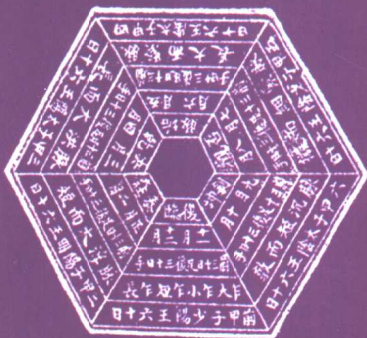


中国民间疗法丛书

# 断食综合疗法

李兴杰 张吉星 编著



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

# 断食综合疗法

编著 李兴杰 张吉星

中国中医药出版社

·北京·

**图书在版编目(CIP)数据**

断食综合疗法/李兴杰等编著. —北京:中国中医药出版社,2001.8

(中国民间疗法丛书)

ISBN 7-80156-223-2

I. 断… II. 李… III. 民间疗法, 断食  
IV. R247

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041323 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:保定市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168毫米 32开

字数:170千字

印张:6.875

版次:2001年8月第1版

印次:2001年8月第1次印刷

册数:5000

书号:ISBN 7-80156-223-2/R·223

定价:10.00元

## 前 言

人体的生命活动是一个极为复杂的过程，即使在生命科学技术相当发达的今天，仍有许多问题弄不清楚，特别是对一些难于治愈的疾病，认识还并不深刻，故现代医疗手段对一些疑难病症仍然是鞭长莫及。有些疾病吃药片不仅不见效，反而还易出现副作用，结果药费开支不小，治病效果并不明显。可这些疾病若采用民间疗法，不仅节省药费开支，疗效还十分显著。正因为如此，许多民间疗法仍然散发着引人注目的异彩。断食疗法就是如此。

断食疗法古称“辟谷”或“断谷”，它就属于一种民间疗法，已有上千年的历史。所谓断食疗法就是人们为了治病健身而主动在短期内断食，使肌体在饥饿状态下靠自身机能治愈某些疾病或强身健体。由于断食有悖于人之常情，往往被误认为断食有害于身体健康，其实不然。大量资料表明，科学断食不仅能健身，而且还能治病。我们经过多年开展断食疗法，也证明了断食具有治病健身作用。不过通过开展断食疗法，我们也体会到，断食对治疗某些疾病虽然有效，但治疗时间很长。在临床实践中发现，把断食和几种民间疗法综合在一起使用，就会大大缩短治疗时间，进而提高其治病健身效果。经过几年的探索，我们把断食与针刺、推拿、导引等民间疗法组合在一起，形成了断食综合疗法。断食综合疗法能充分发挥几种民间疗法之长，具有疗效显著，简便易行，节省开支等优点。为了使这一既简便又省钱，并且治病健身效果十分明显的断食疗法得到推广，使广大读者受益，我们历时三年之久，编写了这本《断食综合疗法》。

综合断食疗法是以断食疗法为主，针刺、推拿、导引为辅，但由于断食疗法、推拿、导引和针刺法的发展历史、作用机理、操作方法等各不相同，故本书采用了分别论述的方法，对各疗法的历史渊源、发展过程、作用机理、操作方法等进行了较为详细的介绍；而在治疗方面却将这些疗法合为一体，综合运用于对疾病的治疗和健身之中。故断食综合疗法的最大特点就体现在对不同民间疗法的优化组合和综合运用之上，充分发挥各疗法的优势互补效应，使其治病效果更为明显。

断食综合疗法是在张吉星长期医疗实践的基础上，经过和李兴杰共同合作研究，并通过长达五年医疗实践的检验，逐步完善而形成的一种综合疗法。全书由李兴杰编写，全部病例由张吉星提供。

