

本系列1《甲田式断食法》

荣登当当网、卓越网

新书榜第三名

[日] 甲田光雄 著
李刘坤 译

生菜治百病

甲田说：

- 生菜食疗是改善体质的秘法
- 实施生菜食疗要有顽强毅力
- 生菜食疗治疗子宫肌瘤
- 生菜食疗挑战乳腺癌
- 生菜食疗治愈偏头痛
- 生菜食疗征服高血压
- 生菜食疗是肥胖症的克星
- 裸体疗法益处无穷
- 绑腿疗法预防下肢淤血肿胀
- 生水是真正的“生命之水”
- 保健益寿饮料——柿叶茶
- 从果汁断食法中体验到甘甜舒畅

浙江科学技术出版社

生菜治百病

(日) 甲田光雄 著 李刘坤 译

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生菜治百病 / (日) 甲田光雄著; 李刘坤译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5341-3798-3

I. ①生… II. ①甲… ②李… III. ①蔬菜—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第048421号

著作权合同登记号 图字: 11-2009-141号

本书由作者甲田光雄授权浙江科学技术出版社在
中国大陆地区独家出版中文简体字版

书 著 译 出 版 发 行	名 者 者	生菜治百病 (日) 甲田光雄 李刘坤
		浙江科学技术出版社 地址: 杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006 联系电话: 0571-85170300-61704 E-mail: sd@zkpress.com
排 印 经 销	版 刷 销	北京正晖公司 北京大运河印刷有限责任公司 全国各地新华书店
开 印 字 版	本 张 数 次	787 × 1092 1/16 16 200千 2010年4月第1版 2010年4月第1次
印 书 定	数 号 价	12000 ISBN 978-7-5341-3798-3 29.00元

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋东 封面设计 烟雨

经济简便又确实可靠的生菜食疗法

20世纪末期，人类迎来了梦寐以求的饱食、美食时代。食物资源越来越丰富，食品工业与食品商业空前发达。富裕起来的人们，不仅拼命追求饱食，而且越来越追求美食。人们的饮食结构发生了巨大的变化。粗粮、素食急剧减少，细粮、肉食显著增多。这本来是人类文明的巨大进步，应当拍手称快，高声叫好。然而，人们万万没有想到，过于追求饱食、美食，却给人类带来了意外的灾难。

在漫长的饥饿和粗食、素食时代形成的人类身体构造与迅速变化的现代饮食生活发生了巨大的冲突。以往人们向往的精米白面、鸡、鸭、鱼、肉等，成了导致疾病和缩短寿命的主要原因，巨大的胃口成了“犯罪”的元凶，长达7~8米的肠子已显得多余。许多长期饱食、美食的人，体质明显变差。肥胖症、高脂血症、糖尿病、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、脑血管病、癌症等疑难病症急剧增多，已成为许多国家的严重社会问题。

面对这一难题，现代医学越来越感到束手无策。因此，寻找切实可行、经济简便的解决办法，是摆在广大科学工作者、特别是医学工作者面前的头等大事。

医学博士、日本综合医学会名誉会长甲田光雄先生不负时代的重托，在研究古今各种养生法的基础上，结合自己30多年的亲身实践，提

出了独具特色的生菜食疗法，为解救饱食、美食给人类带来的灾难提供了经济简便而又确实可靠的手段，在日本和西方许多经济发达国家引起强烈反响。

生菜食疗法又称生菜养生法，它主要是通过食用生蔬菜、生糙米等食物，减少热量摄取，排出体内糟粕，达到强身健体、延年益寿、防治疾病的目的。甲田先生多年的研究充分证明，长期食用生菜，不仅能明显地改善体质，预防多种疾病的发生，而且，对许多现代医学感到棘手的疑难病症，如慢性肝炎、糖尿病、高血压、冠心病、动脉粥样硬化、脑血管疾病、溃疡性结肠炎、痛风、风湿性关节炎、过敏性皮炎、肥胖症、多发性硬化症、硬皮病、进行性肌萎缩症、慢性肾炎、白癜风、银屑病(牛皮癣)、乳腺癌、喉头癌、肝癌、子宫肌瘤、不孕症、偏头痛、习惯性便秘、痔疮、粉刺、脱发等，都有神奇的治疗效果。

