



【日本**No.1**的自然医学养生博士】

石原结实◎著
欧凯宁◎译

先别急着 吃三餐

真人实证！石原式少食健康法

长踞日本亚马逊网络书店畅销榜的健康书

最简单、最省钱、最有效的**惊奇健康革命**

耶稣、穆罕默德、释迦牟尼、孔子也遵行的饮食法则

长寿研究专家、著作等身的自然医学博士教给你最健康的超少食生活

APERTURE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

石原结实◎著
欧凯宁◎译

先别急着 吃三餐

真人实证！石原式少食健康法



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

先别急着吃三餐/(日)石原结实著;欧凯宁译. - 合肥:
安徽教育出版社,2010.2

ISBN 978-7-5336-5452-8

I. 先… II. ①石…②欧… III. 营养卫生-关系-健康-
普及读物 IV. R151.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 027966 号

「食べない」健康法

by 石原結實

Copyright © 2008 Yuumi Ishihara

Original Japanese edition published by TOYO KEIZAI INC.

Simplified Chinese translation rights arranged with TOYO KEIZAI INC.

through LEE's Literary Agency, Taiwan

Simplified Chinese translation rights © 2010 by Arcadia Culture

Communication Co. Ltd. Beijing

出 版 人: 朱智润

策 划: 阿卡狄亚

责任编辑: 章征柏

封面设计: 李彦生

出版发行: 安徽教育出版社

电 话: (0551)3683011

地 址: 合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编: 230601

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 23.00 元

发现印装质量问题,影响阅读,请与我社出版科联系调换

电话: (0551)3683078

前言——少吃才是最棒的健康良方

最近我们常常听到一个新名词,那就是新陈代谢症候群。也有人会翻译成内脏脂肪症候群,不过这种翻译并不准确。metabolic= 新陈代谢, syndrome= 症候群,所以应该翻译成新陈代谢(异常)症候群。

新陈代谢症候群的诊断基准有以下几项:

- (1) 腰围 85cm 以上(男性)
- (2) 高血压(收缩压 130mmHg 以上,舒张压 85mmHg 以上)
- (3) 高血脂(中性脂肪最高值) 150mg/dl 以上(正常值为 50 ~ 149mg/dl)
- (4) HDL(良性)胆固醇值 40mg/dl 以下(正常值为 40 ~ 70mg/dl)
- (5) 高血糖 110mg/dl 以上(正常值为 70 ~ 109mg/dl)

只要符合其中两项以上,就罹患了新陈代谢症候群,目前日本中年男性里面每两个人中就有一个遭遇这种状况。

随便看看也知道,新陈代谢症候群里面几乎都是“高”血脂、

“高”血糖(糖尿病)、“高”血盐(“高”血压)、“高”体重等等跟“高”有关的疾病,也可以说是“营养过剩病”或是“吃过头的病”。

一旦吃太多,体内就会累积多余的糖分和脂肪,这样除了会引发新陈代谢症候群之外,还会造成其他各式各样的疾病。

日本有句俗话说:“八分饱健康没病,十二分饱病看不完”。意思就是说一旦吃太多,就会染上各式各样的疾病,医生再多也看不完。

30年前,日本全国的医生大约只有13万人,如今已经有28万人,但是即使医生增加了一倍多,一年的医疗支出达到33兆日元,疾病与病患人数还是有增无减。因为日本人正处于吃太多——十二分饱的状态。

“免疫”这个名词,最近也是相当流行的。它的意义就跟字面上一样,是人体为了避免“疫”(疾病)而具备的能力。简单来说,在我们的血液中游来游去类似阿米巴原虫的“白血球”,它所具备的单细胞生物能力,就是免疫力。

有人认为,“白血球”可能是30亿年前出现在地球上的一种原始生命。

当我们吃饱之后,肠胃会吸收食物中的营养素,传送到血液中,让血液的营养状况变好。这么一来,摄取营养的白血球也会吃饱,这时就算有细菌或过敏原从体外侵入,或是体内产生癌细胞,

白血球也不会想去吃它们了。这就意味着“免疫力”降低了。

相反的,当我们肚子饿的时候,血液中的营养状态会降低,白血球没有摄取到足够的营养,就会提高对细菌、过敏原、癌细胞的吞噬、处理能力。这也意味着“免疫力”得到了提高。

不管是人类还是动物,只要生病都会食欲下降,其实就是白血球的吞噬能力加强,想要治疗疾病的反应。

所以平常吃到八分饱,维持稍微有点饥饿的状态,就不容易生病;相反的,要是餐餐吃得又饱又撑,达到十二分饱的状态,就很容易罹患各种疾病。

距今 6000 多年前的埃及金字塔里,有这样一段碑文(已翻译为英文):

Man lives on 1/4 of what he eats. The other 3/4 lives on his doctor.

