，人体许多传染性疾

病不单是细菌和病毒入侵的结果，更重要的是由于人体内的毒素破坏了人的免疫系统，使得人体免疫力下降而导致人体感染生病，所以 Mechnikov 认为健康第一要务就是及时排出人体肠道、血液、淋巴、皮肤等系统中的毒素，这样才能提高人体自身免疫力和各系统脏器的功能，防止各种疾病的发生和发展。

 德国著名医学家、1931 年诺贝尔医学奖获得者 Otto Heinrich Warburg 教授发现，当人体组织细胞中的氧含量低于正常值的 65% 时，缺氧的组织细胞就容易癌变。他从而创立了缺氧致病（癌）学。在我这么多年的实践中，更发现癌症病人是普遍缺氧的人群。

 美国著名营养学家、两次诺贝尔奖获得者 Linus Pauling 研究发现，当正常细胞经常缺乏一定的营养素时，就容易患上各种疾病。如蛋白质经常摄入不足导致免疫力下降，使人容易感冒和得癌症；缺乏不饱和脂肪酸容易产生心脑血管疾病；缺乏维生素 A 会产生干眼病；缺钙会得骨质疏松症，等等。所以 Linus Pauling 创立了正分子医学（也称为细胞分子矫正学）。该理论认为：当病变的细胞能获取到各种均衡的营养素时，病变的细胞便可逐步恢复正常。

序

湖南卫视在《晚间》节目里，连续播放了关于整体自然疗法的介绍，记者们所具有的那份敬业精神，很让我感动。每次对我采访，都是连续六七个小时不间断地工作，连进餐的时间都忘记了。他们甚至到我的九寨沟阳光森林私人健康会所，做了两次的跟踪采访，那种工作热忱，让我至今难忘。难怪湖南卫视的收视率越来越高。

这是继广东卫视之后，我第三次获得机会，借助媒体的力量来将我所创立的整体自然医学系统传播给社会大众。实际上，这是我一直以来的心愿。毕竟我的个人力量是有限的，要将一种全新的医疗思想推广到大众，并以此来改变现行的医疗模式，是不容易的。一些有眼光的新闻、媒体、出版工作者的支持，相信会给人们带来更多的信心，也会让整体自然疗法的卓越理念，得以为更多的人提供帮助。

医学的技术层出不穷，如同汽车的款式不停地在更新，让人看得眼花缭乱。而作为医学的思想，却在近百年的历史中，停滞不前。医学源自对自然、人体的认识，而对于自然的认识，其实科学家都承认，到目前为止，仍然有限。以至于近半个世纪里，慢性病患者不断增加，医学技术似乎束手无策，人们渐渐发现，慢性疾病似乎并不能依靠有限的医疗技术来解决，而是需要一套整体的、自然的健康管理计划才能够获得支持。于是，世界各国的学者，开始了新的探索，尤其是最近三年，这方面的书籍、文章也越来越多了。

六年前，我创立了整体自然疗法，并确立了五大疾病治疗方向，其中一个方向就是排毒。方向确立了，技术才能够起作用。我将这样的思想带到亚洲各国，并且，改变了数十万人对疾病的看法以及对健康生活的认知，超过30万人因此受益，人们热情地实践整体自然疗法的思想，从而获得了对自我健康的信心，并因此，学会了照顾家人。为此，我也感到很欣慰。

读了上千本有关医学、细胞学、微生物学、病理学、营养学、自然科学等书籍，我发觉知识当中有许多是假设的。这些假设的知识未经过真实的验证而被传播深远，只有部分的科学家，真正地实践理论，从事实中观察和寻找答案，包括戴维斯、简·卡伯、麦克·默里、艾尔·敏德尔、阿特金森等，都是开启我智慧的老师，他们的思想，一直鼓励着我，使我知道自己所做的事情是与世界的先进思想相一致的，更有许多是超前的。有了前辈的探索，也使得我更有信心，更坚定了去开拓一个全新的医疗思想的愿望。