我国现阶段正处在一个经济迅速发展时期，可以预见，随着人民生活水平的不断提高，饱食、美食带来的危害将越来越严重。因此，将甲田先生创制的生菜食疗法介绍给我们，无疑对保障我们的健康和长寿有着极为重要的意义。

甲田先生关于生菜食疗法的论著很多，如《生菜食健康法》、《生蔬菜治疗怕冷症》等，都从不同的角度介绍了生菜食疗的功效和具体实施方法。

全书分为上篇与下篇两大部分。上篇主要论述了改善体质的关键和生菜食疗的功效、实施方法、注意事项等问题。下篇详细介绍了19位生菜食疗法实践者的亲身体会。这样，有理论，有实践，前后呼应，相得益彰，非常切合实用。

甲田先生在临床诊疗中，特别是治疗疑难病症时，除要求患者实行生菜食疗法，还往往要求配合其他保健和治疗方法，如西胜造养生法的六大法则，裸体疗法、温冷浴法、触手疗法、绑腿疗法、青芋湿敷法、断食疗法、饮用柿叶茶和生水等。这些内容在附录中都作了简要介绍。

另外，随着现代科学技术的飞速发展和国际交流的需要，原书中使用的一些计量单位已逐渐被新的计量单位所取代。如原书中使用的热量单位为“千卡”，而目前营养学则改用“千焦耳”，原书中的血压计量单位为“mmHg”，而目前临床上则改用“千帕”。为方便读者使用，书中简要介绍了新旧两种计量单位的换算方法。

由于本人外语和医学水平有限，加之时间仓促，翻译定有不当之处，恳望广大读者和有关专家不吝赐教。

李刘坤

于北京中医药大学

2009年1月15日

目 录

序言 经济简便又确实可靠的生菜食疗法	VI
--------------------------	----

上 篇 生菜食疗法的功效与应用

近年来，高血压患者不断增多，作为解决的对策，一般的医生都是建议患者实行低盐饮食。但是，许多经常饱食的患者，即使实行低盐饮食，也难以收到预期的效果。而且，由于长期实行低盐饮食，胃肠的消化能力降低，以致经常出现胃部膨胀不舒或大便秘结不通等十分苦恼的症状。与此相反，如果平时注意节制饮食，实行少食疗法，即使吃普通的饮食，血压也可自然下降。

一、我的生菜食疗体验	2
1. 生菜食疗生活的初步尝试	2
2. 种种失败的教训	4
二、生菜、水和盐的摄取量	11
1. 阴性体质与阳性体质	13
2. 不同体质的食物选择法	14

3. 饮食养生的神奇功效	15
4. 阴性体质得以改善的典型病例	17
三、体质转换的关键	21
1. 关于阴性体质向阳性体质转换的问题	21
2. 少饮生水，吃盐过多，也会使体质更加阴性化	22
3. 生菜食疗改善体质的显著效果	23
四、“肠麻痹”与“宿便”	29
1. 关于“肠麻痹”	30
2. 关于“宿便”	31
3. 饱食引起“宿便”的实例	37
4. 关于“宿便”中的“胎便”	48
5. “宿便”为万病之源	49
五、生菜食疗是改造阴性体质的秘法	57
六、导致体质阴性化的因素及解决对策	62
七、生菜食疗法的实施法	67
八、生菜食疗法的功效与特长	70
1. 生菜食疗法的神奇功效	70
2. 生菜食疗法的特长	85
九、实施生菜食疗法的注意事项	90
1. 要有坚持到底的顽强毅力	90
2. 阴性体质者实施时的注意事项	92
3. 如何对待食用生菜引起的肝功能异常	93
4. 胃与十二指肠溃疡患者的注意事项	97

5. 贫血患者的注意事项	97
6. 恢复普通饮食时的注意事项	98

下 篇 生菜食疗法实施者体验录

我与生菜食疗结缘，可以说与姐姐的影响密不可分。我姐姐生来身体虚弱，三天两头闹病，一年有多半年是在病床上度过的。这样的情况，一直持续到两年前。然而，一个偶然的机，使她认识了甲田先生，在甲田先生的指导下开始实施生菜食疗法。结果，她的病情很快痊愈，身体变得格外健康，使我惊叹不已。