此书在编写过程中，参考了大量的文献资料，引用了许多专家学者的研究成果（包括插图），在此谨向原作者致以诚挚的谢意。

由于我们水平和经验有限，加之此综合疗法涉及的知识面较宽，故书中难免有不当或错误之处，诚恳希望专家学者和广大读者批评指正。

编者 李兴杰 张吉星

2000年6月30日

## 目 录

<b>第一章 断食综合疗法概述</b> .....	(1)
第一节 什么是断食综合疗法.....	(1)
第二节 断食综合疗法的形成过程.....	(2)
第三节 断食综合疗法的特点 .....	(13)
<b>第二章 断食疗法</b> .....	(15)
第一节 断食疗法的起源和发展 .....	(16)
第二节 断食期间肌体的生理与代谢变化 .....	(17)
第三节 断食疗法治病健身的生物学原理 .....	(25)
第四节 断食疗法的医疗作用 .....	(44)
第五节 断食疗法的健身作用 .....	(46)
第六节 断食疗法的治病方法 .....	(48)
第七节 断食疗法的适应症及禁忌 .....	(67)
第八节 排病反应及处理方法 .....	(73)
第九节 断食健身法 .....	(81)
<b>第三章 断食疗法的辅助疗法</b> .....	(89)
第一节 循经推拿疗法 .....	(89)
第二节 循经导引法 .....	(99)
第三节 腧穴针刺法.....	(105)
第四节 眼区针刺法.....	(115)
<b>第四章 常见病的断食综合疗法</b> .....	(130)
第一节 肥胖.....	(130)

第二节	高血压病	(136)
第三节	便秘	(138)
第四节	眩晕	(139)
第五节	泄泻(结肠炎)	(140)
第六节	胁痛	(141)
第七节	风湿痹	(143)
第八节	呃逆	(145)
第九节	呕吐	(147)
第十节	水肿	(149)
第十一节	面瘫	(151)
第十二节	中风	(153)
第十三节	哮喘	(155)
第十四节	胸痹	(157)
第十五节	胃痛	(159)
第十六节	腹痛	(163)
第十七节	腰痛	(166)
第十八节	急性腰扭伤	(168)
第十九节	感冒	(169)
第二十节	头痛	(171)
第二十一节	颈椎病	(175)
第二十二节	失眠	(177)
第二十三节	神经官能症	(180)
第二十四节	郁病	(185)
第二十五节	乳腺增生	(187)
第二十六节	乳腺炎	(188)
第二十七节	痛经	(190)
第二十八节	崩漏	(192)
第二十九节	闭经	(194)

第三十节 月经不调	(197)
第三十一节 带下	(199)
第三十二节 阴挺 (子宫脱垂)	(201)
第三十三节 面部色斑 (蝴蝶斑)	(203)
第三十四节 痤疮 (粉刺)	(204)
第三十五节 带状疱疹	(205)
第三十六节 鼻渊 (过敏性鼻炎、鼻窦炎)	(206)
第三十七节 近视	(208)
主要参考书目	(210)



## 第一章 断食综合疗法概述

### 第一节 什么是断食综合疗法

断食综合疗法是一种把断食、针刺、循经推拿导引等治疗手段相结合而用于治疗疾病的综合性疗法。由于在治疗疾病的过程中，以断食疗法为主，其它几种疗法可取可舍而作为断食的辅助疗法，故将此疗法命名为断食综合疗法。

疾病的治疗方法是多种多样的，除方药和针灸之外，在民间还有刮痧、火罐、推拿按摩、气功导引、捏脊、割治、断食等许多行之有效的疗法。但这些治疗方法都是以治疗法则为指导。由于疾病的证候表现是多种多样的，病理变化是极为复杂的，病变过程中也有轻重缓急的差别，并且时间、地点和发病个体不同，对病情变化有着不同的影响。因此临床上确立了治病求本、扶正祛邪、调整阴阳和因时因地因人制宜等四项治疗法则。其中调整阴阳在四项治疗法则之中占有很重要的地位，根据阴阳学说的观点，疾病的发生及其病理过程，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到破坏，即所谓“阴阳失调”的结果。所以调整阴阳，使之重新恢复到相对平衡状态，是临床治疗的根本法则。

阴阳学说认为疾病发生的根本原因在于肌体阴阳的偏盛偏衰，因此医生用各种治疗手段“调整阴阳”，补其不足，泻其盛余，促使“阴平阳秘”，恢复阴阳的相对平衡，乃是治疗的基本原则。在医疗实践中，我们对针灸、按摩推拿、导引、断食等疗法进行了理论方面的探讨和实践方面的检验之后，发现这些治疗

