

绝症，我说

NO

——
神奇的竹盐疗法

林云鎬 著



海洋出版社

绝症，我说 NO

——神奇的竹盐疗法

林云镐 著

海洋出版社

2001年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

绝症,我说NO:神奇的竹盐疗法/林云镐著. —北京:
海洋出版社, 2001. 3

ISBN 7-5027-5221-8

I. 绝… II. 林… III. 加工盐, 竹盐 IV. TS365
中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第09176号

责任编辑 陈泽卿

特约编辑 金 林

责任校对 李亚春

责任印制 刘志恒

[http:// www.oceanpress.com.cn](http://www.oceanpress.com.cn)

海洋出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大慧寺路8号)

北京四季青印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2001年3月第1版 2001年3月北京第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 14

字数: 200千字 印数: 1—5000册

定价: 19.80元

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

自古以来，盐是人类日常生活中必不可少的食品，又是菜肴的百味之首。然而，正是这必不可少的盐，突然在一夜间又被怀疑为诱发各种疾病的“元凶”。于是，现代人都尽量少吃盐，更有甚者试图以禁盐的极端方法来维持健康。尽管如此，包括成人病在内的各种疾病的发病率不仅没有下降，反而呈急剧上升的趋势，这又该如何解释呢？！

其实，世上并没有什么绝对的事物，盐也有优劣之分。劣质盐的确会诱发包括成人病在内的各种疾病，而优质盐则具有预防许多疾病的神奇力量。这是因为盐源的海水中含有地球上各种“药性”和“毒性”的缘故。古人将盐或炒或烤就是去除盐的毒性保留药性的智慧表现。

直接饮用天然河水的时代早已成为历史。河水污染了，人类开始饮用“自来水”。后来，发现自来水中也含有有毒物质，人们又开始饮用地下干净水、矿泉水。近来，对矿泉水也产生了疑心，人们又加工“纯净水”。

海水亦如此。今天的海洋（特别是近海）由于工业废

水和生活污水的大量排入，已遭到严重的污染。尤其是流入海水中的重金属等有害物质，一旦进入人体内，则不易排出，积累下来就会形成诱发各种疾病的毒素。

因此，盐的历史也是由天然海盐、精制盐、多品种食盐、健康盐等几个阶段构成的。

竹盐就是一种健康盐。把天然海盐压进绿色的竹筒，再用黄土把口封严，然后放在松木和松脂火中反复烧烤进行熏制。竹盐在熏制的过程中，最大限度地消除和中和了海盐中的不纯物质，同时最大限度地增加了人体健康所必需的矿物质成分，从而使其具有能够预防和治疗因公害毒素引起的各种现代疾病的强大效力。作为健康名品，竹盐无疑是现存加工盐的精品。

我们生活在一个公害泛滥的时代。因此，危害我们健康的最根本的因素就是公害毒素。也就是说，当毒素进入我们体内并超过自身自然解毒和排毒能力时，就会在体内沉积下来，从而引发各种疾病。因此，解毒和排毒就成了现代人最基本的治病方法。

我很早就接触了竹盐疗法，并亲身体验过其神奇的疗效。尤其当我看到许多患者通过竹盐疗法摆脱了包括癌症在内的各种疑难病症的折磨时，我对竹盐的神奇药性更加深信不疑。于是，我浏览了许多与盐有关的著述，潜心研究竹盐的食性和药理，试验竹盐的新的生产过程，最终投资生产了作为现代人健康保护神的竹盐，并推向市场。

常言道：“病从口入”。尤其是在公害时代的今天，清

洁的饮食越来越少，而各种污染物却在与日俱增。为此，我们开发了“无公害食品+营养食品+解毒食品”三位一体的自然食品，并且把“无公害食品+营养食品+解毒食品”这三位一体的自然食作为现代人健康的“铁的原则”。在所开发的自然食品中，我们尤其重视了盐这个最基本的食品。竹盐体现了三位一体的自然食原则。竹盐首先是最大限度清除了盐内所含毒性的无公害食品，其次是把盐内所含的营养成分和竹子、黄土、松脂等所含对人体有益的成分进行提取和合成，形成有益健康的微量元素结合体；另外又是使盐本身具有的解毒功能发挥到最佳程度。