一、用生菜向乳腺癌挑战（坂谷信子）	102
二、征服乳腺恶性肿瘤之路（山下衣子）	107
三、生菜食疗征服喉头癌（增田武雄）	113
四、生菜治疗子宫肌瘤（铁本夏江）	122
五、生菜治疗进行性肌萎缩症（难波统一）	125
六、生菜治愈全身进行性硬皮病（中道幸惠）	129
七、生菜治愈偏头痛等病症（大泉美智子）	136
八、生菜食疗法根治白癜风（尾崎岳子）	140
九、生菜食疗法治愈慢性肾炎（木场圭子）	146
十、征服高血压病的秘法（多田实）	150
十一、生菜食疗征服冠心病（马场初江）	155
十二、生菜食疗战胜肥胖症（上田靖子）	161
十三、生菜食疗治愈不孕症（近藤胜美）	169

十四、5年生菜食疗，战胜疑难病（大井月野）	172
十五、生菜对体力的影响（羽间锐雄）	181
十六、生菜能增强人体耐力吗（清水毅）	189
十七、生菜食疗使我重见光明（丰后盛久）	196
十八、生菜治疗过敏性皮炎（高嶋成子）	200
十九、生菜治愈慢性肝炎（安芸宏）	205

附录

一、西胜造式养生法的六大法则	210
（一）睡平板硬床	211
（二）枕硬枕头	213
（三）金鱼运动	215
（四）毛细血管运动	216
（五）合掌合跖运动	217
（六）背腹运动	218
二、裸体疗法	221
三、温冷浴法	224
四、触手疗法	227
五、绑腿疗法	228
六、青芋湿敷法	229
七、各种改良断食法	230
（一）琼脂断食法	231
（二）蜂蜜断食法	232

(三) 果汁断食法	233
(四) 苹果泥断食法	234
(五) 加酶果汁断食法	235
(六) 生菜汁断食法	235
(七) 生菜泥断食法	236
(八) 米汤断食法	238
(九) 清汤断食法	238
八、保健益寿饮料——柿叶茶	240
九、饮用生水养生法	242
十、热量单位换算	244
十一、血压测量单位换算	244

上篇

生菜食疗法的 功效与应用

近年来，高血压患者不断增多，作为解决的对策，一般的医生都是建议患者实行低盐饮食。但是，许多经常饱食的患者，即使实行低盐饮食，也难以收到预期的效果。而且，由于长期实行低盐饮食，胃肠的消化能力降低，以致经常出现胃部膨胀不舒或大便秘结不通等十分苦恼的症状。与此相反，如果平时注意节制饮食，实行少食疗法，即使吃普通的饮食，血压也可自然下降。

一、 我的生菜食疗体验

1. 生菜食疗生活的初步尝试

我从中学时代起，就为缠绵难愈的慢性肝炎而苦恼，为了早日消除病痛，恢复健康，曾多方求医问药，付出了种种努力。

中学毕业后，报考大阪大学医学部，也是为了学习治病的方法和恢复健康的秘诀。然而，命运好像偏偏与我作对，大学的道路也十分艰难。在大学三年级的时候，肝炎反复发作，病情加重，难以继续学习，我被迫休学两年。

在两年的休学过程中，起初，我在大阪大学附属医院住院，接受各种现代医学的治疗，结果，病情毫无起色，每天只好悲观失望地躺在房里。

在这种状况下，我想，难道就没有治疗慢性肝炎的民间疗法吗？于是，我遍查古今书刊，广泛搜集资料，对多种民间疗法进行了亲身尝试。最后，终于对断食疗法和生菜食疗法产生了极为浓厚的兴趣。

现代医学常识认为，慢性肝炎病人，必须充分地摄取富含营养和易消化的食物，才有利于疾病的治疗，因此，医院的主治医生拼命地反对我实施断食疗法和生菜食疗法。然而，我的性格异常倔强，自己拿定的主意，别人是很难阻止的。于是，我完全不顾主治医生的强烈反对，首先尝试了断食疗法。

通过实施一个时期的断食疗法，我的身体状况大有好转，得以回校继续学习。这使我对民间疗法的研究更感兴趣。

生菜食疗法也是一种古老的民间疗法，自古就传说它可以改善体质，根治疑难重病。这种传说是否真实可靠呢？我想，不通过亲身实践，是难以清楚的。因此，从 1950 年 8 月起，我又怀着极大的兴趣，开始体验生菜食疗法。

