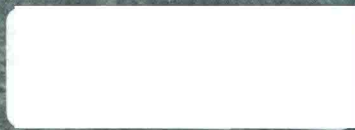


中国
民间
疗法
丛书

李兴杰 张吉星 编著

断食综合疗法



中国中医药出版社

中国民间疗法丛书

断食综合疗法

编著 李兴杰 张吉星

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

断食综合疗法 / 李兴杰, 张吉星编著. -- 北京:

中国中医药出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5132-1921-1

I . ①断… II . ①李… ②张… III . ①禁食—养生 (中医)

IV . ① R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 103581 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京时代华都印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.75 彩插 0.0625 字数 194 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1921-1

*

定价 19.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

作者简介



张吉星：主治医师，男，汉族，河北丰润人。1957年出生，自幼随父亲学习中医。1977年参加工作，曾在唐山工人医院、唐山第二医院、中国人民解放军255医院进修学习。1989年天津中医学院针灸系毕业。从事针灸专业30多年。1985年用皮针治疗近视眼，疗效显著，曾被唐山广播电台、唐山劳动日报作过报道。1987年在《中国青年报》发表“近视眼发病原因及治疗”论文。1999年在《唐山医刊》报发表关于“肥胖与治疗”论文。1999年在唐山电视台健康热线、健康长廊、医林漫步栏目多次作讲座。2000年同李兴杰合著《断食综合疗法》。现任职于唐山市第一运输公司医院，开创了断食综合疗法门诊。



李兴杰：教授，男，汉族，1955年9月出生，河北藁城人。毕业于河北师范大学生物学系。现任职于河北唐山师范学院生物系。从事教育事业30年。主要成果有：与张吉星大夫合著《断食综合疗法》一书，与他人合编《普通生物学》，副主编；与他人合编《生理学学习指导》，并在公开刊物发表论文16篇。

再版前言

《断食综合疗法》一书作为中国民间疗法丛书之一，自2001年8月出版以来，深受广大读者欢迎，2002年4月又进行了第二次印刷，仍不能满足广大读者要求，故此把本书重新整理，将再版的《断食综合疗法》奉献给广大读者。

在近几年的临床实践中，我们发现把断食综合疗法与心理疗法相结合，综合治疗神经症和心身疾病，疗效也非常显著。因此，这次再版时增添了断食综合疗法治疗恐怖症、焦虑症、抑郁症等神经症的内容。由于“断食治病”有悖于人之常念，某些人没有断食体验，往往会主观臆断地否定断食的治病作用。但是，凡有过一次断食体验的人，就会对断食综合疗法有一个新的认识。为此，我们又增加了患者断食体会的内容，以供广大读者参考。

本疗法所说的“断食”是要求患者在断食期间不吃五谷杂粮，不吃肉类和油性食品，但每天要喝适量的水，适当地吃些水果，这与绝食并不一样；气功辟谷一般需要有气功功底的人才能实施，辟谷期间不吃水果，而断食疗法无需气功功底，一般人在医生指导下即可进行，因此，断食疗法与气功类书籍上所说的“辟谷”也不相同。由于“节食”是少吃饭，并不是不吃饭，所以我们还是采用了“断食”这一说法。在参加断食治疗的群体中，我们也发现，有一些患者过分相信长时间断食的治疗作用，盲目追求断食天数。当因断食时间过长，给身体造成损伤时，又反过来否定断食，这都是不应该的。无论什么事情都要讲究一个“度”。断食天数过少，治病效果可能不显著，

但并不是断食天数越多，治病效果就越好。一味地追求较长的断食天数，总想破世界纪录的做法，对身体也是有害无益的。

我们开展的断食综合疗法，不仅疗效显著，而且治疗范围越来越广，特别是治疗肥胖、消化、神经症类疾病，疗效特别显著，深受广大患者欢迎。到目前为止，每年接受断食综合疗法的有上千人。自从《断食综合疗法》一书出版以来，全国各地许多患者来信来电咨询，还有南京、辽宁等地患者慕名前来就医。

