

胡 萝 卜 汁



断 食



疗 法



[日]石原結實 著



正义出版社
世界图书出版公司



胡萝卜汁断食疗法

〔日〕石原结实著

郑建元译

正 义 出 版 社

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

内 容 简 介

本书介绍在医生指导下，采用有条件的断食方法治疗多种疾病，操作简单易行。以事实为依据，收集了若干照此办理可获得痊愈或有良好效果的病案用以说明问题。唯理论剖析尚感不足，也正是这许多微妙的机理，有待人们进一步探讨。

天下没有包治百病的神方妙药，但是千千万万的患者得到对症的治疗。广大中、西医、气功特医正在联手运用各种手段积极拯救人们于水火，断食疗法利用部分器官的休息，调动、积聚自身的潜能去克服疾病，恢复健康，不失为一门值得深入探究的学问。

胡萝卜汁断食疗法

〔日〕石原结实著

郑建元译

正义出版社出版

世界图书出版公司 北京公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1995年3月第一版 开本：787×1092 1/32

1995年3月第一次印刷 印张：3

印数：0001—3000 字数：7万字

ISBN：7-5062-2027-x/Z·95

定价：3.70元

世界图书出版公司通过中华版权代理有限公司向远流图书公司购得重印权

限国内发行

引 言

人们一定想要知道为什么一些简单易行的方法可以治疗许多疾病，乃至疑难杂症，但却未被广泛采用。本书介绍了一种方法，利用停止正常进食若干时日，促使排出肠道中长期积存的渣滓废物，使之不再危害人体健康，从而靠人体的自愈力驱除疾病，恢复健康。

污染的大气、食品，外界的恶性刺激是造成人体疾病的外因。另一方面则是来自人体内部的污染。相当人体身长6倍的胃肠消化道，迂回曲折盘旋在狭小的腹腔里，肠壁生有绒毛帮助消化，天长日久肠壁会自然增厚，在这些肠道折皱处，绒毛间会积存一些未被排出体外的渣滓污物，这些废物滞留肠内，在体温下就要腐败变化，分泌出毒素，进入血液，带到全身，侵袭器官，形成各种疾病。因此说这些陈旧废物是万病之源并非言过其实。

清除了这些陈旧废物，摘除了这一病源，疾病随之消失，恢复健康。无病防病也是一个行之有效的方法。这个道理在我国自古有之。我国东晋名医葛洪(284—364年)就有《若要长生，肠中常清》的论说，这与气功界的辟谷、中医的排毒治病也相吻合。目前断食疗法在日本较为流行，并有良好效果。想必也会为我们所用，给患者带来福音。

重印出版者

1994年7月

目 次

引言.....	(i)
序言.....	(1)
第一章 断食是最好的治疗法	(5)
第二章 断食中的各种症状及其前后	(19)
第三章 生果菜汁断食和水断食	(35)
第四章 疾病的形成、分类与断食治疗	(46)
第五章 断食治愈疾病实例集.....	(63)
后记	(88)

序 言

断食是一种独特有效的治疗法

在人类的200万年历史中，没有象今日这样饱食的时代了。我们的祖先历经冰河期、大雪、干旱、饥馑、战争等等饥饿的时期，因此我们的身体对于饥饿（包括没有吃东西）拥有维持健康与生命的适应能力。但是，相反地，对于每天胃袋里所积存的大量食物却找不到好的处理方法，更不幸的是由于过食而产生了糖尿病、高血压、癌症、痛风等各种的疾病，并为此所苦。

一般的说，由于生病而缺乏食欲，这是很普通的事。动物若是生了病、受了伤，在它痊愈以前绝对不吃任何东西，它会找一个温暖而且能遮风蔽雨的地方，以保持精神的平和。在宁静的场所中休养、断食，不用借助药物或手术就能恢复健康。

由此可知，这是自然给予我们独特的治疗方法。自然界的动物，没有医院和医生，却能一生健康，并且颐享天年，就是由于断食的缘故，这种说法决非言过其实。或者说，动物世界的断食，正是它们生存的重要因素。

动物如果遭到捕捉，有短暂的时间会拒绝饮食。狗或猫等宠物，如果移居他处，进入新的环境后就不吃东西，这也

是對抗壓力的適應法。

斷食的語源 早餐的英語是breakfast，也就是由break（破）+fast（斷食）這兩個字合成的，意思是將前天晚餐以來的“斷食”加以“打破”。

fast是“斷食”的意思，它的語源和英國古語的faesten、firm（堅固）、fixed（固定、確定）是屬於同一語源。

因此，探究語源，我們知道斷食可以使身體強壯堅實，創造一個強健的身體。

斷食的历史 日本有句俗諺：“肚子只吃8分飽不會生病，若是吃了12分飽就要看醫生。”英國的俗諺說：“吃得最少的人，才是最能吃的人。”在6000年前建造的金字塔里也刻着如下的文字：