如果直接翻译的话,就是“人所吃下的食物里面,四分之一是用来生存的。剩下的四分之三,就成了医生的食粮。”这句话就是用一种非常讽刺的说法来提醒我们“吃太多就会生病”。

本书所介绍的健康法,就是告诉读者如何少吃。内容是“一天两餐”甚至“一天一餐”的超少食的健康法。

看到“一天一餐”,想必有不少读者会吃惊地说“这样身体怎么撑得住?”不过书中即将提到,我本身就是长年以来奉行“一

天一餐”主义的活范本,而且毫无身体不适。别说身体不适了,托少吃的福,我可是过着健康又忙碌的人生呢。而且工作越忙,我吃得也就越少,因为这样身体反而比较健康。

有很多人在我的指导之下,持续实践着“一天一餐”或“一天两餐”。

其中有少部分的人写下自己的“分享”,本书也会加以引用;内容大多是从“推荐少吃”的意外遭遇开始,慢慢治愈、舒缓了长年以来困扰自己的疾病,描述了自己亲身体会那种惊人疗效后的愉悦,最后才以感谢的词语收尾。大家都是面临了自己的生命危机,抱着“死马当活马医”的想法,才来实践我这招少食健康法。

最后我还要再说几句话。

本书是我目前所有“少食健康书”的集大成之作。从我的亲身体会开始,到少吃对身体更健康的科学根据、具体的实践方法、读者可能会有的疑问等等,涵盖了少吃健康法的全部精华。

请各位务必详读本书,如果它能帮助各位读者实现美满的健康生活,那将是我身为作者的无上喜悦。

石原结实

2007年12月吉日

前言 少吃才是最棒的健康良方	001
----------------	-----

第1章 有人就是一天一餐,照样健康

医生跟职业拳击手真的都这么做	002
----------------	-----

我也靠着“一天一餐”,常保健康	007
-----------------	-----

分享1 我靠着饮食与运动,三个月便克服了糖尿病!	012
---------------------------------	-----

分享2 我靠着“一天一餐”饮食法,治好了许多疾病!	015
----------------------------------	-----

分享3 断食把我的水肿和倦怠感消除了!	019
----------------------------	-----

一天一到两餐,肚子饿的时候怎么办?	021
-------------------	-----

专栏 名医所进行的每日健康课题	026
------------------------	-----

第2章 现代人就是吃太多

不吃的效用	030
-------	-----

少吃与寿命、老化	033
----------	-----

少吃与癌症	036
-------	-----

少吃与免疫力	038
少吃与老年相关疾病	040
少吃与心脏病	042
少吃与发炎性疾病	044
少吃可以促进排泄	047
少吃可以消除身体疲劳	048
少吃可以让头脑更清晰	052
少吃可以增强性欲	053
少吃可以增加抗压性	054
少吃可以开创崭新的命运	055
专栏 有关免疫力与白血球	058

第3章 以中医角度来思考少吃的功效

中医定义的“疾病”是什么？	062
“淤血”持续太久,就会变成“真正的疾病”	065
① —— 疹子	065
② —— 发炎	066
③ —— 动脉硬化、高血压、血管栓塞、出血、结石	068
④ —— 肿瘤（癌症）	070
污染血液的主要因素是什么？	072

- ❶——吃太多 072
- ❷——缺乏运动 073
- ❸——压力 073
- ❹——受凉 074
- ❺——环境污染物质 075
- ❻——水分摄取过量 075
- 总结来说,“吃太多”和“受凉”就是疾病主因 079

第4章 超少食的实践方法

- 石原式“基本餐” 084
- 不吃午餐的秘诀 087
- 不吃晚餐的秘诀 090
- 姜茶的做法与功效 093
- ❶——红茶的功效 093
- ❷——红糖的功效 093
- ❸——姜的功效 094
- 健康检查数值异常的人可以喝胡萝卜·苹果汁 096
- 少吃两餐健康法(一餐健康法) 100
- 一日断食 103