手段虽各具特色，但它们又有统一的共性。这些治疗手段分别通过不同的途径刺激肌体而治疗疾病，说明它们是各具特色的。但是，通过“刺激”治疗的双向作用（如针刺既能治寒症又能治热症）可以证实，刺激并不是直接治疗疾病的。根据阴阳学说和经络理论所言，人体阴阳失调就会导致疾病，各种治疗手段刺激人体的方式和途径虽然不同，而刺激的结果却是一致的，即都是通过刺激手段激活了人体的经络系统，促使经气沿经络正常循行，而只有经气正常循行的经络系统才能充分发挥“自身调控”作用，使阴阳失衡的肌体重新恢复正常的平衡状态，肌体阴阳恢复相对平衡时，所患的疾病也就得到痊愈，这是各种治疗手段的共性所在。

## 第二节 断食综合疗法的形成过程

### 1. 古代中医理论的启示

我国是世界最早的文明古国之一，勤劳勇敢的中华民族在悠久的历史长河之中，开创了光辉灿烂的民族文化。中国的医药学、经络、针灸学就是世界医学史上珍贵的财富之一。继承和发扬中国古代医学，使之更好地为人类健康服务，是广大医学工作者义不容辞的责任。但是，中国传统的医学书籍浩如烟海，要在这“烟海”之中寻找理想的“航线”，继承和发展中国古代的医学文化事业，是一件很不容易的事情。

我国古代著名的思想家荀子在《劝学》篇中说过：“假（借用之意——笔者）舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。君子生非异也，善假于物也”。“假舆马”、“假舟楫”是指利用经过改造后的外界事物，即接受前人的经验。“君子生非异也，善假于物也”，是说人的知识才能不是先天赋予的，也不是整天冥思苦想的产物，而是善于利用客观条件（包括

前人的经验)通过不间断地学习,使自己适应客观环境的结果。如果认真读书研究,博收并蓄,凭借中国古代医学知识这一“快马”与“飞舟”,为自己指门引径、解疑释惑,便可寻求和把握正确“航线”,扬帆而进。然而人们在分享古代医学的恩惠之时,却并非每个人都能看到它的实践意义所在,也并非都能认清它的实质以及理解他对社会进步的重大作用。因为古代医学知识是在医疗实践中形成和发展起来的,所以人们在重视和继承古代医学知识的同时,也应注意理论与实践相结合,通过实践不断地完善和发展古代医学理论,使它更好地为人类社会服务。

对古代医学知识的继承犹如蜜蜂一样,只采花蜜是不够的,必须把采到的花蜜进行加工处理,才能酿出具有特色的甘甜蜂蜜来。对古代医学知识的运用也是如此,只有理论与实践相结合,在实践中不断地发展和完善理论,创造出独具特色的治疗方法,才能把知识转化成财富而服务于人类。断食综合疗法,正是在我国古代医学理论的基础上,通过多年大胆实践而逐渐形成的一种治病、健身兼而有之的综合疗法。

阴阳学说贯穿了中医学理论体系的各个方面,不仅能用来说明人体的组织结构和生理功能,而且还能用来说明疾病的发生、发展规律,并能以此来指导临床诊断和治疗。因此说阴阳学说在中医学理论体系中占有很重要的地位。阴阳学说认为,人体阴阳之间相对的协调平衡是健康的标志,而“阴阳失调”则是体内阴阳气血、脏腑经络失调的总称,是一切疾病发生发展的根本原因。各种致病因素作用于肌体,破坏了人体的阴阳的相对平衡,造成阴盛阳衰或阳盛阴衰,就会导致疾病的发生。

在预防与治疗疾病的原则上,中医学亦没有脱离阴阳学说。例如,中医学在论述疾病的预防和发病原因时,都十分强调人体的正气。认为人体的正气旺盛,邪气就不易侵入,疾病也不会发生。《素问遗篇·刺法论》提出“正气存内,邪不可干”,说明增

