

甲田式

断

食

法

从根本上改善体质

〔日〕东茂由 著
〔日〕甲田光雄 主编

任健 译

甲田说：

- ◆ “正确绝食”可以击倒疾病
- ◆ 身体僵硬的人难长寿
- ◆ 过度控制盐分有害
- ◆ 西氏健康法：“改善身体状况的捷径”
- ◆ 正确“饮水法”：喝温水、生水，慢慢饮
- ◆ 生吃蔬菜
- ◆ 把肉量减少一半
- ◆ 可怕的内脏疾病通过节食来克服



一日两餐
+
西氏健康法
治55种病

甲 田 武

新



甲田式健康法系列一

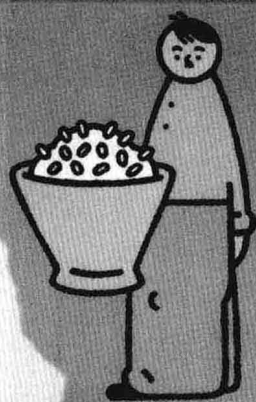
甲田式

断

食法

从根本上改善体质

〔日〕东茂由 著 〔日〕甲田光雄 主编 任健 译



一日两餐
+
西氏健康法
治55种病

黑版贸审字 08-2008-031 号

原书名: SAIKYO NO KENKOJUTSU: KARADA NO FUCHO WO KONPON KARA KAIZEN SURU
@2007 Shigeyoshi Higashi & Mitsuo Koda

Original Japanese edition published in 2007 by KAWADE SHOBO SHINSHA, Publishers, Tokyo.

Simplified Chinese Character rights arranged with KAWADE SHOBO SHINSHA, Publishers, Tokyo.,
through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

甲田式断食法 / (日) 东茂由著, (日) 甲田光雄主编; 任健译. - 哈尔滨:

北方文艺出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5317-2311-0

I. 甲… II. ①东… ②甲… ③任… III. 营养卫生 - 关系 - 健康 - 基本知识 IV.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093682 号

甲田式断食法

作 者	[日] 东茂由 甲田光雄
译 者	任 健
责 任 编 辑	刘 薇
封 面 设 计	烟 雨
出 版 发 行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街 26 号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电 子 信 箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京佳信达艺术印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	11
字 数	200 千
版 次	2008 年 10 月第 1 版
印 次	2008 年 10 月第 1 次
定 价	26.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2311-0

刘太医系列

每本都畅销的“刘太医系列”：★目前流传最广的健康书

★从南到北，人人都在说：“刘太医说……”

