

台湾热销图书
完全为中国人打造之
提升免疫力
新概念

神奇的 生机排毒法

蔡庆丰 吴丽云 著

SHENQI DE
SHENGJI
PAIDUFA

完全图解，操作简便，每个人都可以轻松拥有

健康、活力、好身材

中国书籍出版社

神奇的

生机排毒法

蔡庆丰 吴丽云 著



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的生机排毒法 / 蔡庆丰, 吴丽云著, —北京: 中国书籍出版社, 2003.12

ISBN 7-5068-1148-0

I. 神... II. ①蔡... ②吴... III. 保健-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097790 号

本著作《神奇的生机排毒法》是由台湾新自然主义公司独家授权中国书籍出版社出版发行中文简体字版。

著作权合同登记证号/图字: 01-2003-7742 号

书 名 / 神奇的生机排毒法

书 号 / ISBN 7-5068-1148-0

责任编辑 / 海 心

责任印制 / 刘颖丽 武雅彬

封面设计 / 黄俊杰

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本 / 880 毫米×1230 毫米 1/32 4.75 印张 70 千字

版 次 / 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001-5000 册

定 价 / 15.00 元(册)

版权所有 翻印必究

第一次接触就能轻松上手

蔡幼华

半年多以前，我离开了工作 5 年的前一个出版工作，离开的理由很简单：我警觉到自己的健康亮起红灯，必须做长期的休息、调养。

很长的一段时间，我每天工作 12 个小时以上，白天有开不完的会，下了班，才是自己真正的工作时间。负责的工作越来越多，相对的，“生活”的时间就越来越少。渐渐的，我变得非常容易疲劳、一年到头总在感冒、常常腰酸背痛、记忆力衰退，原本热爱的工作也变得索然无味，每天都不想上班……总而言之，人生变得一片灰暗，情绪也大受影响。

离职以后，我到处寻求健康的处方。经友人介绍，认识了吴丽云老师，遵照她“排毒”、“去酸”、“补缺”的调理建议，我试着做做看。没想到，才 2~3 天就感觉到身体的沉重感不见了，精神、体力都变好，久违了的健康感觉再次回来了，这让我对这套自然疗法更有信心。于是，我持续去参加蔡医师和吴老师主持的断食营和生机饮食课程，并跟着吴老师学习瑜伽，2、3 个月下来，不但身体的毛病通通没有了，更奇妙的是，思



想也变得更积极健康，对周遭人、事、物更敏感、更自觉。透过亲身的体验，我感觉到身心灵确实是一体的，任何一环衰败，都会影响其他部分的健康；更重要的是，透过这一套整体自然疗法，我学习去观察、了解自己的身体，建立和身体沟通的管道，从而掌握自己的健康，而不是把健康的责任交给医生或任何人，这让我对自己更有自信。

现在，我早已回到喜爱的出版工作岗位。基于“好东西要让更多人分享”的心愿，在发行人洪美华的全力支持以及蔡医师、吴老师愿意和大家无私分享之下，这本书终于和读者见面了。为了让初次接触自然疗法的读者也能很快掌握要诀、得到好处，本书在编辑时有三个原则：第一，除了必要的基础知识外，通篇大论的理论尽量舍弃，而从实用妙招入手；第二，所介绍的方法，都以能提升免疫力为主，焦点集中，却是掌握健康的关键；第三，操作部分完全图解，让您第一次接触就能轻松上手。希望透过这样的介绍，能让您感受到这套方法其实简单易行，而且成效显著。只要多花一点点时间关心健康，就会有更多时间享受人生。



美国南加大医学副教授 加福预防医学中心院长
自然疗法学会理事长 陈昌平

正统的西医治疗，通常针对疾病本身下手，例如受到细菌感染，就用抗生素治疗；患肺结核，就用抗肺结核药物；头痛就开止痛药物等等，这些治疗，只是短暂的、治标的方法，并无法解决根本问题，更无法让人不生病。本书作者之一的蔡医师，是接受正统西医训练的骨科医师，他以自己长年行医的经验，深知西医的局限，而致力于治本方法的追求，希望让一个人的身体达到最佳状态，拥有强大的免疫力，可以远离疾病威胁，这也正是21世纪预防医学所追求的目标。

笔者本身也是正统西医教育出身，曾在美国居留了20几年，并担任南加大医学院副教授。在长期接触的经验中，深深体会到，治标的方法无法解决21世纪的疾病，惟一能免除病痛的方法，只有靠自己的免疫能力，因此自从担任自然疗法学会理事长以来，便希望能提供一些真正有用的自然疗法，让社会大众都能拥有健康，以降低现代文明病的发生。如今看到蔡医师和吴老师将他们多年研究、体验的成果与社会大众分享，自然十分高兴，希望此书的精髓能被普及、推广，让大家活得更快乐、更健康。

