

健康生活类畅销书排行榜第一名

《健康时报》

重点推荐读物

无毒一身轻

21天改造体质

(台) 林光常 博士 著

完全颠覆传统健康观念及做法

简单 · 有效 · 快速 · 安全

- 喝牛奶不补钙反减钙
- 大吃大喝减肥法
一个月减重3-5公斤

- 一般慢性病四个月内改善
- 严重便秘者每天轻松
正常排便2-3次
- 异位性皮肤炎三周完全痊愈
- 高血压不到三周恢复正常
- 21天排除你一身的毒



国际文化出版公司

无毒一身轻

21天改造体质

(台) 林光常 博士 著

完全颠覆传统健康观念及做法

简单 · 有效 · 快速 · 安全

图书在版编目(CIP)数据

无毒一身轻林光常著.-北京:国际文化出版公司,2003.11

ISBN 7-80173-224-3

I. 无... II. 林... III. 毒物-排泄-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090605 号

版权登记号:图字 01-2003-1121

无毒一身轻——21 天改造体质

著 者 (台) 林光常

责任编辑 臧燕燕

封面设计 蒋宏工作室

出 版 国际文化出版公司

发 行 国际文化出版公司

经 销 全国新华书店

印 刷 北京雅龙印刷厂

开 本 850×1168 1/32 开

10 印张 185 千字

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2006 年 6 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 7-80173-224-3/R·004

定 价 29.80 元(赠 VCD 光盘)

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话:64271187 64279032

传真:84257656

E-mail:icpc@95777.com

講究科學規律改進生活方式
提高生存質量為人民健康服務

為公林博士全新養生保健經之題

錢信忠



二〇〇三年十月

推荐序一

健康教育需要新鲜血液

欣闻台湾健康教育专家林光常先生的专著《无毒一身轻》即将在内地发行。这是为健康科普阵地又增添了一名年轻的生力军，我为林先生的健康教育新鲜观点以及为大家有了一个新的养生保健知识而高兴。

近几年来，健康教育在全国掀起一股前所未有的热潮，长城内外、大江南北的千千万万老百姓都在洪昭光等人的精彩健康科普演讲中获得了快乐和健康。无论是电视、广播还是报纸、杂志，都把传播健康科普知识当作一个很重要的工作，可以说，几十年来神州大地第一次如此掀起注重健康的热潮。

001

健康是宝贵的财富，有了健康就有了一切，失掉健康就失掉一切。今年非典在我国部分地区的流行，让大家很清醒地认识到了这个简单的道理。说到健康知识，有些东西很容易理解，但是要落实到每个人的行动中去，却是很困难的。比如，吸烟有害的道理不少人都懂，但是现在吸烟的人还是越来越多；知道每天锻炼身体有好处，可很少有人能长期坚持下去。所以说，健康是宝贵的财富，但是要真正地把它理解成财富，落实到每一个人的行动中，却不是容易的事情。林先生的养生讲座和专著之所以能在海外广受欢迎，而今天又受到内地的关注，我看过他的书稿后，认为他的养生讲座，最大的特点是可操作性很强，讲的都是日常生活中很容易做到的。

我们都知道，现在疾病谱和死因都发生了很大的变化。慢性非传染性疾病发病率在迅速增高。无论在城市还是在农



村，主要的死因都是一些慢性非传染性疾病，像肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病及创伤和中毒等。而这些疾病都跟我们不健康的生活行为和生活方式有很大关系。而改变不健康的生活行为和生活方式，就要先从我们每天必须的饮食上、起居作息上以极大地关注。林先生所倡导的健康排毒餐，恰好解决了当前社会的需要。

从医学模式转变的趋势来看，健康教育和科学普及也需要增加新知识、新内容，林先生给我们带来如此新鲜的养生健康知识，是对祖国大家庭的奉献，我们表示敬佩，所以我乐意为书作序。但需要提醒读者的是，林先生多年在欧美国家从事健康教育，也许提出的一些养生观点和保健方法，与我国当前社会状况来看，似乎有点超前。我们要认识到中国人和欧美人的人种不同、生活方式和思维方式的不同，要学会根据自身的实际情况来选择适合自己的养生方法。还有一点要说明的是，种种养生保健知识，并不是我们身体完全健康的保证，一旦出现身体不适，还是需要及时就医。