本次再版是由李兴杰教授修改，全部病例及相关资料由张吉星提供。

此书在编写过程中，参考了大量的文献资料，引用了许多专家学者的研究成果，再一次向原作者致以诚挚的谢意。中国中医药出版社张年顺总编也在此书编写和修改过程中，给予精心指导，特此表示衷心的感谢。

由于我们水平和经验有限，加之此综合疗法涉及的知识面较宽，故书中难免有不当或错误之处，再一次诚恳希望专家学者和广大读者批评指正。

编者 李兴杰 张吉星

2006年8月30日

前 言

人体的生命活动是一个极为复杂的过程，即使在生命科学技术相当发达的今天，仍有许多问题弄不清楚，特别是对一些难于治愈的疾病，认识还并不深刻，故现代医疗手段对一些疑难病症仍然是鞭长莫及。有些疾病吃药片不仅不见效，反而还易出现副作用，结果药费开支不小，治病效果并不明显。可这些疾病若采用民间疗法，不仅节省药费开支，疗效还十分显著。正因为如此，许多民间疗法仍然散发着引人注目的异彩。断食疗法就是如此。

断食疗法古称“辟谷”或“断谷”，它就属于一种民间疗法，已有上千年的历史。所谓断食疗法就是人们为了治病健身而主动在短期内断食，使肌体在饥饿状态下靠自身机能治愈某些疾病或强身健体。由于断食有悖于人之常情，往往被误认为断食有害于身体健康，其实不然。大量资料表明，科学断食不仅能健身，而且还能治病。我们经过多年开展断食疗法，也证明了断食具有治病健身作用。不过通过开展断食疗法，我们也体会到，断食对治疗某些疾病虽然有效，但治疗时间很长。在临床实践中发现，把断食和几种民间疗法综合在一起使用，就会大大缩短治疗时间，进而提高其治病健身效果。经过几年的探索，我们把断食与针刺、推拿、导引等民间疗法组合在一起，形成了断食综合疗法。断食综合疗法能充分发挥几种民间疗法之长，具有疗效显著，简便易行，节省开支等优点。为了使这一既简便又省钱，并且治病健身效果十分明显的断食疗法得到推广，使广大读者受益，我们历时三年之久，编写了这本《断食综合疗法》。

综合断食疗法是以断食疗法为主，针刺、推拿、导引为辅，但由于断食疗法、推拿、导引和针刺法的发展历史、作用机理、操作方法等各不相同，故本书采用了分别论述的方法，对各疗法的历史渊源、发展过程、作用机理、操作方法等进行了较为详细的介绍；而在治疗方面却将这些疗法合为一体，综合运用对于疾病的治疗和健身之中。故断食综合疗法的最大特点就体现在对不同民间疗法的优化组合和综合运用之上，充分发挥各疗法的优势互补效应，使其治病效果更为明显。

断食综合疗法是在张吉星长期医疗实践的基础上，经过和李兴杰共同合作研究，并通过长达五年医疗实践的检验，逐步完善而形成的一种综合疗法。全书由李兴杰编写，全部病例由张吉星提供。

此书在编写过程中，参考了大量的文献资料，引用了许多专家学者的研究成果（包括插图），在此谨向原作者致以诚挚的谢意。

由于我们水平和经验有限，加之此综合疗法涉及的知识面较宽，故书中难免有不当或错误之处，诚恳希望专家学者和广大读者批评指正。

编者 李兴杰 张吉星

2000年6月30日

目 录

第一章 断食综合疗法概述	(1)
第一节 什么是断食综合疗法	(1)
第二节 断食综合疗法的形成过程	(2)
第三节 断食综合疗法的特点	(13)
第二章 断食疗法	(15)
第一节 断食疗法的起源和发展	(16)
第二节 断食期间肌体的生理与代谢变化	(17)
第三节 断食疗法治病健身的生物学原理	(25)
第四节 断食疗法的医疗作用	(44)
第五节 断食疗法的健身作用	(46)
第六节 断食疗法的治病方法	(48)
第七节 断食疗法的适应症及禁忌	(67)
第八节 排病反应及处理方法	(73)
第九节 断食健身法	(81)
第三章 断食疗法的辅助疗法	(89)
第一节 循经推拿疗法	(89)
第二节 循经导引法	(99)
第三节 腧穴针刺法	(105)
第四节 眼区针刺法	(115)
第四章 常见病的断食综合疗法	(130)
第一节 肥胖	(130)