虽然自己以前不习惯吃生蔬菜，但是，如果每天仅吃 100 克或 200 克生菜的话，可能也不会太费劲。不过，一下子要每天吃 800 克左右生菜，就不那么容易了，需要付出很大的辛苦。

如果全靠牙齿把 800 克的生菜一点一点嚼碎，再慢慢咽下，是很费时间的，至少需要半个多小时。这么费时间的吃法，在学习十分紧张的情况下，无论如何是难以持久的。为了减少牙齿咀嚼生菜的时间，我便在吃菜前，首先设法对生菜进行一些研碎加工。

当时，市场上还没有出售现代的榨汁器，我就用原始的研钵和刨子进行加工。也就是说，凡是叶子类的生菜，就用研钵研如泥状；凡是根茎类的生菜，就用刨子擦碎。这样吃起来就省劲多了，可以大大缩短进餐时间。

我的生菜食生活就这样开始了。每天中午和晚上，生菜成了我不可缺少的食物。现在回想起来，真钦佩当时的坚强决心和非凡的毅力。

由于每次需要捣研的生菜较多，小的研钵不够大，我就专门买了最大的研钵。研棒是用槲木制的，又坚硬，又粗大。

为了在家里和学校都能及时吃到研碎的生菜，我特意买了大小相同的两套研钵和研棒。一套留在家里使用，另一套放在大学医学部的教室。每天上学的时候，总是带上满满一饭盒洗干净的生菜。到中午吃饭的时候，别的同学都吃饭去了，我就将生菜取出来，用研钵研如泥状后吃下去。

虽然当时还是战后恢复时期，粮食供给还很紧张，但在大学学生中，并没有见到有人每天仅靠吃生菜泥度日。恐怕在整个大学里，除我以外，还没有第二个人这样做。

当时，有不少同学一看到我吃生菜泥，就开玩笑地说：“哎呀，今天又吃鸟食了！”同学们经常这样说，我也就习以为常了，并不感到难为情，而且，总是笑着回答道：“你们也来尝尝吧！”

由于每天都用研棒捣研生菜，所以，磨损非常快，大约一年左

右，坚硬的槲木研棒，就磨损得不能用了，不得不另换新的。这样，不到5年时间，在家里就用坏了4根研棒。

到了1955年，市场上开始销售机械榨汁器，这是我盼望已久的事。一听到这个消息，妻子就赶快去买了一台。这使我高兴不已。

有了机械榨汁器，生菜的加工更加方便了，只要一按电钮，转眼间生菜就变为菜泥，既省时，又省力，使我感到无比的幸福。

有了机械榨汁器的帮忙，我每天吃的生菜量也大大增加。特别是从1958年夏天，我正式开业行医后，每天中午和晚上，都要吃满满一大碗生菜泥。一大碗生菜泥，大约有750克。因此，每天吃两大碗，就等于1500克。在当时，每天吃这么多生菜的人，恐怕也只有我一人。

这样的生菜食疗生活，又坚持了近5年。不仅平时坚持，就是逢年过节，别人都吃鸡鸭鱼肉，改善生活，我也没有放弃吃生菜。现在回想起来，当时能有如此坚强的毅力，连自己也感到惊讶。

说我冒傻气也好，狂热也好，反正在当时，我是满怀信心，希望通过吃生菜，真正恢复健康。

2. 种种失败的教训

每天大量地食用生蔬菜，本想很快恢复健康，然而，事与原违，不仅没有恢复健康，反而招来许多麻烦，引起体内多种功能障碍。看来，虽说生蔬菜营养丰富，内含大量对人体有益的维生素、无机盐、纤维素等，但是，如果不掌握食量，过多地摄取，也是有害无益。

在社会上，许多人总是错误地认为，凡是有营养的食物，吃得越多，越能增进健康。对蔬菜是这样，对海藻类、小鱼类等食物，也是如此。如不少人听说各种小鱼富含钙质，海藻类食物是长寿食物，就长期大量食用，超过胃肠的消化吸收能力，结果，造成胃肠功能障碍。还有的人听说喝生水有益健康，就无节制地饮用，结果适得其反。