希望大家能喜欢林先生的健康新知识。同时，也希望大家在养生保健方面再上新台阶。

中国医院图书馆委员会主任委员、教授 陳芳

2003年10月于北京



推荐序二

从天天五蔬果到排毒餐—— 启动健康防癌新生活运动

今年一月，当壹周刊的记者电询我有关排毒餐治癌的意见时，我曾回答说：“都已经得了癌症还排什么毒？”，那时我还未见过光常兄，也不知道他推广排毒餐的用意，直到最近，经由百略医学科技公司的林董事长金源先生的介绍，才明白其中蕴涵的道理。初次见面，我就被他那幽默的口才、敏锐的思路以及深深的哲理所吸引，回去后一口气将《无毒一身轻》看完。

003

据闻这本书销售已超过40万册，短短的时间内就挤入三大畅销书之林，几经思考之后，我可以归纳出这本书畅销的理由，第一：光常兄是虔诚的基督徒，字里行间引用圣经的话，寓古说今，令人折服。第二：他倡导的排毒餐，刚好迎合社会的脉动及需求，当人们活在癌症、肥胖、高血压、糖尿病、心脏病、中风及尿酸过高……等文明病梦魇中的时候，他这种回归自然的、回到老祖宗生活的方式，的确令人耳目一新，于是追随者众。第三：当反对者的批评如排山倒海般的到来时，他只四两拨千金似的回答：“排毒餐并非洪水猛兽，无害健康，何不姑且一试？”，他挑起了大家好奇的心理，因而风起云涌般地形成一股流行的风尚，就像最近SARS流行期间，大家都会问：“你量体温了没？”，而目前渐渐流行的一句话就是：“你排毒了吗？”

事实上，推广减低肉食及减少动物性脂肪的摄取，让饮食回归自然，即高纤多蔬果的饮食运动，并非始自光常兄的倡导。十多年前，雷久南博士所倡导的生机饮食结合环保的理念，曾经风行一时；最近五年，我通过台湾癌症基金会推广的“天天五蔬果”，来预防癌症及各种文明病的发生，也逐渐融入大家的生活守则，但是，要论及影响层面及造成的旋风，当推光常兄的排毒餐，他以教条式的戒律，让民众追随，进而具体落实到日常生活中。

以“天天五蔬果”的标准来看排毒餐，一天之中至少会摄取 8 份到 9 份的蔬果，已远远超过防癌所需要的标准。蔬菜水果中含有很多 phytochemicals（植物性食物中的化学成分），可以通过各种分子靶点的生物效应，来抑制癌细胞的生长；地瓜（甘薯或蕃薯）是所有碳水化合物主食中不只带有较完整的必需氨基酸，同时具有蔬果的特性，包括含有丰富抗氧化的维他命 A、C 及 B₁、B₂，还含有 DHEA 及 phytoestrogen（类雌激素）……等分子靶点作用的 phytochemicals，具有防癌及抗衰老的作用。根据日本国立癌症预防研究所的研究报告，比较 40 种各类蔬果的抗癌效果，熟甘薯的萃取物排名第一，生甘薯排名第二，由此可见一斑。而地瓜及五谷杂粮又可提供丰富的膳食纤维，排掉及减少致癌物在肠道中的吸收，并降低胆固醇的摄取，减少各种文明病的发生；此外，甘薯还含有特殊的黏液蛋白，可以增强组织及血管的弹性，减少脂肪的堆积，相当符合现代人的需要。排毒餐的特色之一即是甘薯连皮一起食用，可以说其理论基础是相当有根据的。

不过就像我推广“天天五蔬果”所坚持的理念，防癌不等同治癌，换句话说，可以预防癌症的发生或是减少癌症再发的方法，并不意味着可以治疗癌症。从动物癌症的预防研究显示，防癌的 phytochemicals 可以防止癌症的进展，都在细胞数



还很小的时候，一般在 0.5 公分大小以下，太大的肿瘤就会失去防治的效果，因此我也要在此再次呼吁，癌症的治疗应该回归正统，蔬果排毒餐可以协助癌症的控制，甚至正统治疗完后使用蔬果排毒餐，可以协助预防癌症的再发，但是如果摒弃应有的开刀、放射或化学治疗，而一味地相信生机蔬果或排毒餐的治癌效果，是相当冒险的，这也是《无毒一身轻》这本书受到挑战的最大原因。有识之士可能担心民众会像当年那样，盲目追随生机饮食治癌风潮，而使癌症病人最后恶化而失去治疗的机会。光常兄欣然接受本人的建议，将书中被曲解及违背医学常理的个案加以导正，一位畅销书的作者能有此胸怀，是相当难得的，也由于这本书对社会的影响力相当大，我也当仁不让地愿意加以审订，虽然只是锦上添花，但希望让这本书对社会的正面价值大大提高，而为各界所欢迎。