强体质、蓄养正气，是抵抗外来邪气侵袭、防御疾病发生的一个重要环节。这里所说的“正气”可归属为阳，而“邪气”可归属为阴。又如中医学在论述疾病的治疗原则时，不仅提到调整阴阳，而且还谈及扶正祛邪与治标治本的问题。如果按阴阳学说归类，也可以把扶正和治本中的“正”与“本”归属为阳；而祛邪和治本中的“邪”与“标”归属为阴。所以，我们认为，中医学关于疾病的预防和治疗原则，均可用“调整阴阳”来概括。即人体健康是阴阳平衡的结果，人体生病是阴阳失调的结果，据此而论，治疗疾病就得从调整阴阳入手。因此说治疗疾病的根本宗旨，就是“调整阴阳”，纠正阴阳的偏盛或偏衰，调整阴阳的动态平衡。

既然中医治病离不开“调整阴阳”，那么，采取什么方法，通过什么途径，才能达到调整阴阳，并使之平衡的目的呢

中医学在其漫长的发展过程中，形成了丰富多采的治疗方法，大致上可以分为药物治疗和非药物治疗两大类。在药物治疗中，除了大家熟悉的方药内服法之外，还有熏洗、蒸浴、敷贴等。非药物治疗法主要有针灸、推拿和气功、捏脊、割治、刮痧、火罐等民间疗法。因为药物治疗不是本书讨论的内容，所以且不对此多叙，而非药物治疗法则与本书密切相关。通过对非药物疗法中各种具体方法的分析研究发现，尽管非药物疗法的种类繁多，治疗手段各异，但它们之间有一个共性的东西，就是它们治疗疾病的途径是相同的。无论是针灸、推拿还是捏脊、刮痧等，都是通过刺激和激活经络腧穴，使经络发挥自身调控机能，纠正肌体阴阳失调状态，恢复阴阳相对平衡，从而达到治愈疾病的目的。

千百年来临床治疗实践和近年来国内外对经络腧穴的研究，都证实了经络具有自身调控机能。例如针刺有关经穴，即可对相关的脏腑机能产生调整作用，功能亢进者可使之抑制，而原

先抑制状态者可使之兴奋，从而获得积极的治疗效果。中科院祝总骧教授在证实经络是客观存在的基础上，对各种医疗保健方法进行了分析研究，提出经络系统是人体健康的总控制系统，包括针灸、推拿、气功在内的各种医疗保健方法，之所以具有医疗保健效果，无一不是由于刺激和激发了人体经络系统而产生的。

通过学习中医学理论我们认识到，人体在正常情况下，其生理活动处于既对立又统一的相对的“阴阳平衡”状态，在致病因素的侵袭之下，人体的阴阳平衡可能会被打破，出现“阴阳失调”、“经脉不通”而导致疾病的发生。通过学习经络学理论我们又认识到，人体经络系统即是人体各部分的联络系统，又是人体功能的调节系统，它能使人体各部分的功能活动保持协调一致和相对平衡，从而说明经络系统对人体的“阴阳”具有调节作用。在这些中医理论的启发之下我们设想：采用一些医疗办法刺激经络，使经气沿经络正常循行，以保证经络系统的调节机能恢复正常。经络系统的调控机能恢复正常，就会对阴阳失衡的肌体进行调控，并使之达到相对平衡状态。即通过疏通经络的办法来调整阴阳，使之达到相对平衡。人体阴阳达到相对平衡时，疾病就会痊愈，这就是采用综合疗法治疗疾病的初衷和基本原则。那么，采取哪些医疗方法才能最有效地激活经络调控机能，以调整阴阳治愈疾病呢？通过长期的医疗实践，才探索出这种刺激经络并能够使经气循行的综合疗法即断食综合疗法。

## 2. 对一些民间疗法剖析

中国科学院生物物理所祝总骧教授与其合作者，运用多种科学检测和独特的实验方法，证实了古典经络图谱所描述的经络循行路线是客观存在的。并在此基础上又对各种医疗保健方法，如针灸、推拿、气功和捏脊、刮痧等疗法进行了分析研究，指出各种医疗保健方法之所以具有医疗保健的效果，都是由于激发和锻炼了人体经络系统而产生的。他认为，人体存在着一个经络保健

系统，在正常情况下时时刻刻地负责调控，监督人体的生理活动并保证人体的健康；治愈疾病不止是医生、药物或针灸发挥作用，最终是由于经络发挥出正常的调控作用才使疾病得到根治的。足见经络与医疗保健具有十分重要的关系。

