

中医
畅销书

中医药畅销书

选粹

ZHONGYIYAO CHANGXIAOSHU
XUANCUI

特 技 绝 活

甲田光雄(日) 著 李刘坤 编译

奇特的断食疗法

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中医药畅销书选粹·特技绝活

奇特的断食疗法

甲田光雄
(日)
著
李刘坤
编

中国中医药出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

奇特的断食疗法 / (日) 甲田光雄著; 李刘坤编译.
—2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 4

(中医药畅销书选粹. 特技绝活)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0606 - 8

I. ①奇… II. ①甲…②李… III. ①禁食 - 养生 (中医) - 研究 ②食物疗法 - 研究 IV. ①R247. 4 ②R459. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 204463 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 8. 625 字数 230 千字

2012 年 4 月第 2 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0606 - 8

*

定价 24. 00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

出版者的话

中国中医药出版社作为直属于国家中医药管理局的唯一国家级中医药专业出版社，自创办以来，始终定位于“弘扬中医药文化的窗口，交流中医药学术的阵地，传播中医药文化的载体，培养中医药人才的摇篮”，不断锐意进取，实现了由小到大、由弱到强、由稚嫩到成熟的跨越式发展，短短的 20 多年间累计出版图书 3600 余种，出书范围涉及全国各级各类中医药教材和教学参考书；中医药理论、临床著作，科普读物；中医药古籍点校、注释、语译；中医药译著和少数民族文本；中医药政策法规汇编、年鉴等。基本实现了“只要是中医药书我社最多，只要是中医药教材我社最全，只要是中医药书我社最有权威性”的目标，在中医药界和社会上产生了广泛的影响。2009 年我社被国家新闻出版总署评为“全国百佳图书出版单位”。

为了进一步扩大我社中医药图书的传播效应，充分利用优秀中医药图书的价值，满足更多读者，尤其是一线中医药工作者的需求，我们在努力策划、出版更多更好新书的同时，从早期出版的专业学术图书中精心挑选了一批读者喜欢、篇幅适中、至今仍有很高实用价值和指导意义的品种，以“中医药畅销书选

粹”系列图书的形式重新统一修订、刊印。整套图书约 100 种，根据内容大致分为七个专辑：“入门进阶”主要是中医入门、启蒙进阶类基础读物；“医经索微”是对中医经典的体悟、阐释；“名医传薪”记录、传承名医大家宝贵的临证经验；“针推精华”精选针灸、推拿临床经验；“特技绝活”展现传统中医丰富多样的特色疗法；“方药存真”则是中药、方剂的精编和临床应用；“临证精华”汇集临床各科精妙之法。可以说基本涵盖了中医各主要学科领域，对于广大读者学习中医、认识中医和应用中医大有裨益。

今年是“十二五计划”的开局之年，我们将牢牢抓住机遇，迎接挑战，不断创新，不辱中医药出版人的使命，出版更多、更好的中医药图书，为弘扬、传播中医药文化知识作出更大的贡献。

中国中医药出版社

2012 年 1 月

编译说明

俗话说：民以食为天，吃饭第一。也就是说食物是人类赖以生存的至贵之物。然而，自古以来不少人又将“断食疗法”视为改善体质和根治疑难病症的秘法。尤其是近些年来，在美国、日本等经济发达国家，随着人们生活水平的不断提高和所谓“现代文明病”、“富贵病”的日益增多，古老的断食疗法似乎又获得了新生，呈现出愈来愈流行的趋势，不仅在许多民间养生保健机构加以实施，甚至被一些正规医院所采用。面对这一情况，许多人不禁会问：断食疗法是否真的能有效地改善体质和防治疾病呢？其改善体质和防治疾病的机理如何呢？是否所有的病症都可使用断食疗法呢？应用断食疗法需注意哪些问题呢？对于这一系列的问题，日本综合医学会关西分会会长甲田光雄博士在本书中给予了明确的回答。