第二节	高血压病	(136)
第三节	便秘	(138)
第四节	眩晕	(139)
第五节	泄泻 (结肠炎)	(140)
第六节	胁痛	(141)
第七节	风湿痹	(143)
第八节	呃逆	(145)
第九节	呕吐	(147)
第十节	水肿	(149)
第十一节	面瘫	(151)
第十二节	中风	(153)
第十三节	哮喘	(155)
第十四节	胸痹	(157)
第十五节	胃痛	(159)
第十六节	腹痛	(163)
第十七节	腰痛	(166)
第十八节	急性腰扭伤	(168)
第十九节	感冒	(169)
第二十节	头痛	(171)
第二十一节	颈椎病	(175)
第二十二节	失眠	(177)
第二十三节	神经官能症	(180)
第二十四节	郁病	(185)
第二十五节	乳腺增生	(187)
第二十六节	乳腺炎	(188)
第二十七节	痛经	(190)
第二十八节	崩漏	(192)
第二十九节	闭经	(194)

第三十节 月经不调	(197)
第三十一节 带下	(199)
第三十二节 阴挺 (子宫脱垂)	(201)
第三十三节 面部色斑 (蝴蝶斑)	(203)
第三十四节 痤疮 (粉刺)	(204)
第三十五节 带状疱疹	(205)
第三十六节 鼻渊 (过敏性鼻炎、鼻窦炎)	(206)
第三十七节 近视	(208)
第三十八节 恐怖症	(209)
第三十九节 焦虑症	(211)
第四十节 抑郁症	(213)
第五章 患者的断食体会	(220)
主要参考书目	(236)

第一章 断食综合疗法概述

第一节 什么是断食综合疗法

断食综合疗法是一种把断食、针刺、循经推拿导引等治疗手段相结合而用于治疗疾病的综合性疗法。由于在治疗疾病的过程中，以断食疗法为主，其它几种疗法可取可舍而作为断食的辅助疗法，故将此疗法命名为断食综合疗法。

疾病的治疗方法是多种多样的，除方药和针灸之外，在民间还有刮痧、火罐、推拿按摩、气功导引、捏脊、割治、断食等许多行之有效的疗法。但这些治疗方法都是以治疗法则为指导。由于疾病的证候表现是多种多样的，病理变化是极为复杂的，病变过程中也有轻重缓急的差别，并且时间、地点和发病个体不同，对病情变化有着不同的影响。因此临床上确立了治病求本、扶正祛邪、调整阴阳和因时因地因人制宜等四项治疗法则。其中调整阴阳在四项治疗法则之中占有很重要的地位，根据阴阳学说的观点，疾病的发生及其病理过程，从根本上说是阴阳的相对平衡遭到破坏，即所谓“阴阳失调”的结果。所以调整阴阳，使之重新恢复到相对平衡状态，是临床治疗的根本法则。

阴阳学说认为疾病发生的根本原因在于肌体阴阳的偏盛偏衰，因此医生用各种治疗手段“调整阴阳”，补其不足，泻其盛余，促使“阴平阳秘”，恢复阴阳的相对平衡，乃是治疗的基本原则。在医疗实践中，我们对针灸、按摩推拿、导引、断食等疗法进行了理论方面的探讨和实践方面的检验之后，发现这些治疗