★网上搜索“刘太医”，已有 4,480,000 个网页

刘太医系列之一

《刘太医谈养生》荣登 2006 年 10 月

北京图书大厦

畅销书排行榜**第五名**

生活类分榜**第一名**

持续热销，经久畅销

本书告诉你

6 类中药太医黑名单分类
急毒药 慢毒药 不入药
乏力药 如同药 可入药

是药三分毒

三分治七分养

不乱用药，健康长寿不是梦

本书为你提供

20 则皇家祖传独特配方
10 种养生技巧
20 个经典养生案例

医书中最廉价的养生法

最简单的养生技巧

人人可学

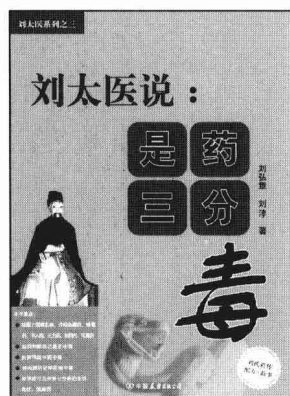
本书为你提供

22 则预防疾病的独特配方
30 招刘氏育儿经
10 种养生技巧
18 个经典养生案例

最廉价的预防疾病的方法

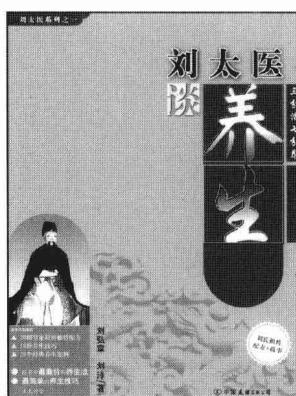
最简单的减肥方法

最管用的皮肤保养法



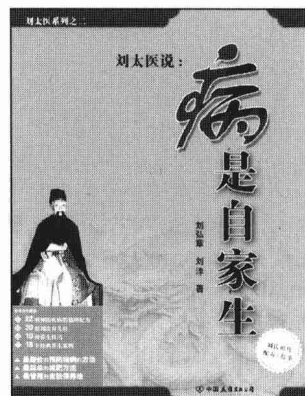
《是药三分毒》

类别：健康
作者：刘弘章 刘津
开本：16开
书号：978-7-5057-2307-8
定价：38.00元
出版社：中国友谊出版公司



《刘太医谈养生》

类别：健康
作者：刘弘章 刘津
开本：16开
书号：978-7-5057-2160-7
定价：35.00元
出版社：中国友谊出版公司



《病是自家生》

类别：健康
作者：刘弘章 刘津
开本：16开
书号：978-7-5057-2219-0
定价：38.00元
出版社：中国友谊出版公司

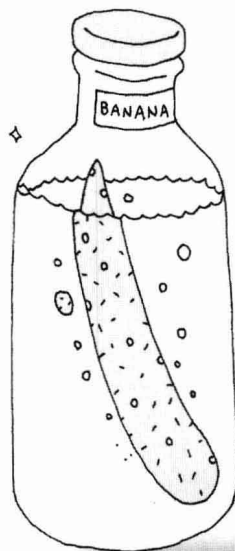
有病先看便 迈向优质“便便”的幸福生活

日本、中国台湾超级畅销书

日本「寄生虫博士」解说

健康随身书①

《大便书》



最优质「便便」—金黄色，香蕉形

推 中国台湾国民健康局局长 吴浚明

荐 中国台湾社区/家庭医学学会理事长 谢瀛华

附：

- ◆生病的便便色表
- ◆改善便便的健康食谱



在日本和中国台湾，有马桶族就有《大便书》

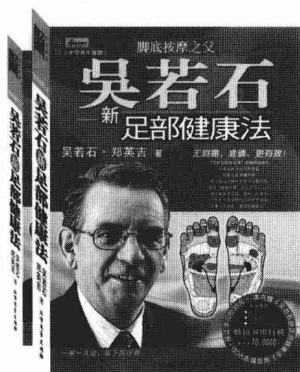
大便书让你天天做体检

定价:29.00元



吴若石足健系列

《吴若石新足部健康法》(赠VCD)



类别：健康

作者：吴若石 郑英吉

开本：32开

书号：978-7-5317-2195-6

定价：35.00元

出版社：北方文艺出版社

一家一人会，省下医疗费

新足部健康法是无痛的，舒服的，整体的使身体好起来！

再也不必像以前那样，按摩时痛得死去活来——不痛的！

也不是“头痛医头，脚痛医脚”——是整体医疗，彻底治好！

不必担心按错地方没效——绝对正确！

更不必担心学不会——让你达到专业水平，只要一摸，你便知道毛病出在哪里了。如果家人中有一人学会，全家健康有保障，可以省下很多医药费与时间，也不必忍受病痛之苦。还有比这更好的保健法吗？

《吴若石简易足部健康法》(赠按摩棒)

类别：健康

作者：吴若石 郑英吉 马珍珍 郑景仁

开本：20开

书号：978-7-5317-2233-5

定价：35.00元

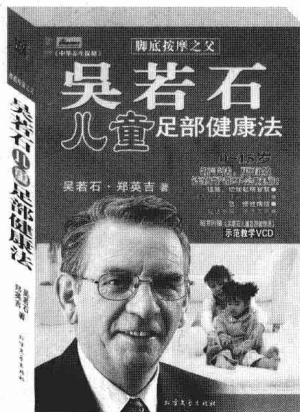
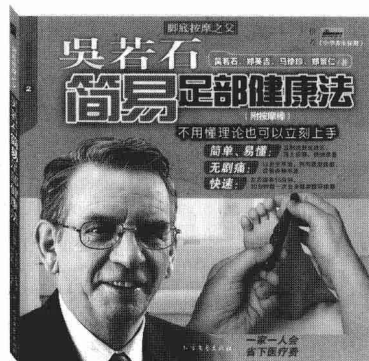
出版社：北方文艺出版社

不用懂理论也可以立刻上手

简单、易懂：立刻找到反a点，马上按摩，快快改善

无剧痛：以安全手法，利用适度痛感，改善各种不适

快速：左右脚各15分钟，30分钟做一次全身健康循环按摩



《吴若石儿童足部健康法》

(赠VCD)

0~15岁

新手法，更有效
连孩子都不会喊痛！

强脑、增加聪明智慧●

改善近视、注意力不集中●

急、慢性病症●

促进发育、亲子关系●

类别：健康

作者：吴若石 郑英吉

开本：32开

定价：35.00元

出版社：北方文艺出版社



王晨霞系列

王晨霞掌纹诊病治病

(赠大容量VCD)