甲田光雄先生早在大学学医期间，由于患肝炎、胃肠炎等慢性疾病，用现代医学方法久治不愈，便多方寻求民间疗法。后来，通过实行断食、少食、生菜食等方法，不仅使疾病得以治愈，而且使体质明显增强。于是，大学毕业后，便潜心研究断食、少食和生菜食等疗法。经过数十年的努力，不仅运用断食等疗法治愈了许多疑难病症，积累了丰富的临床经验，而且对其疗病强身的机理有了深刻的认识，先后出版了《断食疗法的科学》、《家庭实用断食健康法》、《断

食、少食健康法》、《生菜食健康法》、《防治癌症之路》等专门著作，提出了“所谓不合常理的方法却往往是改善体质的秘法”的理论，在其国内外引起很大反响。

本书以《断食疗法的科学》（1983年第三版第八次印刷）为蓝本，并参考有关著作编译而成，特命名为《奇特的断食疗法》。全书主要内容分为七章。第一章从断食疗法改善体质说起，并通过大量事例，反复论证了“所谓不合常理的方法却往往是改善体质的秘法”这一观点。第二章主要介绍了虚弱的阴性体质的种种表现。第三章重点论述了各种改善体质的秘法使阴性体质转变为阳性体质的机理。第四章具体介绍了各种“秘法”的实际应用。第五章特别强调了正规断食疗法的禁忌证及应用过程中的注意事项，并介绍了家庭实用的改良断食疗法。第六章简要介绍了甲田先生应用断食疗法治疗疑难病症的验案。第七章则为十一位实行断食疗法者的亲身体会。

另外，对于原书中某些述而未详的内容，如触手疗法、绑腿疗法、青芋湿敷法、柿叶茶的制法与饮用方法等，编译者特意参考作者其他著作，在书后的“编译附注”中作了补充介绍。同时，还将热量单位、血压测量单位的换算方法附于书后，供读者参考。

这里需要特别强调的是，虽然断食等所谓“不合常理”方法是改善体质和根治疑难病症的秘法，但也不可盲目滥用，必须严格掌握其适应证和禁忌证。在实行过程中，应循序渐进，把握分寸。尤其是正规的断食疗法，最好能在有关医师的指导下实行，以免引起不良后果。

由于本人医学和外语水平有限，编译不当之处在所难免，恳望广大读者和有关专家对书中存在的问题能及时批评指正。

李刘坤

目 录

第一章 何为改善体质的秘法	(1)
一、从断食疗法改善体质说起	(1)
二、冷水浴治疗怕冷症	(4)
三、重视所谓的非合理性	(4)
四、对“症状即疗法”的认识	(5)
五、饮生水治疗腹泻	(7)
六、冈田式呼吸法的重要意义	(9)
七、瘦人想胖需减少饮食	(10)
八、服务至上反能兴业	(13)
九、夫妇性格不合有助于彼此性格的改变	(15)
十、不合常理运动的锻炼效果	(16)
十一、难消化食物的健胃效果	(18)
十二、脑子勤用反而更灵	(24)
十三、艰难困苦有助成才	(26)
第二章 虚弱体质的种种表现	(28)
一、有的人吃点糙米就胃痛	(28)
二、有的人不能饮用生水	(31)
三、有的人不能吃生蔬菜和海藻	(34)
四、有的人吃低盐饮食会感到疲乏无力	(37)
五、有的人吃盐稍多即出现浮肿	(40)
六、有的人不能多吃油腻食物	(41)
七、有的人整个冬季感冒不愈	(42)
八、有的人稍微活动即引起发热	(43)
第三章 如何使阴性体质转变为阳性体质	(47)
一、阴阳学说及传统的饮食养生法	(47)