手段虽各具特色，但它们又有统一的共性。这些治疗手段分别通过不同的途径刺激肌体而治疗疾病，说明它们是各具特色的。但是，通过“刺激”治疗的双向作用（如针刺既能治寒症又能治热症）可以证实，刺激并不是直接治疗疾病的。根据阴阳学说和经络理论所言，人体阴阳失调就会导致疾病，各种治疗手段刺激人体的方式和途径虽然不同，而刺激的结果却是一致的，即都是通过刺激手段激活了人体的经络系统，促使经气沿经络正常循行，而只有经气正常循行的经络系统才能充分发挥“自身调控”作用，使阴阳失衡的肌体重新恢复正常的平衡状态，肌体阴阳恢复相对平衡时，所患的疾病也就得到痊愈，这是各种治疗手段的共性所在。

第二节 断食综合疗法的形成过程

1. 古代中医理论的启示

我国是世界最早的文明古国之一，勤劳勇敢的中华民族在悠久的历史长河之中，开创了光辉灿烂的民族文化。中国的医药学、经络、针灸学就是世界医学史上珍贵的财富之一。继承和发扬中国古代医学，使之更好地为人类健康服务，是广大医学工作者义不容辞的责任。但是，中国传统的医学书籍浩如烟海，要在这“烟海”之中寻找理想的“航线”，继承和发展中国古代的医学文化事业，是一件很不容易的事情。

我国古代著名的思想家荀子在《劝学》篇中说过：“假（借用之意——笔者）舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。君子生非异也，善假于物也”。“假舆马”、“假舟楫”是指利用经过改造后的外界事物，即接受前人的经验。“君子生非异也，善假于物也”，是说人的知识才能不是先天赋予的，也不是整天冥思苦想的产物，而是善于利用客观条件（包括

前人的经验)通过不间断地学习,使自己适应客观环境的结果。如果认真读书研究,博收并蓄,凭借中国古代医学知识这一“快马”与“飞舟”,为自己指门引径、解疑释惑,便可寻求和把握正确“航线”,扬帆而进。然而人们在分享古代医学的恩惠之时,却并非每个人都能看到它的实践意义所在,也并非都能认清它的实质以及理解他对社会进步的重大作用。因为古代医学知识是在医疗实践中形成和发展起来的,所以人们在重视和继承古代医学知识的同时,也应注意理论与实践相结合,通过实践不断地完善和发展古代医学理论,使它更好地为人类社会服务。

对古代医学知识的继承犹如蜜蜂一样,只采花蜜是不够的,必须把采到的花蜜进行加工处理,才能酿出具有特色的甘甜蜂蜜来。对古代医学知识的运用也是如此,只有理论与实践相结合,在实践中不断地发展和完善理论,创造出独具特色的治疗方法,才能把知识转化成财富而服务于人类。断食综合疗法,正是在我国古代医学理论的基础上,通过多年大胆实践而逐渐形成的一种治病、健身兼而有之的综合疗法。

阴阳学说贯穿了中医学理论体系的各个方面,不仅能用来说明人体的组织结构和生理功能,而且还能用来说明疾病的发生、发展规律,并能以此来指导临床诊断和治疗。因此说阴阳学说在中医学理论体系中占有很重要的地位。阴阳学说认为,人体阴阳之间相对的协调平衡是健康的标志,而“阴阳失调”则是体内阴阳气血、脏腑经络失调的总称,是一切疾病发生发展的根本原因。各种致病因素作用于肌体,破坏了人体的阴阳的相对平衡,造成阴盛阳衰或阳盛阴衰,就会导致疾病的发生。

在预防与治疗疾病的原则上,中医学亦没有脱离阴阳学说。例如,中医学在论述疾病的预防和发病原因时,都十分强调人体的正气。认为人体的正气旺盛,邪气就不易侵入,疾病也不会发生。《素问遗篇·刺法论》提出“正气存内,邪不可干”,说明增