类别: 健康

作者: 王晨霞

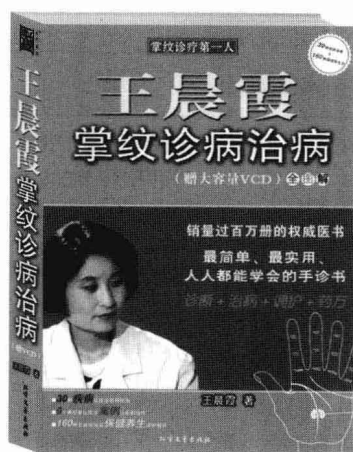
开本: 16开

书号: 978-7-5317-2232-8

定价: 39.00元

出版社: 北方文艺出版社

30种疾病诊断
+
160种保健养生方



销量过百万册的权威医书

最简单、最实用、

人人都能学会的手诊书

诊断+治病+调护+药方

■ 30种疾病掌纹诊断和防治

■ 9个典型掌纹医学案例分析和治疗

■ 160种王晨霞独家保健养生调护秘方

《王晨霞说寿》(修订版)

通过掌纹、面纹、体貌

全图解

王晨霞独家人体自测指南

三种方式测试你的健康:

■ 体貌与健康的12种读法(附彩色挂图)

■ 掌纹与健康的30种读法(附彩色挂图)

■ 面纹与健康的8种读法(附彩色挂图)

附:

■ 王晨霞独家养生方

■ 影响长寿的8种疾病及调养

★ 一本最新角度的纯个人保健书

★ 一本好看好读还对你至关重要的书

50种健康自测法
+
15种独家益寿养生方

类别: 健康

作者: 王晨霞

开本: 16开

书号: 978-7-5317-2134-5

定价: 39.00元

出版社: 北方文艺出版社



光明书架畅销书目

怀斯曼系列 (三册)	私人生活史系列 (五册)
1. 《怀斯曼生存手册》 [英]约翰·怀斯曼著 39元	1. 《私人生活史 I:古代人的私生活》 [法]阿利埃斯和杜比著 68元
2. 《怀斯曼生存手册 II 强身手册》 [英]约翰·怀斯曼著 29元	2. 《私人生活史 II:肖像》 [法]阿利埃斯和杜比著 68元
3. 《怀斯曼生存手册 III 顶级驾驶》 [英]约翰·怀斯曼著 39元	3. 《私人生活史 III:激情》 [法]阿利埃斯和杜比著 68元
吴若石足健系列 (四册)	4. 《私人生活史 IV:演员和舞台》 [法]阿利埃斯和杜比著 68元
1. 《吴若石新足部健康法》 (赠VCD) 吴若石、郑英吉著 35元	5. 《私人生活史 V:身份之谜》 [法]阿利埃斯和杜比著 68元
2. 《吴若石简易足部健康法》 (赠按摩棒) 吴若石、郑英吉等著 35元	王晨霞系列 (三册)
3. 《吴若石儿童足部健康法》 (赠VCD) 吴若石、郑英吉著 35元	1. 《王晨霞说寿》 (修订版) 王晨霞著 39元
4. 《吴若石自我按摩法》 (赠多功能按摩球) 吴若石、郑英吉等著 35元	2. 《王晨霞掌纹诊病治病》 (赠VCD) 王晨霞著 39元
刘太医系列	3. 《王晨霞看掌纹说心理》 王晨霞著 (估)39元
1. 《刘太医谈养生》 刘弘章/刘淳著 35元	新心理疗法系列
2. 《病是自家生》 刘弘章/刘淳著 38元	1. 《伯恩斯新情绪疗法》 [美]大卫·伯恩斯著 39元
3. 《是药三分毒》 刘弘章/刘淳著 38元	2. 《你的记忆怎么了》 [美]丹尼尔·夏克特著 29元
艺术家系列 (四册)	健康生活类
1. 《像艺术家一样思考》 [美]贝蒂·艾德华著 42元	1. 《大便书》 [日]寄藤文平和藤田统一郎著 29元
2. 《像艺术家一样思考 II:画出你心中的艺术家》 [美]贝蒂·艾德华著 42元	2. 《光冈知足说肠内革命》 [日]光冈知足著 29元
3. 《像艺术家一样思考 III:贝蒂的色彩》 [美]贝蒂·艾德华著 39元	3. 《甲田式断食法》 [日]甲田光雄和东茂由著 26元
4. 《像艺术家一样思考 IV:用右脑绘画》 [美]贝蒂·艾德华著 48元	4. 《两个素食者的创意厨房》 笨鸟和土豆泥著 29元
5. 《像艺术家一样思考超值大礼包》 [美]贝蒂·艾德华著 167元	床头书系列
延伸阅读	1. 《女人性问题》 [法]安娜·德·凯尔瓦杜埃著 45元
《基西克艺术史》 (美)约翰·基西克著 88元	2. 《男人性问题》 [法]让·贝拉依什和安娜·德·凯尔瓦杜埃著 45元
《视觉——愚人卷》 (英)甘尼·莎孔恩和玛丽简·韦伯著 38元	3. 《怀孕、育儿问题》 [法]勒内·弗里德曼和丹连·科恩·索拉勒著 45元
《阿基米德视觉游戏》 (英)甘尼·莎孔恩和玛丽简·韦伯著 38元	4. 《最快速怀孕》 (美)克里斯托弗·威廉著 29元
	其他即出畅销书
	《深睡眠》 (美)里斯·艾德茨考斯基著 (估)35元
	《生命是一种平衡》 (美)乔伊丝·布维克尔著 (估)35元
	《为未来健康》 (瑞士)马沙弗雷著 (估)29元