本书的第一篇从“毒酸缺是免疫力的杀手”谈起。毒、酸发生的原因，除了身体的毒以外，精神的毒其实也和疾病的发生有莫大关系；常发现有些病人在精神受到重大刺激时，不久便发现患了癌症，由此可见，心理的健康在对抗疾病的过程中是非常重



要的。第二篇谈到增加免疫力的四大秘诀，包括排毒净化、去酸碱化、饮食健康和生活与心灵的健康。第三篇则介绍30种实用妙招，让自己的健康得到最佳保护。其中许多方法，都可以在日常生活中自己DIY (Do It Yourself)，只要能身体力行，相信对提升免疫力、追求健康生活，都有莫大裨益。但要特别提醒的是，有些方法最好和您的医师或健康指导员商量，依照自己的健康状况做适当调整，以免发生不好的副作用。

人类与病原体的对抗是一场长期的抗战，尤其是新型病毒引发的疾病，目前并没有药物可治疗，保护自己最好的方法便是提升自己的免疫力，而免疫力的提升，可以靠平日对健康、营养与排毒的正确观念来达成。本书作者以简单、明确、可行的方式，为读者提供很多提升免疫力的好方法，希望这些好的方法，都能落实在每个人的生活中，让大家活得更健康、远离疾病的威胁和侵犯。



【推荐序二】好东西要让更多人分享

歌手
王珍妮

我很早就开始接触健康方面的书籍，也会将吸收来的健康知识运用在日常生活中。例如，我喜欢接近大自然，我就常常去爬山、健行；我知道糙米饭营养价值高，很早就改吃糙米饭；我也非常注重运动，慢跑、游泳都是我经常从事的运动。

虽然如此，因为歌唱工作的关系，常常需要过夜生活，加上饮食不正常，身体还是感冒、小毛病不断；尤其是气管，是我身体比较弱的一环，常常让我伤透了脑筋。1999年一个很巧的机缘，我认识了同住在内湖的吴老师，因地利之便，有机会常常向她请教调养身体的方法，更透过参加断食管、研习课程等等的学习，吸收了许多宝贵的知识，让我逐渐能掌握自然健康之道。

我尝试喝了吴老师教我的“排毒水”之后，初期出现了许多皮肤过敏的排毒反应，1~2个月后，不但过敏现象都消失了，人也变得“无毒一身轻”，感觉健康活力十足；我也尝试过“一日排胆结石法”，果然排出许多胆结石，让我相当惊讶，原来体内竟然有这么多胆结石！

2001年底，我住的社区请人来喷杀虫剂。由于没有特别留意喷洒的时间和地点，我竟然被迎面而来的杀虫剂喷个正着，那一刹那，我只感觉头昏欲呕，肺部吸入大量毒气，没想到之后将近1年的时间，免疫力竟大幅下降，常常发烧、身体虚弱。我赶快求



神奇的生机排毒法

教于吴老师，在吴老师的建议之下，力行各种排毒工作，终于恢复了健康。其中，“葵花油漱口”不但能够排除淋巴毒，更帮我清除了许多上呼吸道的痰和脓等垃圾，常常咳嗽的毛病也一并扫除，让我感觉呼吸道非常清爽。

从这次的经验我深深体会到，只要在生活里落实这些方法，要拥有健康真地并不难。现今人人都希望能提升免疫力来保护自己，而就我个人的体验来说，正确、无毒、合理的自然饮食方式、适当的运动与心灵的安顿，以及快乐且健康的生活态度，正是提升免疫力最好的方法。因此，我很高兴看到《神奇的生机排毒法——提升免疫力实用手册》这本书的出版，相信它可以让更多人分享这套非常有效的身心灵健康法。



新世纪人类的健康，受到三种力量的威胁与侵害，第一是“毒”，第二是“酸”，第三是“缺”，这三种力量共同制造了大量的“现代文明病”。

“毒”隐藏于无以数计的化学毒、辐射毒、心理毒及病毒之间；“酸”以雨水的酸化、土壤的酸化、食物的酸化，以及身体的酸化等现象出现；“缺”的情况则表现于营养的缺少均衡、生活的缺少安逸、环境的缺少清静、精神的缺少放松、心灵的缺少安宁、心情的缺少喜悦，以及生命的缺少意义等等。这三种力量相加相乘，严重影响每一个人的健康和免疫力。