尽管竹盐具有防病治病的神奇疗效，但并不等于说“仅凭”竹盐就能治愈一切疾病。自古以来包括现在甚至将来，世上都不可能出现“包治百病”的灵丹妙药。然而，当我们对盐有了正确的认识，并与竹盐的自然疗法能很好地结合的时候，我们坚信无论什么疾病都有可能得以治愈。为此，我们把竹盐疗法作为自然疗法之一，把竹盐作为三和园食品之一，尤其是作为“解毒食品之王”予以隆重推出。

我十分恳切地希望，作为数年苦心开发的结晶——三和园竹盐和潜心探索后写成的这本书，能够成为健康人更加健康的“催化剂”，能够成为疑难病患者产生新生活希望的“活力素”。

林云鎬

2001年1月 于北京

真正的医学是防患于未然

什么是医学？

作为医生，我经常思考这个问题。医学就是治病，这是毋庸置疑的。但我认为，在发病之前若能防患于未然，即不让人患病，这才是真正的医学。因为人类天生就具有无病（无药）也能生存的自然免疫力（治愈力）。

即使患了病，也并非只有依靠药物才能治疗。调节饮食也可治疗一般的疾病。甚至连高血脂、动脉硬化、糖尿病这样的疾病，通过适当的饮食疗法，同样能控制或使病情得以好转。即使到了非用药不可的地步，也不能无视饮食疗法。

事实上，药物对于传染性疾病有较强的疗效，而对于那些非传染性的慢性疾病来说，并不能起到太大的作用。因此，我认为本书主张的自然食疗法和自然健康

学的原理是很有意义的。在确信本书一定会给广大读者带来极大帮助的同时，我还想顺便说上几句。

1. 自古以来，盐就被认为是药性极佳的食物。竹盐的药性，尤其是在消除炎症和预防消化系统疾病等方面的效能，更是得到了医学上的大量验证，在韩国、日本等国，竹盐作为健康盐已经被大多数人所接受。

2. 现代疾病几乎都是慢性病，其特点是难以根治。因此，不能仅仅依靠西医或中医，也应该让自然食疗法占有一席之地。特别是自然健康学在我国还未得到应有重视的时候，这本书的出版具有很强的现实意义。

3. 不应该把竹盐看作是包治百病的“神药”，而应该把竹盐疗法看作是一种以自然医学为根基的治病方法。因此，我非常赞成这本书的基本观点，即要把竹盐疗法与其他自然疗法，例如饮食疗法、运动疗法、精神疗法等很好地结合起来。

白求恩医科大学第一临床学院消化内科

医学博士 金东洙

2001年1月

关于这本书

▲“知识就是力量。”（你认为如何？）

▲“一知半解”与事无补。时代瞬息万变，我们周遭的世界令人头晕目眩，知识时代、信息时代、数字时代，令人难以适从。（埋怨世界变得快，不如尽快改变自己。）

▲愚昧无知之人，墨守成规，顽固不化，一条小路走到黑，其结果是“事倍功半”。而聪明能干的人，则善于听从别人的忠告，经过“合理的努力”，取得“事半功倍”的效果。（抛弃偏见，突破自己。）

▲执着是一种忘我的境界，蜻蜓点水与事无补，我们需要更新知识，更新理念。“了解竹盐，健康在望！”（重复：健康在望。在望。）

▲作为一本书，洋洋数万言，谈的都是盐。

为什么呢？

“为了长寿，请正确使用正盐！”

以上所言都是善意的忠告和经验之谈。（我是一个珍惜时间的人，想必你也一样。既然如此，让我们闲言少叙，赶快进入主题吧。）

目 录

CONTENTS

第一部分 盐中之王——竹盐.....(1)

第一篇 无盐的人类是“离水之鱼”.....(2)