强体质、蓄养正气，是抵抗外来邪气侵袭、防御疾病发生的一个重要环节。这里所说的“正气”可归属为阳，而“邪气”可归属为阴。又如中医学在论述疾病的治疗原则时，不仅提到调整阴阳，而且还谈及扶正祛邪与治标治本的问题。如果按阴阳学说来归类，也可以把扶正和治本中的“正”与“本”归属为阳；而祛邪和治本中的“邪”与“标”归属为阴。所以，我们认为，中医学关于疾病的预防和治疗原则，均可用“调整阴阳”来概括。即人体健康是阴阳平衡的结果，人体生病是阴阳失调的结果，据此而论，治疗疾病就得从调整阴阳入手。因此说治疗疾病的根本宗旨，就是“调整阴阳”，纠正阴阳的偏盛或偏衰，调整阴阳的动态平衡。

既然中医治病离不开“调整阴阳”，那么，采取什么方法，通过什么途径，才能达到调整阴阳，并使之平衡的目的呢

中医学在其漫长的发展过程中，形成了丰富多采的治疗方法，大致上可以分为药物治疗和非药物治疗两大类。在药物治疗中，除了大家熟悉的方药内服法之外，还有熏洗、蒸浴、敷贴等。非药物治疗法主要有针灸、推拿和气功、捏脊、割治、刮痧、火罐等民间疗法。因为药物治疗不是本书讨论的内容，所以且不对此多叙，而非药物治疗法则与本书密切相关。通过我们对非药物疗法中各种具体方法的分析研究发现，尽管非药物疗法的种类繁多，治疗手段各异，但它们之间有一个共性的东西，就是它们治疗疾病的途径是相同的。无论是针灸、推拿还是捏脊、刮痧等，都是通过刺激和激活经络腧穴，使经络发挥自身调控机能，纠正肌体阴阳失调状态，恢复阴阳相对平衡，从而达到治愈疾病的目的。

千百年来的临床治疗实践和近年来国内外对经络腧穴的研究，都证实了经络具有自身调控机能。例如针刺有关经穴，即可对相关的脏腑机能产生调整作用，功能亢进者可使之抑制，而原

先抑制状态者可使之兴奋，从而获得积极的治疗效果。中科院祝总骧教授在证实经络是客观存在的基础上，对各种医疗保健方法进行了分析研究，提出经络系统是人体健康的总控制系统，包括针灸、推拿、气功在内的各种医疗保健方法，之所以具有医疗保健效果，无一不是由于刺激和激发了人体经络系统而产生的。

通过学习中医学理论我们认识到，人体在正常情况下，其生理活动处于既对立又统一的相对的“阴阳平衡”状态，在致病因素的侵袭之下，人体的阴阳平衡可能会被打破，出现“阴阳失调”、“经脉不通”而导致疾病的发生。通过学习经络学理论我们又认识到，人体经络系统即是人体各部分的联络系统，又是人体功能的调节系统，它能使人体各部分的功能活动保持协调一致和相对平衡，从而说明经络系统对人体的“阴阳”具有调节作用。在这些中医理论的启发之下我们设想：采用一些医疗办法刺激经络，使经气沿经络正常循行，以保证经络系统的调节机能恢复正常。经络系统的调控机能恢复正常，就会对阴阳失衡的肌体进行调控，并使之达到相对平衡状态。即通过疏通经络的办法来调整阴阳，使之达到相对平衡。人体阴阳达到相对平衡时，疾病就会痊愈，这就是采用综合疗法治疗疾病的初衷和基本原则。那么，采取哪些医疗方法才能最有效地激活经络调控机能，以调整阴阳治愈疾病呢？通过长期的医疗实践，才探索出这种刺激经络并能够使经气循行的综合疗法即断食综合疗法。

2. 对一些民间疗法剖析

中国科学院生物物理所祝总骧教授与其合作者，运用多种科学检测和独特的实验方法，证实了古典经络图谱所描述的经络循行路线是客观存在的。并在此基础上又对各种医疗保健方法，如针灸、推拿、气功和捏脊、刮痧等疗法进行了分析研究，指出各种医疗保健方法之所以具有医疗保健的效果，都是由于激发和锻炼了人体经络系统而产生的。他认为，人体存在着一个经络保健