前些天，有一位来本院住院的患者，就是听说黑芝麻对健康有益，一天就吃了150克，结果，使本来已经好转的顽固性特异反应性皮炎，突然加重。

黑芝麻一向被人们公认为“保健食品”，确实含有丰富的营养。以前，这位患者每天吃黑芝麻20克左右，并没有引起过敏反应，皮炎症状并未加重。但是，当他增加芝麻食量，一日吃到150克时，就发生了问题。由于过多的芝麻在肠内异常发酵，损伤了肠壁，结果，公认的营养食品，一下子变成了致病的元凶。

肠壁损伤后，原来不被吸收的未充分消化的“异物”，也能够透过肠壁黏膜，吸收到体内。这些吸收到体内的“异物”，就成为所谓的“抗原”，使皮肤病加重。

因此，对于那些认为芝麻是“保健食品”，大量食用就能增进健康的看法和做法，是不能无条件赞成的。我认为，无论多好的食品，过食终会致疾，只有节食适当，才是健康的秘诀。

（1）过食生蔬菜，损伤胃肠壁

我以前大量地食用生蔬菜，首先受害的就是胃肠，出现了种种痛苦的症状。最初，虽然一般的生菜是捣研为泥状后再食用的，但洋白菜、菠菜等叶类蔬菜，有时也不加捣研，直接用牙齿咀嚼后咽下。这样一来，咀嚼不细的蔬菜纤维，就刺激胃肠黏膜，常常引起剧烈的胃痛或腹痛，甚至出现频繁的腹泻等肠炎的症状。另外，由于大量食用生菜，胃肠功能受损，营养吸收障碍，所以，还经常发生口角炎、口腔炎等令人烦恼的病症。为减轻生菜对胃肠的损害，我不得不采取一些必要的保护措施，那就是在进食前，把所有的生菜都很好地捣研为泥状，然后再食用。

这样的进食方法，大大减轻了对胃肠的损害，胃肠的功能很快得到改善，腹痛、腹泻等症状也随之消除。但是，这样一来，又出现了一个新的问题。有些生菜，如葱、洋葱等，捣研为泥状后，就放出一股浓烈的难闻气味，大量食用，会引起恶心、呕吐。记得有一次，我

一下子就食用了 250 克生葱泥，结果引起恶心，最后，将胃中的食物全部吐了出来。自那以后，有一个多月时间，对葱极为厌恶，不要说吃葱，就是看到葱，也立即会引起恶心。因此，我认为，如果要将葱类蔬菜捣研为泥状食用的话，那么，食用量最多也不要超过 30 克。

最近，随着大蒜的医疗保健功效被大肆宣传，大蒜被人们当做上等“保健食品”，消费量越来越大。但是，即使是“保健食品”的大蒜，如果吃法错误，过多食用，也会损害胃壁，引起剧烈的胃痛。因此，必须特别加以注意。常见有不少人，把鹌鹑蛋大小的生蒜不停地放进嘴里，大口大口地嚼碎，然后饮水，将嚼碎的蒜泥送入胃中。这样的吃法，对胃肠是十分有害的。

另外，一般认为，患口角炎、口腔炎等病症，其主要原因是由于体内的维生素 B₂ 缺乏。但是，我观察发现，当过多摄取生菜，造成胃肠壁受损，口角炎、口腔炎等病症就会经常出现。因此，我认为，这可能主要是由于过多地食用生菜，损害了胃肠壁，并使肠内菌群失调，结果使维生素 B₂ 的产生和吸收发生障碍，最终导致维生素 B₂ 的缺乏。

同时，在食用生蔬菜后，立即大量饮用生水或茶水，更容易引起口角炎、口腔炎。我在门诊诊疗过程中，经常见到一些患者为口角炎、口腔炎而苦恼。仔细询问一下这些患者的饮食情况，发现其中不少患者，有饮食中或饮食后喝茶的习惯。可见，口角炎、口腔炎等病症的发生，往往与嗜茶过度等特有的饮食习惯有密切的关系。

我经过几年的生菜食疗生活，到 1955 年前后，虽然积累了不少经验，身体逐渐适应，但还是常常发生口角炎。结婚以后，妻子也和我一样，每天大量地食用生菜泥，结果，同样引起口角炎。而且，妻子的口角炎非常严重，两侧口角肿痛糜烂，使张口都感到困难。

就在这个时候，一位朋友 A 君（现为某大学的教授）来我家做客。我与他大谈与保健方法有关的话题，极力宣传生蔬菜的保健功效，并建议 A 君也食用生蔬菜。不料，A 君听了我的话，不仅不赞