光常兄以他非正统医疗训练的背景，但自幼就有悬壶济世的热忱，因此能在大陆讲授成功管理之际，浸淫在中医领域多年，也累积不少临床经验与观察，同时收集各方资料加以整理印证，因而成就一本非常畅销的书，诚属难能可贵。容或有不合医学常理的特殊案例，但其出书的本意，事实上是在阐明健康防癌新生活的观念，所谓“瑕不掩瑜”，我们应以正面的价值看待它，何况我已加以订正。

谨以此序，为相识月余的情谊，留下历史见证。

赖基铭 2003 年 6 月 23 日
于台北百盛癌症 CAM 诊所



赖基铭医师简历

- 台湾大学医学院医学系。
- 美国国家卫生研究院癌症研究所副研究员。
- 前长庚肿瘤中心筹备处主任。
- 前国家卫生研究院癌症研究组副研究员/台湾癌症临床研究合作组织主任。
- 百盛癌症防治研究中心执行长。
- 百盛癌症 CAM 诊所院长。
- 台湾癌症基金会执行长。

(有关赖基铭医师及百盛癌症防治研究中心相关资料, 请上网查询 <http://www.cancercam.com>)



作者序

欣闻国际文化出版公司即将在祖国大陆出版发行这本在海外引起轰动的畅销书——《无毒一身轻》的简体字版图书，内心真有一股说不尽的喜悦，有些心里话，想特别跟您说一说，借此表达海外学子浓浓的家国之爱与同胞之情。

首都北京曾花10年时间对70万人进行了心脑血管疾病和流行病的调查，发现60岁以下的患者正在迅速增长，最年轻的心梗患者刚刚三十出头。而女性55岁~59岁年龄组的急性冠心病患者增加了32%，男性45岁~49岁组更增加了50%。换句话说，心脏病的发病年龄在祖国大陆至少提早了15岁！

有关脑梗塞、脑出血等急性脑血管病患方面，北京在这10年间，单单35岁年龄组男女的发病率就分别增加了186%和220%。

有一份2000年北京市居民死亡状况报告还提到，北京市居民的主要死因依次为脑血管病、心脏病和恶性肿瘤，与前几年基本相同。但恶性肿瘤的患病率持续上升，已成为中年人的第一死因。中年，正是人生开始奋斗的阶段，竟然被癌症击倒了，何等不幸啊！

在20世纪80年代，女性35岁前宫颈癌的患病率为12.9%，现在却超过50%。而最小的患者年仅13岁。为什么？

北京儿童医院于2002年曾对北京6个县区的3000余名0至6岁的儿童进行了睡眠状况调查，结果发现竟有26.3%的儿童存在不同形式的睡眠障碍。为什么？

让我们再看看上海、深圳和无锡等其他城市中年人的健



作者

序

健康状况又如何呢？慢性疲劳综合症在城市新兴行业人群中的发病率为10%至20%，而从事科技、新闻、广告、公务员、演艺人员和出租车司机等行业的发病率高达50%。更不可思议的是，竟高达66%的人有失眠、多梦和不易入睡等现象。为什么？

祖国大陆目前每天有2000人因吸烟而死亡，换句话说，每分钟都有人死于烟害，已超过美国成为世界上因吸烟致死人数最多的国家。更令人担忧的是，大约有2/3的人认为吸烟的危害很小，或根本无害；有将近60%的人不知道吸烟可导致肺癌；有96%的人不知道吸烟可引起心脏病。如此的无知，将要付出何等的代价啊！人们岂只是对烟害无知，据《工人日报》2002年9月30日报道，我国有1.3亿国人患高血压，而其中50%的人竟毫无所知!!! 而且年轻患者日益增加。