Man lives on 1/4 of what he eats

On the other 3/4 lives his doctor

意思是：“人類食量的1/4用來生存，剩下的3/4給醫生吃。”這正是因為人類因吃得太多而生病，因此也給了醫生生計。在當時就已知道過食的害處及少食的有益性，令人感到驚訝。

古希臘的历史學家海洛德特斯（BC484左右）也曾經說過：“埃及人的健康和青春的來源就是一月三次的斷食，借着瀉腸、嘔吐來洗滌腸胃。”著名的希臘數學家畢達哥拉斯（BC560—480左右）也認為“斷食能使頭腦良好”。因此經常進行長時間的斷食。希臘的醫聖希波克拉提斯（BC460—375左右）就曾經指出：“任意吃得太多，會給身體造成傷害。以為病人吃得多，會使身體增強，但事實上，卻培養了疾病。”

這些古代的哲人都認為少食、斷食對身心有益，斷食對

身心的健康的确能有好的影响。在许多的宗教中，仍然保存了断食的传统，也许他们当时就有这种想法吧。

回教有“斋月”，印度教必须在一年中有几次断食的规定，而犹太教也有断食的习惯。在旧约圣经中，曾记载摩西40天的断食。耶稣基督的荒野断食也是很有名的。天主教一脉相承，至今仍存留着断食的仪式。

唐朝义净三藏的印度见闻记《南海寄归传》中记载：释迦摩尼说：“……五体中任何地方不舒服，调理首先要从断食做起。”

由此可见，断食在宗教界是很盛行的，无论埃及、希腊以及地中海沿岸国家的寺院，都是以断食做为治疗病人的方法。

第一章 断食是最好的治疗法

断食与治疗

断食和少食被积极地利用为“治疗”的方法，是从《医学典范》的作者阿拉伯的医学家伊文席纳（980—1037）开始的。他的治疗法是让患者断食约一个月，在这期间，仅做些散步、轻微的体操、日光浴及施行按摩的方法，结果救治了相当多的患者。

后来德国的菲力德列西·霍夫曼（1660—1742）对于脑中风、胃溃疡、痛风、风湿、坏血病、皮肤病等种种的疾病也都采用断食疗法，并且下个结论说：“最好的治疗法就是断食。”

到了19世纪中叶，美国的约翰·狄伊博士用科学的方法研究断食疗法的功能，直至20世纪时，许多的医学家提倡断食疗法。

美国的塔纳博士，身为美国医学会的监督，实行了40日的断食，并将它的有效性让医学界的每一个单位知道。

美国著名的作家安普敦·辛克雷亚罹患了多种疾病，经过11天和8天的两次断食后，居然完全治愈。1911年他写了《断食疗法》、《现代人的生活战术》两本书，这两本书在

不久就成了畅销书，在全世界出版发行。

1914年，F. 杰根赛尔用许多的临床例子证明了断食的效果，出版了《断食疗法》一书，使得医学界也开始重视断食疗法。除此之外，贝尔纳尔、海格、媚拉、拉曼、莫尔丁等医学家，借着他们的功绩，使断食疗法成为自然疗法之一，得到医学界的认可。1920年，美国德克萨斯州圣安东尼的哈巴特·希尔顿博士设立了断食疗法的医院。据说希尔顿博士用断食疗法大约救了5万名的疑难病患者。

断食疗法在日本 在日本宗教界，很早就已开始采用断食疗法。明治、大正时代的小说家村井弦斋于1915年施行了¹周断食，1916年又施行了30天的断食，结果疾病一扫而空，写成了《断食疗法》一书，一般人就以此做为疾病的治疗方法，因此断食疗法受到了注目。法学博士今井嘉幸先生，由于受支气管气喘的宿疾之苦，从1919年开始，10年间数度的断食，居然克服了宿疾，于是断食法变得更为有名。

大阪医大的外科部长大桥兵次郎博士，于1930年1月，在京都嵯峨的觉胜院，实施断食，以自身做实验，进行断食生理变化的研究。结果在断食1周至10日间，血液中的白血球数目增加，……证明了断食对于治疗结核、梅毒、感冒等感染症有效。