这三种负面的力量，在工业革命以前是不存在的，它们是工业与科技的新产品，是人类自己的发明与创造，它们创造了无数的新型疾病和肿瘤。人类在享受科技的成果和富裕之际，却付出了牺牲健康的惨痛代价。然而，这些疾病在创造之初并没有连带发明解药，因此这些疾病大都无解、大都没办法根治、大都只能用药物控制或缓解而已。因此工业越发达，疾病及病人的数目越多；科技越进步，地球生态越不适合人类生存。令人不禁怀疑，科技究竟带给人类什么？

在如此恶劣的环境之下，我们只能力求自保，而保护自己惟一有效可行的途径，除了增加免疫力之外别无他途。免疫力是我



们身体的防御系统，只要防御力量坚强，就不怕外侮的侵袭。

要想增强免疫力，必须要拥有“知识”和“执行”这两种力量。拥有正确的知识，才能事半功倍、避免徒劳无功或误踩地雷；拥有执行力，才能让知识变成力量和事实。因此本书将理论和实务结合在一起，以文字和图片并呈，目的在于让读者能够易懂、易知、易学、易行。

增强免疫力有两个重要的环节，第一是要排除破坏免疫力的因素，第二是要增强免疫细胞的抗病能力。前者需从排除毒酸缺下手，后者需提供免疫细胞以最佳的能源资源。本书的内容，是我与吴丽云老师这几年来共同的亲身体验，以及教学调理的共同心得。采行这些方法之后，不但我们自己的身心灵得以向上突破与成长，也帮助许多人改善身心的健康。我们深信，只要信息、方法正确，再加上恒心与毅力，要自己掌握自己的健康并不是一件难事。

值此生存环境极端恶劣之际，健康幸福之钥，必须握在自己的手上。我们衷心希望本书所提供的点滴妙方，能够确实提升大家的免疫力，让大家都能够健康不病、能够拥有“免于生病的自由”，这是我们最大的期盼和愿望。



疾病虽然会威胁我们的生命健康，但也提供了体认生命的绝佳时机；6年前患癌症，虽然令我在惊恐中不断挣扎，却也让我获得潜入生命核心的机会。为了往后的日子不再活在癌症的阴霾里，我全心投入整体自然健康疗法的领域，深入学习自然康复之道；没想到，这竟然是一个崭新的视野和天地，让久陷谷底的心情豁然开朗。曙光既已照见，生命之光也已点燃，在每日的进步里，内心更加肯定这条追求健康的真理之路；这是一个身心灵的桃花源，更是许多重病者得以突出重围的生机之门，值得大家珍惜。

人体是大宇宙中的小宇宙，宇宙万物的共生共振必有其自然之道，过度人为与破坏，将无法得到大自然的呵护。我从学习尊重自然中，也得到了自然的回馈。回顾过去追求健康之道的种种，有如踩过一大片炽热的炭火，虽然辛苦，险象环生，却令我乐于分享这种身心灵与自然界共振的经验，因此不断向周围朋友介绍这样简单易学的调身妙技。多数人在学习排毒净化、饮食均衡、提升能量、适当运动后，发现短时间内，心情即感到轻松自在，情绪稳定，脾气变好，人际关系更佳；如能持续有恒，数月之后，整个人有如脱胎换骨、焕然一新，见者莫不啧啧称奇。

其实每个人都保有一颗纯净喜悦的心，却常为外在的污染所蒙蔽，由于生病而失去应有的敏感度。不少朋友告诉我，已不知身体健康的真实滋味是什么了，这真是现代人健康的一大讽刺！



健康书籍到处有，健康之钥却难觅，我们必须深入探讨及消除疾病的成因，才能寻得健康的宝藏。

走在追求健康的道路上，结识了不少志同道合的朋友，建立了非常特别、值得珍惜的情谊。由于亲身走过疾病与健康的道路，也体悟出远离病痛及提升免疫力的简易可行的方法，因而立志于整体自然健康方法的推广，以利于有缘者。在因缘际会中，认识了蔡庆丰医师，基于理念相同又有共识，因此携手合作为传播自然健康的知识而努力，让想学习的朋友参与我们的身心灵教学及活动，其目的是让更多人有机会重拾健康的快乐，过着平安自在的生活。

这本手册汇整了蔡医师与我近3年来身心灵健康教学研习的心得，希望能提供给更多追求身心灵健康的朋友们一些生活上的帮助与参考。在此必须提醒读者的是，知识的获取容易，个人亲身的实践不易；毅力与恒心，才是大多数成功者攀越巅峰的要诀。



目录

【编辑室报告】第一次接触就能轻松上手 蔡幼华	4
【推荐序一】追求治本的健康之道 陈昌平	6
【推荐序二】好东西要让更多人分享 王珍妮	8
【自序一】掌握健康幸福之钥 蔡庆丰	10
【自序二】走进身心灵的桃花源 吴丽云	12