人类最宝贵的财富莫过于生命，健康长寿是人人所追求的目标，必须认识经络与医疗保健的关系，经常刺激锻炼经络，充分发挥人体内经络的正常调控作用，抵御外邪，根除疾病。一些民间疗法正是通过刺激经络和激发经气，使经气沿经络循行，在此基础上经络发挥正常调控作用，调节肌体的阴阳并使之平衡，从而达到治病防病作用的。

针灸治疗和预防疾病，是应用针刺和艾灸对人体的经络、腧穴，进行机械性和温热性的刺激，从而使经络发挥作用，疏通经络，调和气血，使阴阳平衡，脏腑功能协调，抗病能力增强，以达到防治疾病的目的。

《灵枢·刺节真邪》篇说：“用针之类，在于调气”。《灵枢·根结》篇又说：“用针之要，在于知调阴阳，调阴与阳，精气乃光，合形与气，使神内藏。”说明调理阴阳，是用针之关键，是针灸治疗和预防疾病的根本原理。结合针灸防治疾病的特点，调理阴阳的具体内容就是疏通经络与调和气血。经络是运行气血的通道，气血是经络功能活动的物质基础，通过针刺或艾灸对腧穴的刺激，以激发经络之气，疏通经络气血的阻滞，使脏腑机能调和，阴平阳秘，祛邪防病。断食综合疗法中，之所以采用和组合了针刺法，目的就在于此。

推拿、按摩和针灸一样，是中国最古老的一种治疗和预防疾病、保障健康的方法。也是民间常用的一种经络方法。《素问·血气形志》篇说：“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”我国古代许多名医如扁鹊、华佗、孙思邈等都善于应用推拿、按摩方法预防和治理各种疾病。按摩疗法和针灸疗法既

有相同之处，又有不同之处。相同的是，它们治疗疾病的依据都是经络学说，离开了经络和腧穴，就谈不上针灸和按摩。不同的是：针灸是针刺人体的经穴和经脉，同时结合热灸以激活该部位的经络，使这条经脉的经气受到激活，影响其气血而治病。按摩则是运用医生或病人自己的手，通过点、压、揉、按、捏、拿等手法刺激一定的经络和腧穴，甚至只刺激皮肤，用机械力和热力的作用达到疏通经络，刺激经气运行的目的。按摩具有无针刺伤害之痛苦，简便易行和自我治疗等特点，所以容易被群众接受和掌握。

推拿按摩大体上可以分为两大类，即医疗按摩和保健按摩。医疗按摩由医生根据病人的病情，在辨证施治的原则指导下，根据经络学说确定病在何经，然后选择一定的穴位采取“盛则泻之，虚则补之”的手法，激发经络的气血发挥调整作用，使阴阳平衡，达到治病之目的。保健按摩则是以强身保健预防疾病为目的，通过日常坚持不懈地皮肤或穴位按摩，锻炼经络，疏通气血，使人体维持一种动态的阴阳平衡，免于邪气侵犯，从而达到健身防病的目的。推拿按摩治疗疾病的范围和针灸疗法一样是非常广泛的，在内科、外科、妇科、耳科等各种疾病及老人的医疗保健均有适应症。

捏脊疗法与刮痧疗法均属民间疗法，虽然它们采取的手段不同，但操作部位都是采取以脊背为主，捏脊疗法是我国北方民间常用的一种推拿按摩疗法，对于小儿消化不良、发热、精神萎靡等症均有很好的疗效。对于成人头痛、发热、失眠、哮喘、冠心病、高血压、胃病、腹泻等许多疾病也有效果。并且操作方法简便，无任何副作用。刮痧疗法原是流行于我国南方的一种民间疗法。方法是用边缘光滑的牛角板等，蘸少许食油或清水为润滑剂，在体表部位（主要是脊背部）由上而下，由内向外适度刮动，以发现紫红色瘀痕（即所谓“痧”）为度。刮痧多用于中暑、