此后，发现断食疗法效果的医师慢慢地增加，1972年4月9日的《朝日新闻》刊登：“断食疗法能够辅助西洋医学，而且能促进脏器的功能。”肯定了断食疗法的效果。

东北大学妇产科的九岛胜司教授认为断食疗法对于治疗身心疾病和妇产科的疾病非常有效，因此成了将断食疗法纳入现代医学的开端。

断食的记录

一般人们认为人要是没有空气（停止呼吸）3分钟，3天不喝水、或30天不吃食物，就会死亡。因此，光喝水的断食疗法，到了30天，就有濒临死亡的危险。但是根据历史事实证明，并非如此。从1963年3月26日，美国《世界新闻》报道的飞机失事中救出的遇难人员身上可以获得证明：美国加州的飞行员拉尔夫·佛罗伦斯先生（42岁）和纽约布鲁克伦大学学生海伦·布拉班小姐（21岁）是 Northern British Columbia 山腹坠机事件的生还者，他们在严冬荒野中度过了49天，于1963年3月25日被救出。在遇难的40多天中，完全没有吃东西，仅靠冰和水维持生命。被救出来时，海伦小姐瘦了14公斤，佛罗伦斯先生减轻了18公斤，但是借助医师团的诊治，他们的身体保持着很好的健康状态。

根据某些记载，还有以下若干关于断食的事例：

1910年，英国爱尔兰发生叛乱事件，科克市的马克威尼市长和10名同志一起被捕下狱，于是他们开始绝食抗议，到了第74天，市长死亡，第88天后另外一名同志死亡，其他8位在第94天放弃绝食，但是他们仍然保持健康的状态。

印度的锡克教徒兰吉特·锡克（1780—1830）被埋在坟墓中40天仍然存活。此外，19世纪出现的断食艺人，法国的史其，从1866年到1904年之间从事10次20天到45天不等的断食。

一个名叫费以基的牧师，在81岁时从事50天的断食，结果恢复成好象20岁青年的年轻状态。

到现在为止，保持断食的世界记录，除了水以外，什么也不吃，而能维持100天的人是南非约翰尼斯堡的弗斯塔夫人。

另外，1925年德国的《医学杂志》第6号，也刊载了断食失败的例子：

1925年3月2日，55岁的商人N氏，没有任何疾病，为了增加体力而实施断食疗法住院，施行了45天的断食后，体重减少了17公斤。终止断食后，身体也没有任何的异常，但是补食的第2天全身出现痉挛的现象，补食的第4天开始呓语，第6天精神错乱，第8天有嗜睡的倾向，第10天死亡。根据法医解剖的结果，诊断是“因为衰弱致死”断食疗法专家的意见却一致认为“死因是补食失败所致”，也就是N氏在长期断食之后，大量摄取过多的乳品、蛋类等动物性的蛋白质和脂肪而造成死亡。

断食与饥饿

很多人一听到断食，就会立刻产生排拒的心理，因为断食会使他们联想到营养不良，甚至死亡，这种一连串的想法和天灾、战争、凶作等“强制的断食”连在一起，把断食（fasting）和饥饿（starvation）混淆不分。

所谓断食，就是“靠身体的细胞、组织内贮存营养，以维持自己生命健康的状态。”而所谓饥饿则是“储存的营养已经使用殆尽，而造成生命危险的状态。”因此，饥饿是通过死亡的过程，而断食如果在适当的期间进行，反而是增进健康、治愈疾病的过程。

一般的说，若是体重减轻了40—45%左右，则会陷入饥饿的状态，若是体重只丧失20—25%左右，那么经过断食疗法就会很快地恢复，换言之，这个20—25的百分比也就是安全与危险的临界点。一个人进行25天到30天的水断食，体重也只不过减少12—18%，因此就算进行水断食30天也不必过于担心。

断食的机理

英国的卡林登博士曾说：“疾病的原因只有一个。表现于外的是症候，医生虽然能治疗症候，但是不能解决根本的原因，因此不能真正的治愈疾病。致病的根本原因还是食物，由于吃了比实际需要更多的食物，就是导致疾病的原因。如果全部的食物能够被消化、吸收、排泄出来就毫无问题，如果体内蓄积过多的食物，就会造成血管阻塞、血液循环不良的毛病，这也正是万病的原因。断食就是把这些蓄积的食毒——老旧废物排出体外。”

获得诺贝尔生理学奖的法国生理学家亚雷基斯基·卡雷尔也说：“断食就是使我们的器官和体液获得洗涤，使得组织和精神获得变化。”

这两位医学家的真知灼见，正好与“血液的污浊是万病的因素，而污浊乃是由于摄取错误和过量的食物所致”这种东洋医学的思想相吻合。——断食就是清除血液污浊的手段。

排泄的重要性 借着断食的方法，首先脂肪必须用来供给身体的能源，而体内所蓄积的老旧废物和有毒物质会被血液和淋巴液吸收，然后由肾脏和皮肤排泄出体外。

研究生命的结构，可分为食物的消化、吸收利用和排泄三个阶段。如果排泄不良，老旧废物堆积，就会造成疾病，因此，预防疾病，排泄要比摄取来得重要。

“摄取食物会抑制排泄”，也就是说“吸收会阻止排泄”，这是生理学的理论。也就是身体不能同时吸收和排泄，因此吃得太多容易造成便秘，这点大家很容易了解。相反地，断食或减少食物的摄取，就能使排泄顺畅。或者说，断食能够促使身体排泄和治疗反应重新展现生命力。