现在我们开始把注意力放在毒素的排除上，我相信大部分的疾病来自毒素的日积月累。毒素无处不在。虽然大多数的毒素都不是那种剧烈的、迅速威胁生命的，而是毒性轻微、但不易消除的。随着时间的累积，我们的身体受伤害的程度越来越深。在毒素不能很好地排除之前，养分的吸收和利用将大打折扣。好比一条被污染的小溪，要想让它再度清澈，最好、最彻底的办法也许就是先让它断流，然后注入干净的、新鲜的水流。人体定期减食、素食和断食，有助于体内毒素有效排除体外，再补充大量的有助于营养吸收的果菜汁，这对身体的全面健康有着深远的意义。本书将告诉你为什么要学习排毒，并提供了断食排毒技术和营养配餐，这都是你能够掌握的。

我一直非常感谢我的太太黄安莉，她的智慧是让我赞叹的，正因为对她的深爱，才让我有了对自己更高的要求。她对我的理解和支持，是我成长和创新的动力。

美国营养学博士谢立启先生是我学习营养学知识的启蒙老师，我非常感谢他给予我的理念。

我在最近的日子里，结识了一位高人，张林先生，这位云南昆明的长者，深研武术、运动医学和中医。由于张林先生加盟阳光森林私人健康会所，我得以在运动舞蹈方面有了新的理解，并协助张林先生规划创立了玛孜唛随机运动。这是一种微循环操，也是一种养生舞蹈，当张林先生把他的运动医学思想贡献出来的时候，我喜悦得手舞足蹈。因为，我知道，这样的玛孜唛随机运动，将帮助无数的患者摆脱疾病，

如此简单而精辟。我和我的助手们，都称他为“快乐老爷子”，65岁的他，宽容、慈祥而富有活力，很吸引我的学员和病人。

我的学生吕晓东先生，很智慧地把我所教的整体自然疗法体系与催眠技术及瑜伽结合起来，也自成一派地创立了晓东催眠纤体训练课程，可以在7天内迅速改善你的身材和肤色，而他本人也擅长化妆、美容、绘画、摄影和演讲。我认为这是个了不起的人才，在未来，他的纤体技术和动力美容思想一定会改变中国的美容业，并为帮助女性留住青春和美丽带来难忘的体验。

我的好朋友高峻第一次见到我，就选择信任，并将其积蓄全部用于帮助我建立中国营养健康网 www.nhcn.com.cn，并按照我们共同的设想，将这个网站打造成为中国未来最专业而实用的、第一健康咨询网站，这是我要感谢的知己。我很珍惜那些可以果敢地去信任的朋友，也佩服他们的智慧和勇气。

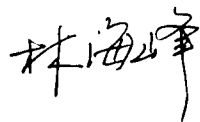
我的学生——医学硕士赵珈楼（原名赵莉），因为接受我的思想而辞去了主治医师的工作，来参与我的九寨沟阳光森林私人健康会所的建构，吃了不少苦而毫无怨言，并参与了我所筹划的阳光森林网络学校的建设，协助我回答许多学员和病人提出的问题，耐心而细致，也是我需要感谢的。

我的好朋友林秀峰帮助我完成九寨沟阳光森林私人健康会所的初期工作，使得这个国内第一家整体自然疗法的体验中心能够顺利运作。王馨玮则把她多年的餐饮工作及管理经验贡献给我，我的助理杨茜、孔磊、王源、王泓、连美英都为我的全面的工作推广提供了无私的支持，并身体力行地成为健康生活的榜样。而我的学生、生物医学博士曾志峰先生，则将他所学的知识不断总结并传授给许多需要帮助的人，为整体自然疗法的推广与应用作出贡献。

生命，并不孤单。你我都是大自然的造化，也是自然的缩影。疾病，并不可怕，可怕的只是顽固的旧的思维。在广阔的森林里，每一个生命，都有自己的一套对抗危机和伤害的模式，并依靠着这样的自然力量，世代繁衍。人也是其中一员。



能够学会本书所教的思想的人，一定是个有福气的人。因为，思想的转变，才能够带来命运的改变。书中的排毒技术，是已知的最安全的健康护理思想，可以帮助你远离各种慢性疾病。



2006年11月30日

目录 CONTENTS

壹



我们为什么要排毒/001

- (一) 毒素无处不在/002
- (二) 开启康复之门的五把金钥匙/004
 - 1. 排毒/006
 - 2. 提高免疫力/008
 - 3. 延缓衰老/008
 - 4. 缓解压力/008
 - 5. 修补/009