许多医学专家都承认，现在的医学很发达，设备很先进；我们也看到一间一间药厂的股票上市大赚其钱；医院更是一家家地开，但还时时刻刻人满为患。

为什么慢性文明病的罹患率不减反增？从计闻上看到的几乎所有人都是病死的（意外事件除外），而且还死得很难看，如糖尿病的并发症失明、截肢等，能保有全尸的已属万幸。当然，古人最基本的“寿终正寝”对现代人来说，那根本是一种奢求，一个遥不可及的梦想。为什么？

自1863年路易·巴斯德把人的许多疾病归罪于细菌后，医学界长期沿用一种基本理论——细菌是人类生病最主要的原因。但人人都不可避免地沾染致病的细菌，却非人人都会得病。而且，同一个人，在不同时期和不同状况下，对疾病的抵抗力也不同。事实证明，这种把细菌当作致病的代罪羔羊的观点，看到的只是一种表象。追本溯源，现代文明病根本



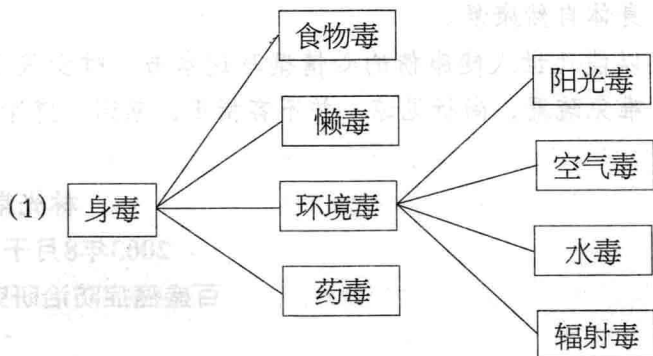
不是细菌或病毒所造成的，而人类却想靠发明“神奇子弹”（指那些花花绿绿的药丸）来克服，无疑是缘木求鱼。结果，不但疾病未除，却因处置失当，在医疗的过程中引发比疾病本身更可怕的后遗症，导致慢性文明病愈发不可收拾。

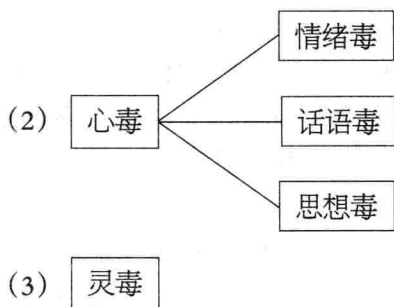
本书尝试撇开当代医学惯用的“对抗疗法”，而秉承中国传统医学回归自然、尊重个体的“同类疗法”精神，通过饮食、情绪、环境与生活习惯的调整，重视身心灵原有的自愈机能，启动人们自身原有的康复系统，达到中医“阴平阳秘”的和谐理想境界。

本书大胆地提出人类健康最大的威胁源自于——毒（toxin）。但此毒不是仅指因战争或工作暴露于化学物品中所产生的毒，而且也指人的身心灵和一切居家生活中种种不可思议的毒。

其实，疾病只是一个讯号——告诉我们该排毒了。当然，如果毒的累积是致病的根源，那毒的排除就是健康的起点。本书同时也提出简易、有效、安全、快速的排毒法。以“伊甸园健康屋”的建档系统说明，身心健康全发展应走的模式。

009





为了避免研究范围过大，不易掌握，且能更明确的说明毒与现代文明病的关联，本书对于慢性病的论述与临床病例，均以当今人类最大的恐惧——“癌”为主轴，以利突出重点，深入探讨，找出防病治病的根本之道。

中医内经指出，许多慢性疾病的基本病因是存在“郁”与“虚”所致；在《素问·通评虚实论》中，更提出人的疾病是“闭塞闭绝，上下不通……五脏不平，六腑闭塞所生也”。所谓“通”，是指气血流通；不通便会郁滞，致使形体和心神受损。

排毒最重要的就是要“通”，打通血管、气管、淋巴管和各脏腑之间的联络管，使各路排毒管道畅通，使毒有出路可排出，身体自然康复。

我以偿还世人健康债的心情撰写这本书，唯受限于个人所学，难免疏漏，尚祈见谅，并不吝指正，感谢、感谢！

林光常

2003年8月于台北
百盛癌症防治研究中心



郭 序

我是在失去健康之后，才知道健康的重要性的。

在今年(2002年)的年初做身体检查时，突然发觉患了肝癌，这对一向自诩体力好、经常运动的我来说，确实是难以接受的事实。在外科手术切除了20%的肝脏后，我在家休养了一个月。也就是在家休养之时，第一次听到了光常的演讲录音带。听完之后，方才了解身为现代人的我们，不管是何种年纪、职业与教育程度，对身体健康的照顾是多么的无知与疏忽。