- 哪里有“生命”哪里就有盐..... (2)
- 盐是“食品” (5)
- 盐在人体内到底起什么样的作用？ (6)
 - 1. 食物与我们的身体..... (6)
 - 2. 盐与我们的身体..... (7)
- 盐是药.....(11)

第二篇 “减盐是非”究竟是怎么回事?..... (14)

- 盐原本是“神圣”的..... (14)
- 盐的种类..... (17)
- 我国食盐市场的现状..... (19)

- 竹盐是加工盐的典范..... (21)
- “食盐有害论”来自“精制”..... (22)
- “食盐有害论”来自“毒性”..... (25)
- “食盐有害论”来自“偏见”..... (26)
 - 1. 盐与高血压..... (26)
 - 2. 盐与癌..... (30)
 - 3. 现代人更应该多吃盐..... (31)
- 今天的饮食为什么没有味道？..... (34)
- 区分普通盐和健康盐的方法..... (36)

第三篇 竹盐是科学的产物.....(39)

- 类概念和从概念..... (39)
- 竹盐的根=民间疗法+哲学思想..... (40)
- 竹盐材料的药性和其他性质..... (42)
- 竹盐为什么要经过9次高温处理？..... (46)
- 竹盐和食盐是不同的物质.....(49)
 - 1. 天然海盐含有矿物质的益处..... (49)
 - 2. 竹盐中含有矿物质的价值..... (52)
 - 3. 大海生命力的浓缩物..... (53)
- 竹盐为碱性,精制盐为酸性.....(54)
- 竹盐比一般食盐更容易通过细胞膜.....(56)
- 竹盐解渴,精制盐致渴..... (58)

第二部分 解毒食品之王——竹盐…………(60)

第一篇 现代病的基本原因是“错误的 饮食”(毒素篇)…………(61)

- 人为什么会生病？为什么能治疗？…………(61)
- 野生动物不容易生病的“秘密”…………(62)
- 公害时代的基础疾病：“第三状态”…………(64)
- 公害时代的吃饭问题…………(68)
- 来自饭桌上的8种毒素…………(70)
 - 1. 重金属…………(70)
 - 2. 二恶英…………(71)
 - 3. 硝酸盐和亚硝氨…………(71)
 - 4. 荷尔蒙类…………(72)
 - 5. 细菌…………(72)
 - 6. 疯牛病…………(72)
 - 7. 抗生素…………(72)
 - 8. 放射性尘埃…………(73)
- 来自“蛋白偏重论”的“思想公害”…………(73)
- 酸性化的自然，酸性化的饮食习惯…………(76)
- 凡有害于健康的都是“毒素”…………(79)
- “重金属污染”最为可怕…………(82)

第二篇 防毒和除毒(自然饮食篇).....(85)

- 自然治愈力的真相..... (85)
- 什么是自然饮食? (87)
- 现代人的三位一体自然饮食.....(90)
- 糙米、蔬菜是“健康的基肥” (93)
 - 1. 米的构造.....(93)
 - 2. 白米和糙米的差异..... (94)
 - 3. 糙米菜食的要点..... (98)
- 糙米饭怎么做? (99)
- 糙米饭怎么吃? (100)
- 裙带菜、洋葱以及艾蒿..... (101)
- 其他抗公害自然健康食品..... (104)

第三篇 21世纪是自然医学的时代(竹盐篇) (106)

- “药”治不了“病”..... (106)
- 自然饮食强化生理功能.....(108)
- 竹盐疗法和自然疗法的涵义..... (109)
- 现代病的特征和现代医学存在的问题..... (111)
- 西医、中医和自然医学..... (113)
- 竹盐是“食品”，故适用于“百病”..... (115)
- 竹盐是解毒食品之“王” (117)
 - 1. 竹盐与防毒..... (117)