1. 阴性体质与阳性体质的特点	(49)
2. 不同体质的食物选择法	(50)
二、吃阳性食物难使阴性体质变为阳性体质	(52)
1. 过度摄取食盐反而使体质阴性化	(52)
2. 长期饱食高热量食物反易造成阴性体质	(56)
三、吃阴性食物反而使阴性体质变为阳性体质	(57)
四、为何断盐可改善机体的保盐功能	(58)
五、为何饮生菜汁能使体质阳性化	(61)
六、饮用生水为何能使体质阳性化	(64)
七、断食疗法更易使体质阳性化	(67)
八、冷水浴为何能治愈怕冷症	(69)
九、适度的疲劳刺激反而促使体质阳性化	(72)
十、樱泽式与二木式养生法可相互转换	(74)
十一、断食为何能使酸性体质变为碱性体质	(76)
十二、实行养生秘法要掌握分寸	(79)
第四章 改善体质秘法的实际应用	(83)
一、正确理解和运用“症状即疗法”的理论	(83)
二、从吃糙米糊逐渐变为吃糙米饭	(86)
三、阴性体质者如何食用生蔬菜	(89)
四、阴性体质的人如何才能饮用生水	(94)
五、如何断盐才能使阴性体质变为健康的阳性 体质	(108)
六、如何运用断食疗法改善体质	(110)
1. 断食前的精神准备	(110)
2. 饥饿时身心爽快才是健康的表现	(113)
3. 体弱多病者的断食法	(115)
七、如何实行一日三餐制	(119)
1. 错误的营养学使病人越来越多	(119)
2. 少食营养学的诞生	(120)
3. 如何正确评价废除早餐	(122)
4. 从废除早餐者的体验来论其是非	(124)

5. 废除早餐时的注意事项	(126)
八、皮肤锻炼法	(128)
1. 裸体疗法	(131)
2. 温冷交替浴	(134)
九、腿脚锻炼法	(137)
1. 注意脚部的毛病	(137)
2. 防治脚部病变的毛细血管运动	(140)
3. 增强腿力的蹬举沙袋法	(144)
4. 以不合常理的步行法改善体质	(145)
十、矫正脊柱以改善体质	(149)
1. 睡平板硬床	(151)
2. 枕硬枕头	(153)
3. 金鱼运动	(155)
4. 背腹运动	(156)
十一、骨盆矫正法	(161)
1. 骨盆歪斜对脊柱的影响	(162)
2. 骨盆歪斜的诊断法	(163)
3. 骨盆歪斜的矫正法	(169)
第五章 断食疗法的正确应用	(173)
一、断食疗法的研究和应用现状	(173)
二、正规断食过程中的注意事项	(177)
1. 断食前和断食中的注意事项	(178)
2. 断食后的注意事项	(179)
三、正规断食疗法的禁忌证	(180)
四、改良断食疗法	(187)
1. 琼脂断食法	(188)
2. 蜂蜜断食法	(189)
3. 果汁断食法	(190)
4. 苹果泥断食法	(191)
5. 加酶果汁断食法	(192)
6. 生菜汁断食法	(193)

7. 生菜泥断食法	(194)
8. 米汤断食法	(195)
9. 清汤断食法	(195)
第六章 断食疗法应用验案	(198)
一、治疗重症肌无力验案	(198)
二、治疗乳腺癌验案	(206)
三、治疗肝炎及胰腺肿瘤验案	(210)
四、预防膀胱癌复发验案	(212)
第七章 实行断食疗法的体会	(214)
一、断食疗法治疗慢性肝炎	(214)
1. 发病及现代医学治疗过程	(214)
2. 从现代化医院转向断食道场	(215)
3. 实行正确的断食疗法	(215)
二、断食疗法治疗高血压病	(216)
1. 认识到现代营养学的错误	(216)
2. 通过少食和运动疗法治疗高血压病	(217)
3. 进一步实行少食和断食疗法	(218)
三、断食疗法治疗心脏病	(220)
1. 发病情况	(220)
2. 对现代医疗的失望	(221)
3. 患病的真正原因在于错误的生活	(222)
4. 与甲田先生相识	(222)
5. 少食和断食的体会	(223)
四、断食疗法治疗三叉神经痛	(225)
1. 令人烦恼的病症	(225)
2. 实行少食和断食	(225)
五、通过断食重新认识人生	(226)
1. 断食的动机	(226)
2. 个人健康与社会健康的关系	(227)
3. 断食、少食的过程和体会	(228)

六、生菜食配合断食战胜肥胖症	(230)
1. 少年时期的大食	(230)
2. 婚后的饮食生活与肥胖	(231)
3. 实行生菜食疗法	(231)
4. 惊异的身体变化	(232)
5. 各种奇迹的出现	(233)
6. 生菜食促进了宿便排泄	(234)
7. 生菜食可拯救全人类	(235)
七、断食和生菜食疗法治愈慢性肾炎	(236)
1. 对现代医学感到绝望	(236)
2. 实行断食疗法后的反省	(237)
3. 实行生菜食疗法	(237)
4. 生菜食的功效	(238)
八、少食、断食治愈支气管哮喘	(239)
1. 痛苦欲绝的哮喘发作	(239)
2. 开始实行少食疗法	(239)
3. 住院治疗的情况	(240)
4. 出院后的少食生活	(241)
5. 少食疗法的卓越效果	(242)
6. 几点体会	(243)
九、断食和生菜食治疗过敏性皮炎	(244)
1. 我的病历	(244)
2. 不良的饮食习惯	(244)
3. 实行断食与生菜食疗法	(245)
十、断食、少食, 老而益壮	(247)
十一、断食和生菜食对体力的影响	(251)
1. 实行少食健康法的原因	(252)
2. 为参加登山比赛实行超低热量饮食	(253)
3. 出乎意料的好成绩	(254)
4. 生菜食决不是单纯的低热量饮食	(255)

编译附注	(257)
(一、热量单位换算	(257)
(二、血压测量单位换算	(257)
(三、保健益寿饮料——柿叶茶	(258)
1. 柿叶茶的功效	(258)
2. 柿叶茶的制作方法	(259)
3. 柿叶茶的饮用方法	(259)
(四、触手疗法	(259)
1. 触手疗法的功效	(260)
2. 具体实施方法	(260)
(五、绑腿疗法	(261)
(六、青芋湿敷法	(262)
1. 青芋膏制备法	(262)
2. 青芋膏敷贴法	(262)
3. 青芋膏的煎煮法	(262)
4. 青芋膏的保存法	(262)
5. 青芋膏的用法	(262)
6. 青芋膏的注意事项	(262)
7. 青芋膏的禁忌	(262)
8. 青芋膏的副作用	(262)
9. 青芋膏的适应症	(262)
10. 青芋膏的禁忌症	(262)
11. 青芋膏的用法	(262)
12. 青芋膏的注意事项	(262)
13. 青芋膏的禁忌	(262)
14. 青芋膏的副作用	(262)
15. 青芋膏的适应症	(262)
16. 青芋膏的禁忌症	(262)
17. 青芋膏的用法	(262)
18. 青芋膏的注意事项	(262)
19. 青芋膏的禁忌	(262)
20. 青芋膏的副作用	(262)
21. 青芋膏的适应症	(262)
22. 青芋膏的禁忌症	(262)
23. 青芋膏的用法	(262)
24. 青芋膏的注意事项	(262)
25. 青芋膏的禁忌	(262)
26. 青芋膏的副作用	(262)
27. 青芋膏的适应症	(262)
28. 青芋膏的禁忌症	(262)
29. 青芋膏的用法	(262)
30. 青芋膏的注意事项	(262)
31. 青芋膏的禁忌	(262)
32. 青芋膏的副作用	(262)
33. 青芋膏的适应症	(262)
34. 青芋膏的禁忌症	(262)
35. 青芋膏的用法	(262)
36. 青芋膏的注意事项	(262)
37. 青芋膏的禁忌	(262)
38. 青芋膏的副作用	(262)
39. 青芋膏的适应症	(262)
40. 青芋膏的禁忌症	(262)
41. 青芋膏的用法	(262)
42. 青芋膏的注意事项	(262)
43. 青芋膏的禁忌	(262)
44. 青芋膏的副作用	(262)
45. 青芋膏的适应症	(262)
46. 青芋膏的禁忌症	(262)
47. 青芋膏的用法	(262)
48. 青芋膏的注意事项	(262)
49. 青芋膏的禁忌	(262)
50. 青芋膏的副作用	(262)
51. 青芋膏的适应症	(262)
52. 青芋膏的禁忌症	(262)
53. 青芋膏的用法	(262)
54. 青芋膏的注意事项	(262)
55. 青芋膏的禁忌	(262)
56. 青芋膏的副作用	(262)
57. 青芋膏的适应症	(262)
58. 青芋膏的禁忌症	(262)
59. 青芋膏的用法	(262)
60. 青芋膏的注意事项	(262)
61. 青芋膏的禁忌	(262)
62. 青芋膏的副作用	(262)
63. 青芋膏的适应症	(262)
64. 青芋膏的禁忌症	(262)
65. 青芋膏的用法	(262)
66. 青芋膏的注意事项	(262)
67. 青芋膏的禁忌	(262)
68. 青芋膏的副作用	(262)
69. 青芋膏的适应症	(262)
70. 青芋膏的禁忌症	(262)
71. 青芋膏的用法	(262)
72. 青芋膏的注意事项	(262)
73. 青芋膏的禁忌	(262)
74. 青芋膏的副作用	(262)
75. 青芋膏的适应症	(262)
76. 青芋膏的禁忌症	(262)
77. 青芋膏的用法	(262)
78. 青芋膏的注意事项	(262)
79. 青芋膏的禁忌	(262)
80. 青芋膏的副作用	(262)
81. 青芋膏的适应症	(262)
82. 青芋膏的禁忌症	(262)
83. 青芋膏的用法	(262)
84. 青芋膏的注意事项	(262)
85. 青芋膏的禁忌	(262)
86. 青芋膏的副作用	(262)
87. 青芋膏的适应症	(262)
88. 青芋膏的禁忌症	(262)
89. 青芋膏的用法	(262)
90. 青芋膏的注意事项	(262)
91. 青芋膏的禁忌	(262)
92. 青芋膏的副作用	(262)
93. 青芋膏的适应症	(262)
94. 青芋膏的禁忌症	(262)
95. 青芋膏的用法	(262)
96. 青芋膏的注意事项	(262)
97. 青芋膏的禁忌	(262)
98. 青芋膏的副作用	(262)
99. 青芋膏的适应症	(262)
100. 青芋膏的禁忌症	(262)