很感谢光常的爱心关怀，他来到我家中提供进一步的诊断与建议，为我一一检测对各项食物的适食性。在这同时我仍定期去医院接受超声波与血液生化检查，可是在治疗疾病上，并未有更进一步的医疗措施。而在与光常的接触中，我开始明了人身上的“免疫系统”就是最好的治疗手段，增进自己身上的免疫功能从而避免病原的侵袭乃是最正确的保养方式。于是我和家人开始服用光常建议的排毒餐进行全方位的饮食调整。除此之外，我改变了自己的生活方式，更规律地作息与早睡早起，接触大自然。

在这同时，我开始大量阅读相关的书籍，想了解所谓一般的自然疗法与饮食疗法可以如何改善自己的体质。在阅读完这些书籍后，发觉这些书所传达的信息大体上与光常所讲的健康之道有许多不谋而合之处，也惊讶自己过去在生活保健上是何等的无知与疏忽。虽然这些相关书籍有许多具体的建议，但是从光常的录音带与讲义中，我发觉他所传达的信息更为完



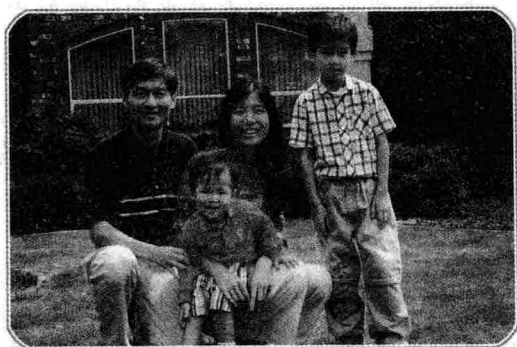
整。因此之故，今天能看到光常的书出版，相信是对我们许多人的大福分。透过这本书，我们能够更有系统地了解如何改变我们的生活和饮食习惯，如何透过心灵来进行全方位的健康生活。

许多读者如果第一次阅读本书，可能会觉得在观念上有许多震撼，也会觉得如果要配合这类建议而改变我们目前的生活和饮食习惯会是很难执行的。但是以我亲身的经历，奉劝各位读者细细思考本书中的每项建议是否都是回归自然的基本法则，也许就会明了这些建议不过是让我们摆脱自己对文明的过度依赖与恶习。

最后，敬祝所有的读者都能从本书得到益处，也能凭借此书广为宣传健康优质的生活观。

(台大工商管理学系教授) 郭瑞祥

2002年3月25日



台大教授郭瑞祥的全家福



庄序

人过中年,我感觉体力急速下降,常觉得四肢酸痛,容易疲劳,经朋友引荐,于2001年12月,我邀请林光常教授到我在嘉义所经营的“民雄有机世界”来演讲,目的是了解如何吃才健康,以及如何做体内环保等相关主题。演讲过程中,听众普遍反应良好,对健康问题也发言踊跃。在好奇心驱使下,我麻烦教授使用圆环测试,帮我检查体内毒素累积情形,其结果让我非常惊讶。我觉得平时容易劳累、四肢酸痛、鼻子过敏、免疫力不佳等是小问题,但经仪器检测后,教授说我虽然并没有患什么重大疾病,但长久疲劳过度,累积了相当多的毒素,应该及早休息调养,避免日后有更大的疾病发生。于是,在半信半疑下,我开始服用教授建议的健康排毒餐,并且配合植物酶的使用。

013

借自己经营有机食物之便,在饮食上,我完全遵循教授的建议,采用有机食物。早餐服用“一果两蔬”所搅成的精力汤,且蔬菜以根茎花果为主,不使用叶菜类,并且配合红薯与糙米饭,期间配合服用植物酶强力排毒;午餐并不做刻意改变,依原来习惯饮食,但是减少油与调味料的使用;晚餐不吃饭,以水果与烫过的青菜为主,并在晚上七点前吃完,之后不再食用任何食物。除此之外,在一天活动中,持续喝大量的弱碱性水。

自己都想不到的身心改变,让我对这套有机排毒餐产生了无比的信心。现将2001年12月到2002年3月期间,我身体的诸多改善举例如下: