

【不生病之真法】系列丛书

人之自然本能

新华出版社



台湾医学博士
张家瑞 著



不生病之真法 系列丛书

人之自然本能

张家瑞 著

凡事都须求己，不是求人；健康亦然，
仍然须求己，求助于自己的人体本能。



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

人之自然本能/张家瑞著

北京: 新华出版社, 2006. 6

(不生病之真法系列丛书)

ISBN 7-5011-7462-8

I. 人… II. 张… III. 中医学: 预防医学 IV. R21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033184 号

不生病之真法系列丛书

人之自然本能

作 者: 张家瑞

责任编辑: 白云覃

装帧设计: 无 岷

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>

邮 编: 100043

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 河北省鑫昊印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.5 插页 2 张

字 数: 280 千字

版 次: 2006 年 6 月第一版

印 次: 2006 年 6 月第一次

书 号: ISBN 7-5011-7462-8

定 价: 26.00 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: (0312) 2812719

本书正版有防伪标志



作者简介

张家瑞（保成）

台湾省台南县人

1945年6月出生

天津中医学院医学士

国际医科交流大学医学博士

(THE OPEN INTERNATIONAL
UNIVERSITY FOR COMPLEMENTARY
MEDICINES. DOCTOR OF MEDICINE)

台湾九烽股份有限公司 总经理

嵊州九烽食品有限公司 健康顾问

财团法人台南高工文教基金会 董事

中华全民自然养生协会 秘书长

中华离子医学（民间团体）教授

联合国世界自然医学组织(WNMO)发起人

中华自然医学宣导中心 创办人

世界自然医学基金会名誉主席

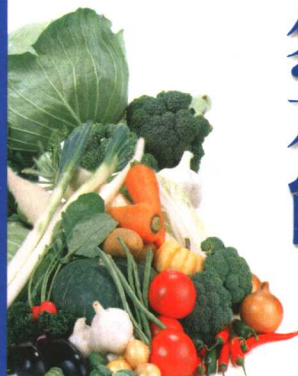
世界自然医学组织执行主席

【不生病之真法】系列丛书

人之自然本能

新华出版社

台湾医学博士 张家瑞 著



邮件地址: jiufeng2003@hotmail.com

网 址: www.szjiufeng.com

作者热线电话: (0575)3367588

(0575)3367599

传真: (0575)3367593

手机: 1375-435-8018

不生病之真法

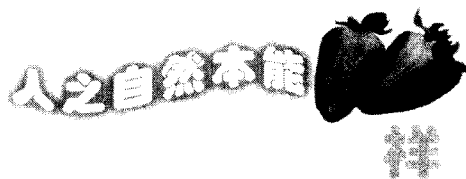
定价: 28.00 元

不生病之真法 (续)

定价: 38.00 元

人之自然本能

定价: 26.00 元



前 言

张家瑞教授继《不生病之真法》、《不生病之真法(续)》后，又推出《人体之自然本能》新书。此书将人体与生俱来之自然本能详细阐述，而且结合在日常生活中所见所闻之事或物，涉及人体生理学、病理学、药理学、养生学、营养学等方面，通俗易懂，深入浅出，是为广大读者喜爱之科普读物。

祖国传统医学认为“天人相应”、“天人合一”，自然界有其生存规则、规律，而人体乃一小天地，与大自然息息相关，互为影响，也有其生存生长规律、规则，而人体必然顺其自然。天为阳、地为阴，阴阳平衡则天地万物生长茂盛。人体也是如此，五脏（心、肝、脾、肺、肾）六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）中，脏为阴、腑为阳，阴阳和谐，人体机能旺盛，充满生机。人体阴阳平衡，主要依赖饮食有节、酸碱适度，故此作者提出“万病一元”，即人体所有疾

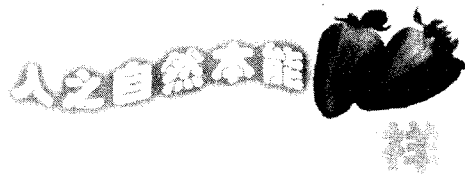


病都是源于酸毒所致。为此要防患于未然，预防为主，提倡日常生活少用高粱厚味之酸性食品，多用碱性之蔬菜、水果及多饮自然水，避免酸性化学合成药物损害，以保持体内酸碱适度，使之保持偏碱之最佳状态，也就是《素问·上古天真论第一》所云“法于阴阳，和于术数，食饮有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。养生保健是当今社会热门话题，通过书中各个专题漫谈，让人有所启发、有所获益。