第一章 何为改善体质的秘法

生活在现代文明社会的人们，虽然生活水平不断提高，但体质却愈来愈虚，这已是无需争辩的事实。因此，改善体质，促进健康，进而延年益寿，是当今人类最为迫切的愿望。那么，如何才能真正使虚弱的体质得到改善呢？在改善体质方面，有什么秘法可行呢？下面就谈谈笔者的管见。

一、从断食疗法改善体质说起

所谓断食，或称绝食、辟谷，就是在一定时间内基本上不吃食物，使身体处于饥饿状态，以达到一定的目的。这一方法，自古以来，就有人实行。不仅在日本如此，而且在世界其他国家也不乏实践者。不过，其实行的目的各不相同。有的是出于单纯的宗教需要，有的则是为了锻炼意志，修养精神。而另一方面，将断食作为改善体质的秘法，即奇特的保健法，也一直受到人们的重视。

断食不仅是改善体质的秘法，而且还是根治疑难病症的绝招，即特效疗法。关于这方面的内容，许多杂志、书刊已经广泛地作了介绍。笔者20多年来，也曾多次亲自实行断食，体验到断食疗法的卓越功效。同时，还指导过许多患者实行断食疗法，使不少虚弱的体质彻底得以改善，很多现代医学难以解决的病症，奇迹般地得以痊愈。可见，即使在现代科学特别是现代医学高度发达的今天，断食疗法仍然可以在治疗疾病和改善体质方面发挥巨大的作用。因此，笔者不得不由衷地对创立这一方法的先人们的智慧表示格外的钦佩。