第5章 推荐同时进行的健康法

- 泡澡 108
- 肌肉运动 109
- 使腹部温暖 111
- 保持积极正面情绪 113
- 摄取温暖身体的食物 114
- 饮食生活上的其他注意要点 118

第6章 靠“少食”增进健康、治愈疾病的见证

- 见证1 γ -GTP 和中性脂肪值一下子就降低了 124
- 见证2 告别肥胖与忧郁,连运气都变好了! 126
- 见证3 断食之后,才真正认识食物 129
- 见证4 我的溃疡性大肠炎痊愈了 132
- 见证5 我克服了饮食障碍,终于成功瘦下来了 136
- 见证6 16年前得乳癌的我现在非常健康 138
- 见证7 少食健康法 140
- 见证8 摆脱吃太饱的不健康生活 141

第7章 超少食疗法这些我不懂！Q & A

- Q “饥饿”和“断食”、“少吃”的差别在哪里？ 146
- Q 有人一天一餐没问题，那有没有人是行不通的？ 147
- Q “一天两餐或一餐”应该持续多久才好呢？ 148
- Q 出现什么症状就应该停止少吃呢？ 149
- Q 早、中、晚餐，应该少吃哪一餐呢？ 150
- Q 水分应该摄取多少才好？ 151
- Q 糖分应该摄取多少才好？ 152
- Q 以外食为主的生活也可以实践少食疗法吗？
一天一餐应该吃什么才好？ 154
- Q 可以喝酒吗？ 155
- Q 可以不要戒烟吗？ 156
- Q 靠着一天一餐快速瘦下来，不会伤身体吗？ 158
- Q 今天吃过头，隔天应该怎么办？ 159
- Q 我生病了，正在治疗中，可以少吃吗？
有没有生病时不适合少吃的疾病？ 160
- Q 我讨厌吃蔬菜，可以用肉食为主来少吃吗？ 160
- Q 发育期的孩子适不适合少吃？ 161
- Q 我因为少吃而瘦过头了，要继续吗？
少吃与断食，执行上应该怎样取得平衡？
我原本就吃很少，这样一天一餐好吗？ 162

A black and white photograph showing a close-up of a wooden bowl and a pair of chopsticks. The chopsticks are resting on the rim of the bowl, which is partially visible on the right side of the frame. The background is a plain, light color.

第 1 章

有人就是一天一餐， 照样健康



医生跟职业拳击手真的都这么做

《日刊现代》是以东京、大阪、名古屋等大都会为中心，订阅量超过 100 万份的晚报，内容丰富，包含政治、经济、社会、健康、运动、娱乐等等，从上班族到中小企业家都很喜欢这份晚报。

而这份《日刊现代》从 2006 年 10 月开始，连载了一个名为“著名医生的每日健康课题”的专栏。

我也曾经以“各界名人热情支持、提倡我的独特饮食疗法”的标题登上这专栏，而这专栏的连载，总共有十八九篇之多。

其中第十篇，是东京市某知名私立大学医学系心血管外科的 A 教授（51 岁）所写。内容大致如下：

“当 A 教授快 50 岁的时候，健康检查所得到的数字，有好几项都在‘应注意范围’里。而他在 2006 年 4 月的医学会议上，碰到一位医生朋友，原本这位朋友是有点发福的，当天看起来却瘦下不少。A 教授询问这位朋友何以能够这么快速地瘦下来，朋友说：‘之前我生病了，为了调养身体，便开始实施只吃晚餐的一天一餐饮食疗法，结果不只恢复体力，还瘦了下来呢。’于是 A 教授也马上开始尝试，他的早餐和午餐只吃酸奶或低热量的汤（总计只有 300 大卡左右），晚餐才摄取 1500 大卡，把一天的饮食摄取量控制在 1800 大卡以内。结果原本 188cm、76kg 的身材，在五个月后变

成了 67kg,让他有种‘返老还童还真简单’的感觉。”

从 2007 年 4 月开始,这份晚报连载了另一个称为“电视知名医生的健康法”系列,其中第三次刊登的是东京市内某知名私立医科大学脑神经中心讲师, S 医学博士(48 岁)的故事。我在这里简单地整理一下访谈的内容吧。