第一篇 毒酸缺是破坏免疫力的杀手

“毒”是免疫力的头号杀手 / 心毒也是毒	3
体内的捍卫战士 / “酸”是腐败与疾病的开始 / 弱碱是健康的表征 / 欠缺与失衡 / “缺”会降低免疫功能 / 生活中的“毒酸缺”	6
身体的变化是健康警讯	12

第二篇 提升免疫力的四大秘诀

秘诀一 排毒与净化	20
喝排毒水清理身体垃圾 / 清除宿便有效排毒 / 排除淋巴毒的简易方法 / 定期清理排肝毒 / 一日排胆结石法 / 多做深呼吸可排除肺毒 / 排除肾毒及肾结石 / 排除辐射毒及电磁波 / 断食是最好的体内环保 / 排除负面情绪 / 静坐排除心灵毒素	
秘诀二 去酸与碱化	36
摄取正确比例的酸碱食物 / 避免过劳、过度运动、	



熬夜 / 缓解压力有妙方 / 感恩自然心生喜悦

秘诀三 饮食与营养 42

抗氧化剂的保护作用 / 锌和硒扮演免疫重要角色 /
植物性化学物质 / 酵素可分解自由基 / 提升免疫力的食物 / 均衡完整的营养素 / 增加肠内有益菌

秘诀四 生活与心灵 49

按照生理时钟作息 / 适当、适量的运动 / 多摄取负
离子 / 充足的阳光、空气、水 / 情绪与思想可以左右免疫力 / 用心创造自己的健康

第三篇 健康满分的 30 个实用妙招

● 吃出免疫力

- | | | |
|-------|-----------------|----|
| 妙招 1 | 排毒水 让你无毒一身轻 | 60 |
| 妙招 2 | 牧草汁 改善各种慢性病 | 62 |
| 妙招 3 | 牧草凤梨高汤 调整体质效果佳 | 64 |
| 妙招 4 | 五行蔬菜汤 平衡体内酸碱值 | 66 |
| 妙招 5 | 麦草汁 多功效营养配方 | 68 |
| 妙招 6 | 明日叶汁 降血压还兼抗癌 | 70 |
| 妙招 7 | 柠檬淡盐水 健胃通便一次 OK | 72 |
| 妙招 8 | 五叶松汁 有效增强免疫力 | 74 |
| 妙招 9 | 精力汤 一天活力的来源 | 76 |
| 妙招 10 | 酸奶 美容养颜助消化 | 78 |



神奇的生机排毒法

妙招 11	回春水 恢复青春健康的圣品	80
妙招 12	酸泡菜 活化细胞, 增强免疫力	82
妙招 13	胡萝卜汁、苹果汁 蔬果断食绝佳选择	84

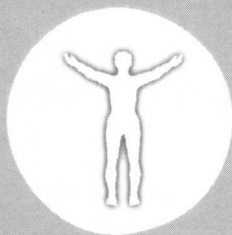
● 健康生活, 增强免疫力

妙招 14	丝瓜布干刷皮肤 排除皮肤毒素	86
妙招 15	天然海盐 小东西, 大妙用	88
妙招 16	备长炭 神奇的能量棒	92
妙招 17	刮痧、手拍痧 促进排毒, 预防疾病	94
妙招 18	整腹按摩 强化肠道功能	96

● 运动强化免疫力

妙招 19	旋转柔软操 简易有效健康操	98
妙招 20	腹式呼吸法 预防老化有绝招	105
妙招 21	金刚坐 活化六大器官功能	106
妙招 22	三合一 让全身气血通畅	108
妙招 23	绕舌 增加唾液, 帮助排毒	112
妙招 24	扩胸 可预防五十肩	113
妙招 25	松腰、扭腰 强化腰部伸展力	114
妙招 26	松脚筋 减缓老化最有效	117
妙招 27	猫式 改善腹腔下坠	118
妙招 28	蛇式 身体获得最大伸展	121
妙招 29	滚背 调整脊椎有奇效	124
妙招 30	收功静坐 凝聚身心能量	126





第一篇

毒酸缺 是破坏免疫力的杀手

现代人生活在
充满毒物的世界中。

空气污染、水污染、农药、化学污染，以及辐射线、电磁波和无所不在的精神压力，让我们的免疫系统遭受严重破坏；
加上饮食不当、作息不正常，大部分人都有体质酸化、
营养缺失的问题，往往形成疾病的温床。
要免除疾病的威胁，最重要的就是强化我们的免疫系统，
也就是从全面消除毒、酸、缺下手。