2. 竹盐与解毒·····	(118)
3. 竹盐与排毒·····	(119)
4. 竹盐与净血·····	(119)
5. 竹盐与消炎、杀菌·····	(120)
6. 竹盐与去恶生新·····	(120)
7. 竹盐与美容、减肥·····	(120)
8. 竹盐与pH值·····	(121)
9. 竹盐与营养平衡·····	(121)
10. 竹盐与防癌、抗癌·····	(122)
● 清除重金属污染首推竹盐·····	(123)
● 着眼于“未来病”的竹盐·····	(124)
● 竹盐食品是治病的“药”·····	(125)
● 发酵食品是健康食品·····	(130)
● 竹盐 + 大蒜 + 生姜 = 活力·····	(134)

第三部分 “百药”之王——竹盐····· (136)

第一篇 竹盐疗法·····(137)

● 第一疗法：竹盐断食除毒法·····	(137)
● 第二疗法：竹盐洗胃法·····	(141)
● 第三疗法：竹盐脚掌除毒法·····	(142)
● 第四疗法：竹盐美容按摩法·····	(143)

- 第五疗法：竹盐催眠法……………(146)
- 第六疗法：竹盐急救法……………(147)
- 其他：竹盐的有关问答……………(151)
 - 1. 竹盐为什么会有硫磺气味？……………(152)
 - 2. 同样的胃病为什么会有不同的效果？……………(152)
 - 3. 为什么会出现呕吐症状？……………(153)
 - 4. 为什么会腹泻？……………(153)
 - 5. 为什么会出现眩晕和无力的感觉？……………(154)
 - 6. 为什么发烧、发冷、湿疹、浮肿等症状会加重？……(154)
 - 7. 为什么会出现因肠子拧紧而剧烈疼痛呢？……………(155)

第二篇 各种疾病与具体使用方法……………(156)

- 竹盐——从头到脚皆相宜……………(156)
- 竹盐综合食用法……………(160)
- 便秘为万病之根源 竹盐是便秘之克星……………(162)
 - 1. 何谓便秘……………(162)
 - 2. 便秘的形成……………(163)
 - 3. 便秘甚至是最大的病……………(163)
 - 4. 便秘和各种妇科病……………(164)
 - 5. 便秘与现代病……………(164)
 - 6. 心脏病和动脉硬化……………(165)
 - 7. 便秘和宿便……………(166)

- 8. 便秘与竹盐解毒法…………… (166)
- 现代女性，首先应该怀疑是否“贫血”…………… (167)
 - 1. 贫血不仅以贫血而告终…………… (167)
 - 2. 对付贫血的方法…………… (168)
- 胃病最可怕，却最容易治疗…………… (169)
 - 1. 为什么说胃病最可怕？…………… (169)
 - 2. 为什么说胃病最容易治疗？…………… (170)
 - 3. 具体的治疗方法…………… (171)
- “精力”取决于肝功能…………… (172)
- 心脏病其实就是“血管病”…………… (173)
- 糖尿病体质 = 癌症体质…………… (175)
- 癌没什么可怕的！…………… (178)

第三篇 实践过的人们…………… (182)

- 国内篇…………… (182)
- 国外篇…………… (193)
- 附录1 药用竹盐果汁…………… (201)
- 附录2 药用竹盐蔬菜汤液…………… (204)



第一部分

盐中之王——竹盐

● 导语

1998年末,在中国上海发生了一件有趣的事。一向精明的上海人在健康管理方面亦不例外,他们追赶国外新潮,在上海部分地区,分发给居民2万多把“盐勺”,希望通过此举扼制住长期以来由于不合理的摄盐(过多或过少),而导致的多种慢性疾病大幅度上升的趋势。毫无疑问,用“盐勺”定量摄取,肯定要比5克、10克的计量要简单、方便得多。

同为“调料”品,白糖和味精们的日子都十分“安逸”(凡是化学调料,严格地讲都对健康不利),可为什么偏偏对盐要如此“兴师动众”,甚至不惜用“特制盐勺”来约束呢?那是因为盐这个东西不吃不行,可多吃也不行,这种尴尬的局面不能再继续下去了,我们必须尽快从盐的“围城”里冲出来。今天的人们都在有意无意地以传统的“观念和知识”,对待自己身体的“自然需要”,甚至已经在生活中形成了习惯。对盐的态度就是一个最好的例子。