甲田式断食法

第 1 章

前言 / 1

☆现代医学的治愈能力是有限的
什么是真正健康的身体? / 3

“甲田式疗法”到底好在哪里、怎么好? / 4

当现代医学的局限性遇上绝食 / 4

亲自成为实验台，走上攻克疑难杂症之路 / 5

“能治好，试试吗?” / 7

不仅仅是患处，而是从全身诊断病情 / 8

从患者的外在表现诊断其健康状态 / 8

可治愈多种疑难病症! / 9

充分了解人体，才能清楚病源 / 11

单纯依赖药物是不正确的 / 11

难道把身体的不适都归罪于衰老吗? / 11

健康身体和非健康身体的区别表现在这些地方 / 12

许多人意识不到自身的不健康状态 / 12

一眼看穿对方身体状况的方法 / 15

身体僵硬的人难以长寿 / 15

看手相可充分了解身体的健康状态 / 16

人为什么会生病? / 18

如果体质发生戏剧性的变化就能杜绝疾病 / 18

你的“恶习”种下了病根 / 20

守护健康，只有“节食”/21

只有节食才是健康的原点/21

节食将成为人类新的常识/21

第2章

☆你的肠胃正在发出悲鸣

现代医学和营养学的谎言/23

重视饮食是现代营养学的过错/24

“加法营养学”导致疾病/25

“正确饮食生活规则”的危害/25

早餐真的一定要吃吗？/26

早餐不是金而是“禁”/26

即使不吃早餐，大脑也能很好的运转/28

重要的是如何排泄吗？/29

上午是肠胃排泄的时间/29

如果持续空腹，可以促进排便/29

人们对于过度饮食并不在意/31

如果不吃早餐就会变胖是真的吗？/31

为什么只吃草的牛也会长肌肉？/31

现代营养学导致肥胖和疾病/34

保持健康的秘诀是少吃肉，更多地食用蔬菜吗？/36

即使对身体有益的东西过度食用也会造成危害/36

肉食更能长寿？/37

过多地摄取盐分真的对人体有害吗？/38

过度控制盐分有害/38

不摄取盐分的人不会长寿/38

不摄取盐分就会变得想吃甜食 / 39

远离疾病的“健康五大条件” / 40

第3章

☆一日三餐带来的宿便的弊病 肠内的粪便是万病之源 / 43

你知道“宿便”的真正面目吗？ / 44

过度饮食是宿便积存的根源 / 45

残留在肠内的粪便是这样导致疾病的 / 46

宿便会污染血液，是万病之源 / 46

肠受伤是导致过敏的病因 / 46

这样的人宿便多 / 48

定期检查宿便 / 48

你的肚子里积存着宿便 / 48

现代人的肠内环境令人担忧 / 51

肉质食品的宿便性质更加恶劣 / 51

过量饮食易引起肠粘连 / 51

压力和运动不足也是形成宿便的原因 / 52

已经不能置之不理的“肝脏”疲劳 / 53

现在，你的肝脏正处在危险之中 / 53

即使肝机能的数值正常也不能大意 / 55

如果有这些症状请注意“钝重肝脏” / 56

一日三餐为什么对身体不好? / 58

食物未被消化下一个食物已经到胃里了 / 58

大肚汉最终会搞坏肠胃 / 59

减少饮食就可以延长寿命的理由 / 60

通过节食能延长寿命已经被证实 / 61

现代医学认可的长寿之道 / 61

一日两餐，让你变得健康苗条 / 62

一日两餐最适合减肥 / 62

通过一日两餐的节食方法变回标准体重 / 62

一日两餐带来意外的健康效果 / 65

减少活性氧，预防癌发生 / 65

恢复肠内细菌群的平衡 / 66

不吃早饭仍旧精力充沛，头脑灵活，不可思议 / 67

一日两餐的节食可提高免疫力 / 67

一日两餐的节食可增强体力 / 67

节食可以预防疯牛病 / 68

“不吃早饭”带来快感 / 69

“正确的绝食”可以击倒疾病 / 70