为使读者初步了解断食疗法改善体质的卓越效果，下面笔者简要地举几个实际例子加以说明。

首先，举一个根治哮喘体质的例子。以前，笔者曾在《断

食疗法治愈哮喘验案报道》一文中，介绍了得以治愈的10名哮喘患者的情况。其中有一位男性患者，名叫孙桥和弘，43岁。他从小就患支气管哮喘，非常苦恼。其祖父也是哮喘体质，一生为哮喘所苦，虽经四处求医，多方治疗，但终未根治。因此，在其去世时给孙桥和弘留下遗言：“世上没有根治哮喘的药物，所以，你不可抱有幻想，以为哮喘发作后立即服药就可解决问题。”孙桥和弘遵照祖父遗言，放弃对药物的依赖思想，开始专心试用湿敷止喘等民间疗法。通过湿敷等疗法，虽然有时收到一些效果，可是每当季节交替时，还是引起严重的哮喘发作，苦不堪言。

后来，这位患者凑巧搬迁到笔者医院附近居住，经人介绍，于1963年春天，来到笔者的医院住院，实行了1周的断食疗法。断食经过非常顺利，效果也很好。其后有1年左右，哮喘完全没有发作。但是，过分的喜悦使其忘乎所以，疏于调养，经常过于劳累，追求饱食、美食。结果，到1964年秋，导致哮喘复发，只好又来住院，再次实行断食疗法。第二次断食后，至今已过五六年，不仅哮喘一次也没有发作，而且身体非常健康，工作起来精力十分充沛。

1970年3月22日，曾在本院实行断食疗法而哮喘得以根治的10名患者，召开了一次座谈会。在座谈会上，孙桥和弘深有感触地说：“几十年不愈的哮喘病，通过断食疗法得以根治，确实令人感到十分惊异。正是这一疗法，才使我今日如此健康。”

第二例患者姓山崎，男性，27岁，自幼患湿疹和支气管哮喘等过敏性疾病，久治不愈。后来，他在笔者医院实行两次断食疗法，又坚持吃完全的糙米、菜食半年多，使湿疹和哮喘得以治愈。至今已过3年多，未见复发。

第三例患者姓堀尾，男性，31岁。他患顽固性荨麻疹多年，虽然使用抗过敏等多种药物，却始终不见好转，反而年年加重，简直令其陷入了绝望的境地。后来，他按照笔者的建议，实行了10天断食疗法。通过断食，不仅使严重的荨麻疹

令人难以置信地痊愈了，而且，以前曾有的晕车晕船毛病，也完全消除了。现在，他无论到多远的地方旅行，也毫无晕车晕船之苦了。这不能不使其感到无比的高兴。

像以上这样的例子，可以说举不胜举。可见，断食疗法在改善体质方面所具有的神奇功效，确实令人感到惊讶，故被称为改善体质的秘法或秘诀。

那么，究竟为什么断食疗法在改善体质方面有如此神奇的功效呢？对于这个问题，研究者有各种各样的解释。有的认为是通过断食，排出了肠内停滞的宿便所致；有的认为是通过断食，使体内多余的物质得以分解，毒素得以清除所致；有的认为断食犹如休克疗法，使身体受到重大刺激，进而得到锻炼所致。

众所周知，民以食为天，吃饭第一。也就是说，食物是人类赖以生存的至为重要的物质。人类生来就需要吃饭，这是天经地义的事。因此，从常识上来看，肚子饿了的话，立即摄取食物，是极为合理的。

与此相反，肚子虽然饥饿，却在一定时间内不吃东西，即实行断食疗法，从常识上来看，是毫无道理的。

如果我们用数学的方式来表示上述两种不同行为和理论的话，那么，“肚子饿了就吃饭”这一合乎常理的行为和理论，就犹如 $1=1$ 的等式。相反，“虽然饥饿，却不吃东西”这一不合常理的行为和理论，就好像 $1=0$ 的不等式。

然而，无数事实表明，“肚子饿了就吃饭”这一合乎常理的行为，即 $1=1$ 式的行为，并不能使人们虚弱的体质得到明显的改善。而“虽然饥饿却不吃东西”这一不合常理的行为（断食疗法），即 $1=0$ 式的行为，却使许多虚弱的体质得到显著的改善。

现代医学从“肚子饿了就吃饭”这样的 $1=1$ 式的合乎常理的理论出发，创立了现代营养学。然而，这样的营养学究竟能否使人们虚弱的体质得到改善呢？确实令人担忧。