胃、肠、肝脏、胰脏等消化器官，将米、面、鱼、蔬菜、豆类等食物经由复杂的化学反应变化成血和肉，这是非常耗费生命力和劳力的一大作业。因此借着断食让消化器官得以休养，使生命力能够趋向于排泄及治疗疾病的反应方向，如此解说，就很容易想象了。许多疾病都有“缺乏食欲”的反应，这就是让消化器官得以休息，身体出现的自然治疗的反应。

断食中会排出宿便，而且会排出大量污浊的小便，口里发粘、出现大量的痰、皮肤失去光滑、吐气时发出臭味、发疹（荨麻疹或湿疹）、浮肿等等现象，这些都表现出排泄的反应，对于先前的说明是最好的印证。

酸毒症 我们再以断食中的生理现象加以探讨：一般的说：“脂肪是借着碳水化合物的火来燃烧”，脂肪不能够单独成为能源，必须靠着碳水化合物的存在才能够燃烧成为能源。断食开始时，体内的脂肪必须借体内的甘糖来燃烧，但是当甘糖用尽时，断食2—3天之后，脂肪会有不完全燃烧的情形，结果血液中的酪酸和丙酮的氧化物增加，血液中的碱度降低，造成酸中毒—酸毒症现象。

有过断食经验的人说：“断食的第2—3天是最痛苦的”，会有异常空腹感、呕气、呕吐、无力感等许多症状出现，这正是酸中毒的现象。这时，借着深呼吸摄取氧气、借着浣肠舍弃老旧废物、用冷水淋浴等方法使自律神经的功能活络，就能够减轻症状。但是，这种情形因人而异，有些人在断食的一个星期中都有酸中毒的现象。这些症状又会突如其来地消失，那是由于体内固有的营养状态转换的结果，也就是说体内的脂肪变成了糖分，转化成了能源。如果体内有酸中毒的状态，那么身体的防御力和免疫力也会提高，增强对病原菌的防御力和疾病的治愈力。

自身融解 俄国的病理生理学家帕休根（1845—1901）建立了一种学说：“饥饿的时候，较弱的器官会被牺牲，较强的器官则会加强。”一旦断食后，体内多余的脂肪会成为重要生活脏器（脑、心脏、肺、内分泌腺、肝脏、造血器官等）的营养而被使用。就是这个学说的要旨。此外，这些维持生命必须的脏器，在断食中仍然需要蛋白质。原本生物体内病变的组织、肿瘤、水肿、浮肿、渗出液、原本健康身体无法存在的异质组织（病变）的蛋白质也会被利用。利用的结果会使这些病变消失，这种现象叫做“自身融解”。自身融解是经由断食治疗疾病的过程之一。

断食中，对于正常组织、重要脏器是不会融解的。蛋白质代谢的产物——老废物，排泄在尿中的量极少，这就是一个证据。血液中蛋白质的量降低会造成低营养（营养失调），相反地，断食过程中血液中的蛋白质却会增加，这是笔者从很多人的病例中观察确认的。

断食所产生的生理变化

经由断食后，生理上产生的变化显示在以下几方面：

1. 体重减轻 断食之初，体重的减少非常显著，一天平均减少约250—500克。体内水的排泄旺盛，是由于肝脏内的肝糖消耗旺盛所致，尤其是年轻人和太胖的人特别显著。后来，则缓慢的减少，到了断食的后半期一天大约减少100克左右。

2. 毒素和老废物的排泄

3. 包括消化器官在内的各种器官的生理休息 消化器官的功能一旦运转，就要由心脏输送大量的血液到消化器官供给营养和能源。因此消化器官的休息，也就是循环器官（心脏、血管）的生理休息。消化器官系统和循环器官系统的休息，就使呼吸器官系统得以调节，脑神经系统和内分泌系统也能获得休息。

我们如果因工作过于疲劳而造成疾病，治疗它的特效药就是休息。同样地，断食就是使体内的器官获得生理的休息，治愈疾病，使克服疾病的力量苏醒。断食中，脉搏跳动次数减少，体温降低，循环系统和中枢神经系统功能的降低，也就是表示器官在休息的状态。断食对于心脏病、精神病的治疗有很大的功能。

4. 为了消化所使用的能源可以做为治疗疾病的力量

5. 红血球的变化 一般的说，在断食中，红血球不会产生变化，但根据笔者的经验，患贫血的人会有贫血改善，红血球增加的倾向。