贰

无毒一身轻/011

- (一) 为何你必须马上学习排毒/012
- (二) 毒素的来源与累积/015
- (三) 心灵的毒素更需要排除/017
- (四) 学会生活，减少心灵负担/020
- (五) 好好享受爱，不要成为受害者/024
- (六) 活出好心情/028
 - 1. 对意外的害怕/029
 - 2. 对背叛的痛苦/029
 - 3. 人比人，气死人/029
 - 4. 患得患失/029





叁

断食排毒与养生/033

- (一) 净食排毒/034
- (二) 肠道排毒/034
- (三) 维生素C排毒/034
- (四) 营养素排毒/035
- (五) 果菜净食排毒/036

肆

断食排毒DIY/037

- (一) 排毒的最佳时机/038
- (二) 基础断食排毒/038
- (三) 血液净化疗法、净食疗法、禁食疗法/039
 - 1. 断食国际技术的含义/039
 - 2. 断食排毒注意事项/040
 - 3. 断食程序/040
 - 4. 断食排毒疗程/041
 - 5. 断食排毒的心智训练/041
- (四) 推荐最佳营养组合/044
 - 1. 天地人和食物/044
 - 2. 宜吃当季食物/044
 - 3. 种子和芽，具有丰富的营养和生命力/044
 - 4. 不要依赖药物，是药三分毒/044
- (五) 食疗的作用如何发挥/044
- (六) 榨汁机和搅拌机是现代人的好帮手/046



伍

重新认识人体/047

(一) 常见的传统误区/048

1. 三大营养素（蛋白质、脂肪与碳水化合物）的问题/048
2. 食物金字塔/052
3. 脂肪的摄取对减肥的人至关重要/055
4. 食物的加工使食物更可怕/055
5. 需要营养补充食品吗？/056
6. 合成的好还是天然的好？/059
7. 微量元素过量了吗？/060

(二) 身体是最好的医生，食物是最好的药物/060

1. 各种营养书籍的弊病/062
2. 学会聆听身体的语言/062
3. 你干吗要生病？/063
4. 神奇的营养早餐/069

(三) 氧气的更新非常重要/070

1. 呼吸与疾病/070
2. 氧气与疾病/071
3. 肺与疾病/072
4. 水中的氧含量与疾病/072

(四) 各种慢性疾病产生的原因/073

1. 组织细胞中毒/073
2. 组织细胞缺氧/074
3. 细胞营养不均/075
4. 组织细胞缺水/076
5. 微循环不畅/076

(五) 了解各类疾病/077

1. 消化系统疾病/077
2. 呼吸系统疾病/078
3. 循环系统疾病/079



4. 免疫系统疾病/080
5. 内分泌系统疾病/080

(六) 赏识你的自愈能力/080

1. 人体的免疫力/080
2. 免疫力的作用具有局限性/081
3. 免疫力处于自愈系统当中，包含于自愈力/081
4. 自愈力为什么会帮助我们抵抗疾病/082
5. 发热不一定是坏事/083
6. 拉肚子别乱吃药/084
7. 人体自愈力作用无处不在/084

(七) 人体由三元决定状态/086

陆

任何疾病都有机会康复/089



(一) 整体自然疗法的综合应用/090

1. 自然疗法的根据/090
2. 让人类摆脱疾病的困扰/092

(二) 身体有足够强的生命力恢复健康/093

(三) 身体的免疫保护系统/095

柒

不要被医生牵着走/097

(一) 医生向左，病人向右/098

(二) 掌握生命规律，掌握健康钥匙/101

(三) 营养补充是现代人必须养成的习惯/103

1. 如何看待有效/104
2. 天然食物与合成食物有着天壤之别/105



捌

人，吃错了就长错了/107



- (一) 错误的方向，导致结果的错误/108
- (二) 情绪解码/109
- (三) 满足身体的各种营养需求，是生命本能的动力/110
- (四) 满与空的循环是一切事物的自然规律/110
- (五) 衰老也来自人体所累积的垃圾/111

玖

一个重大的医学突破/113

- (一) 别把热量错当能量/114
- (二) 癌症病人不是死于癌症，而是死于饥饿/116
- (三) 医学的未来/118



拾

各种民间自然治疗方式/121

- (一) 祭拜/122
- (二) 风水/123
- (三) 祭祀舞蹈/123
- (四) 体操/124
- (五) 武术/124
- (六) 健身运动/126
- (七) 气功/126