中医古籍出版社

王庆福

2006年3月18日于北京



自序

曾经有人如此一说：“世间事，没比较就不会计较。”应该是吧！或许有许多事情，若无怀疑，也就不会有突破吧！

如今，在这个信息非常发达的社会里，人们的知识暴涨，俗说：“艺高人胆大”。因此，现代人也就一个比一个“铁齿”，或许我也是“铁齿组”中的其中一个吧！（注：闽南语的“铁齿”即表示很不信邪的意思。）

记得是十五六年前吧！有一个夜晚，我独自坐在庭院里的小秋千上静思着：“为什么人类如此聪明，科学、医学如此进步，营养学、养生学懂得不少，而疾病却越来越多；那么动物什么都不懂，岂不该绝种呢？可是动物却生存得比人类更健康、更自在；倒霉的是，被人类饲养后也就会生病。奇怪！为什么会如此？”

读者诸君，若有兴趣的话，不妨共同来探讨，来



个打破沙锅问到底吧！俗语说：“三个臭皮匠胜过诸葛亮。”或许是吧！

张家瑞笔于 2006 年 2 月 18 日

看书之人

以前有段时间里，有许多厂牌的轿车都在强调“时速 0 至 100 公里”只需几秒钟，似乎是强调“车子的瞬间加速越快，则表示性能越佳”应该是吧！

但却有人说：车子跑得快，重要吗？应该是停得快才重要吧！因为此人发明了一种刹车辅助器，可让任何一辆车子从时速 100 公里至 0 的时间，缩短了 $\frac{1}{3}$ 以上。其实甭说是 $\frac{1}{3}$ 的时间，有时在千钧一发之际，往往是 0.1 秒之差而已。而今，现代人几乎只肯定“权威理论”，可是到底是“权威理论”重要还是“实际的结果”才重要呢？

本书是阐述人体与生俱来的自然本能。自古以来，似乎不曾有人将人体的本能，完整、详细地阐述过。因此或许将超出您的经验，若是主观意识较重的人，很可能就会先加以否认，或许当您只看了一遍时，将会认为“岂有此理”，而随便翻一翻的人，更将认为



“一派胡言”。若是用心看上一二遍的人将觉得“似有此理”。用心看上三五遍的人，将会觉得“确有此理”。再用心看上一二十遍时就会觉得“此理是真”。当用心看了三五十遍后，必将十分肯定“此是真理”了。是吗？应该是吧！

人的一生中，每天不知白白流失了多少时光，若能把握住 $1/10$ 的时间，好好地把本书用心多看几遍，或许会有意想不到的收获吧！



“人之自然本能”简介

首先，感谢读者诸君对于本自然医学丛书之热爱与支持，或许，这本书又将让您爱不释手。是吗？应该是吧！

本书乃将人体与生俱来的自然本能，做了非常详细的阐述，而且又引述一些在日常生活中可以看到、可以听到的事或物，让读者诸君更容易了解，文笔生动，深入浅出，没有医学上的“专有名词”，人人易懂。

俗语说：“顺天者昌，逆天者亡”，“天”系指大自然，顺天，即顺其自然。本书不仅告诉大家，如何顺其自然，并且教导大家如何运用大自然的资源，来增强人体的本能，只要大家亲身体验，实践一段时间后，人人都可以比原来健康。

中医四诊，望、闻、问、切。因为“望”诊，对一个人的健康状况，可一目了然，因此以“望”诊为



最高境界。由于一般人，往往都认为越难懂、越难学的，才是高深莫测，才是真功夫。而“望”诊，却是易懂易学，故自古以来，懂得“望”诊的大夫们，似乎都较不易相传。

而今因应“联合国世界自然医学组织”之促进与发展，特将已面临失传的“手、面相健康诊察法”公之于世，使人人可随时掌握自己或家人的健康状况，以达未病先防的崇高境界，本书或许可称是“人类健康史上的空前巨著吧！”

希望读者诸君会喜欢它，谢谢。

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 body'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 the mainland. His investigation and research on the subject are aimed at helping anyone 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.
March 22, 2006

DR. ZHANG JIARUI:

张家瑞博士:

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

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。



WORLD NATURAL
MEDICINE ORGANIZATION



世界自然医学组织

January, 2004

2004年1月

DR. ZHANG JIARUI:

张家瑞博士:

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

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。



WORLD NATURAL
MEDICINE FOUNDATION



世界自然医学基金会

January, 2004

2004年1月



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’。”随后又顺手写了这幅“佛子原来无病”，由此证实“真理相通”。



中华自然医学之宗旨

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，净化国人身心，
安内攘外，合
自然，家家幸福美满。