一日两餐，取得与绝食相当的效果 / 70

绝食，从身体的根本引出治愈力 / 70

绝食，从体内排出有害物质 / 71

为什么绝食中也能产生能量? / 72

改善身体状态的“健康运动” / 73

西氏健康法：“改善身体状况的捷径” / 73

① 金鱼运动 / 73

② 背腹运动 / 75

③ 毛细血管运动 / 77

④ 合掌合足运动 / 78

⑤ 平床寝台 / 79

⑥ 木枕 / 79

⑦ 温冷浴 / 79

⑧ 裸疗法 / 81

第 5 章

☆ 实践的规则和成功的关键

一日两餐少食法的注意事项 / 83

能做到这样就能迈出健康的第一步 / 84

只停止加餐和夜宵也有效果 / 84

身体的良好谁都能体会到 / 84

要恪守的“一日两餐法”的规则 / 86

18 个小时什么都不吃是基本 / 86

晚饭是 10 点的话，白天什么时候吃饭？ / 86

以不规则的饮食习惯生活着的人…… / 88

省去晚饭，一天吃两顿饭不可以吗？ / 88

工作到深夜，中午才起床的人 / 88

早晨正确的“饮水方法”是健康的保证 / 90

早上喝水能促进便意 / 90

上午要充分补水 / 91

为什么喝常温的生水比较好？ / 91

你的水分补给方法是错误的 /94

让身体愉快地摄取蔬菜的方法 /98

比起熟吃蔬菜，生吃蔬菜更好的理由 /98

蔬菜中含硝酸的问题 /100

高品质食品和有害食品 /101

粗米素食更有效果 /101

把肉量减少一半比较好 /101

吃肉时的解毒法 /103

甜食会构成危害 /103

应该注意水果食用过量 /103

与酒精、香烟打交道的高明之法 /106

酒精、香烟、咖啡也OK /106

预防酒精危害的方法 /106

一日两餐的节食疗法，这些人应该怎么做？ /108

下饭馆或者是聚会的时候 /108

运动选手的饮食怎样做好呢？ /108

孩子一天两顿饭好吗？ /108

妊娠期一日两餐比较好 /110

第6章

☆并不勉强，取得戏剧性的效果

医学上正确控制饮食的方法 /111

一日两餐的少食疗法成功的关键 /112

一日两餐之路 /112

一日两餐节食疗法[初级篇] /116

一日两餐[初级篇]的实践注意事项 /117
一日两餐节食疗法[初级篇]的成功要领 /117
一日两餐节食疗法不适合这些人 /120
节食到恢复健康的程度 /121

一日两餐[初级篇·中级篇]的食谱 /122
一日两餐节食疗法[初级篇]的食谱 /122
一日两餐节食疗法[中级篇]的食谱 /123

一日两餐节食疗法中不可缺少的食物群 /125

什么是进一步提高效果的一日绝食和本绝食 /129
一日绝食的建议和实践中的注意事项 /129
通过一周一次的一日绝食变成另一个身体 /131
通过本绝食,对疑难病症有戏剧性的效果 /132

第7章

☆从可怕的内脏疾病到过敏症

严重的症状通过这种方法也能改善 /133

可怕的内脏疾病通过节食来克服 /134

日本人的三大死因只能通过节食来防治 /134

预防癌症提高免疫力,节食最适合 /134

让50岁患糖尿病、高血压的人返老还童 /136

这样的全身症状通过不吃早餐也能顺利改善 /146

过敏 /146

胶原病 /146

骨质疏松症 /146

更年期障碍 /147

妇科病 /148

眼病//149

慢性腰、肩、头痛/150

皮肤问题/151

忧郁症/152

龋齿/152

牙周病/153

肠胃虚弱/154

寒症/155

发稀·脱发/156

压力/157

结语:这是一本给我们的身体带来健康的福音书 /158

附录：少食疗法治愈胃溃疡 / 159