“原本 170cm、体重 70kg,站在肥胖边缘的 S 医生,如今恢复到学生时代 55、56kg 的体重,身体轻盈许多。而他成功瘦下来的契机,就在于当时刚好很忙,越来越找不到时间吃饭,最后每天都只吃早餐而已。最近甚至两天才想吃一餐,有时候三天才会吃一餐。因为吃的少了,胃缩小了,所以食欲也不高。如今身体轻盈,跑步也不会上气不接下气,注意力提升,身体状况可以说是好到极点呢。

“以前的人饮食生活简单,身体又瘦又结实,我们的身体里面也有那种基因,所以少吃一点是不会怎么样的。但是现代人的饮食生活太过富裕,食欲越来越旺盛,胃酸分泌更多,胃袋扩张,结果肚子就更容易饿。这就是一种恶性循环……”

2007 年 5 月 15 日的《朝日新闻》里有个“sports 健康中心”的专栏,刊载了前任 WBC 重量级冠军辰吉丈一郎(37 岁)的故事。里面提到他“每天早上慢跑 40 分钟”,饮食则是“10 年来维持一天一餐”,体重则一直维持在 56kg。

不管是常常被迫动上 10 小时以上的大手术,或是为了研究和指导学生而忙碌不已的医科大学教授,还是不得不进行激烈运动的拳击手,都靠着“一天一餐”过着非常健康的生活。这正是我

们人类一天只要吃一餐就足够维持健康的铁证。

即使是万兽之王的狮子,也必须藏在顺风的草丛中,等待草食动物接近,追赶上好几公里,而且狩猎五六次才能成功一次。换句话说,狮子其实两三天才能吃到一餐,更何况是其他的动物?

事实上,几乎所有野生动物都是整天为了找东西吃而四处走动,追求少之又少的猎物。它们靠着走动来活动肌肉,所以体温较高,而且经常处于饥饿状态,所以很少生病。在动物世界里最容易生病的就是人类和人类所饲养的宠物,因为这两者几乎都不运动,而且不管肚子饿不饿,一天都要吃上三餐。

人类的历史大概有 300 万年,其中超过 2,999,900 年都是在饥饿中度过的,所以人体内原本就有在“饥饿”中保持健康的方法。要是吃太多,身体就无法处理糖分、脂肪、蛋白质等营养,当然就容易引发高血糖(糖尿病)、高血脂(脂肪肝、动脉硬化)、高尿酸症(痛风)、肥胖等等各种营养过剩的疾病了。

我在东京旧市区有一家小小的诊所,主要是以中药为处方来治疗患者,虽然不支持医保,但是这十几年来依然常常登上电视、电台、报纸杂志等媒体,预约挂号的人也是络绎不绝。

对于初次看诊的患者,我都会花上 30 分钟来看诊,加上旧患者的看诊时间,一天下来,我顶多只能看 2 ~ 3 个新患者。所以现在就算接受新患者的预约挂号,要排到实际看诊,至少也要 3 年以后了。

有位 D 先生就是因为等不及，就先到四国的釜池丰秋医生那边看诊，并进行了“釜池式”饮食疗法。结果原本需要每天注射 36 单位胰岛素的“糖尿病”，只花了几个月就不再需要注射胰岛素，完全治好了。后来他带着许多资料来到我的健康中心来看诊，向我证实了这件事情。

1945 年，全日本只有几百位糖尿病患者，如今包含危险群在内，已经多达 1620 万人了。如果是轻微的糖尿病，可以用“一天两餐的石原式基本餐”来治愈；中度以上的糖尿病，可以先用“一天两餐的基本餐”来度过少吃时期，习惯之后把午餐换成胡萝卜·苹果汁或是姜茶，改成只吃晚餐的“一天一餐”，状况绝对会改善，这就是我主要的论点。

所以就像 D 先生的亲身经历一样，这种少食疗法其实并不稀奇，反而会让你觉得“这真是深得我心”而开心不已呢。（但如果你正在持续服用糖尿病药物或注射胰岛素，绝对不能采用“一天一餐到两餐”的断食法！因为如果不吃饭就直接服用口服糖尿病药物或注射胰岛素的话，就会引发低血糖症状，造成非常严重的后果。）

刚好那段时间，也就是 2007 年 5 月 17 日的《朝日新闻》专栏“医疗危机白皮书”，就有介绍釜池医生的事。

在爱媛县宇和岛市工作的 60 岁的釜池丰秋医生，毕业于京都大学医学系。他原本是整形外科医生，在经历了许多事情之后，开