外感、肠胃病等，近年来发展到凡针灸、按摩能治疗的疾病，几乎都可以利用刮痧疗法治疗。

捏脊、刮痧疗法虽属来自临床实践的民间疗法，但是并非是没有科学根据的经验疗法。这两种民间疗法之所以采取脊背皮肤为操作部位，原因就在于背部存在着关系人体健康的三条重要经络：督脉、膀胱经。督脉统帅一身之阳经，手、足三阳的经气都交会于督脉的大椎穴，故称督脉为“阳脉之海”。膀胱经和胆经从头至足纵贯人体全身，经脉所经之处不但遍及下肢、躯干和头顶，而且和五脏六腑都发生密切联系。这点尤以膀胱经的影响作用为大。近代对经络敏感人的研究表明，针刺膀胱经有关脏腑之背腧穴均可引起各经循经感传现象的发生，说明刺激膀胱经就等于刺激十二正经。从而说明捏脊、刮痧这两种民间疗法都是以经络学说为基础，是具有高度的科学根据的。不仅是捏脊和刮痧疗法，广泛为人民采用的许多保健方法如拔罐、贴膏药、刺络放血、穴位埋线、割治、挑治等民间疗法，也都是经络疗法。其作用原理都是刺激经络、疏通经络，平衡阴阳，调和气血，以达到祛风去湿、温经散寒、活血化瘀、消肿止痛的治疗目的。断食综合疗法中，采用和组合循经推拿法的目的也在于此。

人类的健康长寿并不一定都要求助于医生和药物，长期刺激自己的经络，就能使经络发挥正常调节作用，抵御外邪，根除疾病，保证人体健康长寿。

众所周知，运动有利于身体健康，实际上运动就是刺激和锻炼经络的最好途径。每当运动时，相关的经络结构必然要受到肌肉收缩和舒张以及张力变化的突然刺激，同时还会受到因肌肉收缩而引起的代谢产物的化学刺激和热的刺激，使相关部位的经络结构被激活。再通过经脉所特有的能量传导作用，使全身经络更好地发挥其“行气血、营阴阳”的作用，协调五脏六腑、四肢百骸的功能，从而达到提高免疫力、预防和抵抗疾病、保健长寿的



效果。当然，在强调运动中经络对全身的调整作用的同时，也并不排除神经体液对稳定肌体内环境所发挥的调节作用。只是从整体意义上讲，经络应当处于主导地位。

气功是世人公认的一种保健长寿的方法，它是通过意念和呼吸配合以达到疏通经络的目的。中国的气功是一门非常古老的科学，它至少有三千年以上的历史。气功种类繁多，门派各异，但无论那种功法，都讲究调心、调身。所谓调心，就是通过意念的作用使人的情绪安定，消除杂念，进入“恬淡虚无”的高度入静状态，这种状态有助于意念导引内气的运行和聚集。练功者往往会出现手足或躯干某些部位有酸、麻、胀、热等感觉，甚至这种感觉如一股暖流沿着经络路线移动。故调心有导引内气，疏通经络的作用；调息就是调整呼吸，使呼吸达到深、慢、细、匀，以增强呼吸功能和腹部运动。这不但对肌体起到调和气血、按摩内脏等特殊作用，而且还有助于思想安静和身体放松，有利于气血沿经络运行；调身就是调整身体姿势，使躯干处于一种“松而不懈、动而不死”的特殊状态，以利于气在经络的运行。所以说气功锻炼的过程也就是通过意念疏通经络的过程。

古代医生在医疗实践中发现，当针刺病人某个穴位时，不仅有疼痛感，而且还产生酸、麻、胀、沉、凉、热等感觉。古人把这种特殊感觉和反应称之为“得气”或“经气感应”。在一部分病人身上，针刺产生的经气感应还能沿着一定路线向针刺点远部传导，如触电感或蚁行感，古人将此现象也称之为“得气”，现称为“循经感传”现象。气功、推拿等亦会产生循经感传现象。而经络的循经感传现象的存在意味着在体表存在着一条传导针感的敏感线，这些条敏感线在大脑皮层感觉区也必有其代表部位。祝总骧教授证实了十四经脉是客观存在的，那么在人的大脑皮层感觉区也一定会有体表十四经脉的相应投影。这样就和意念支配肢体活动相似，当用意念想到经脉线上气感在循行时，也就能够