

- 癌細胞在三個月後消失
- 一個月減重3~5公斤
- 末期肝硬化病人康復
- 嚴重便秘者每天輕鬆、正常排便2~3次
- 異位性皮膚炎三週完全痊癒
- 高血壓不到三週恢復正常
- 21天排除你一身的毒

隨書附贈
飲食健康與排毒
講座CD

21

天改造體質

無毒一身輕

林光常 教授◎著



無毒一身輕

——21天改造體質

作者／林光常

撰搞整理／周光華

主編／羅煥耿

責任編輯／唐坤慧

編輯／黃敏華、陳弘毅

美編／鍾愛蕾、林逸敏

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(02)2211-8327

傳真／(02)2211-8339 (訂書專線)

(02)2211-8753

劃撥／07503007

單次郵購總金額未滿200元(含)，請加30元掛號費

登記證／登記局版臺省業字第五六四號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／長紅印製企業有限公司

初版一刷／2002年十月

二十九刷／2003年七月

定價／250元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

親愛的_____

我願你凡事興盛，

身體健壯，

正如您的靈魂興盛一樣。

贈書人：_____

無毒一身輕

21 天改造體質

夏天汗不流

秋天鼻涕流



毒留百病留

無毒健康遊



作者序

在長年腫瘤臨床研究與教學生涯中，得到二點極為寶貴的觀念：

1. 人生的不幸與悲哀多數是無知與疏忽造成的。
2. 健康的身心來自「正確的認知」與「切實的行動」。

該知道而不知道是無知，該注意而不注意是疏忽。兩者的結果經常讓人扼腕痛惜，悔不當初。所幸「上帝愛世人」，多數時候您是有機會彌補修正的，如罹患了癌症、糖尿病或心臟病等富貴病，只要願意「改變」，就有康復的可能。但有些時候是「一失足成千古恨」，如死亡或重大車禍，根本沒有機會重來。走筆至此，不僅悲從中來，想起 2002 年 5 月 25 日華航 CI611 空難，心裡有說说不出的痛！不知是哪一個機組維修環結的疏忽或是決策上的無知，釀成如此巨大的災禍。我們的身心靈不也是如此嗎？平常該保養而不保養，或有保養但輕率馬虎，一旦需全面動員發揮功效，卻在高空壓力中解體爆炸，損人傷己，情何以堪！

目前我在各地所做的癌症治療都獲得了極大的成果，其中有一個極為重要的關鍵點：我要求所有希望我幫助的病患，都必須定期參加我主講的演講會，並重複聽寫有助於他們身心靈健壯興盛的錄音帶。因為，人的觀念不健康，身體是不可能健康的。尤其是癌症病人一定要先知道：大多數的腫瘤都是吃出來的，繼之有激烈的情緒去強化它，最後才以癌病發出來。

有了正確的認知，只要再願意改變飲食與生活習慣，調和情緒，往往能在短短數月，甚至數週之間就有極大的進展。如台中聖教會何執事，2002 年 8 月初在某大醫院檢查出肺癌，當下醫師



作者

序



告知病人需立即開刀，否則後果不堪設想。當時黃金田老牧師在場聽聞後，因已有師母罹癌治療的痛苦經驗，實在不忍愛主的弟兄受治療折磨，遂提議其所鍾愛的何執事嘗試其他辦法。老牧師立即撥了一通電話給我，確定我人在台灣（其實早一天晚一天都不行，早一點晚一點我也已有表訂行程，就只有那時段允許），便決定北上一會。經查何執事確實罹患惡性腫瘤，但兩胸腺中僅有一邊癌化，我堅定地告訴何執事，只要願意改變飲食生活習慣，依照「健康排毒餐」進行，並配合「14天強力排毒計劃」，必能復原。何執事返家後，劍及履及，謹慎行事。二週後，再查何執事的兩個胸腺均已回歸正常，沒有癌化現象。感謝主，榮耀歸於主！在全球各地因著「正確的認知」和「切實的行動」所帶來的健康成果就更加豐富了（見證詳見內文）。

能夠順利完成這本書，要感謝的人實在太多太多了，如果不是他們的鼓勵和協助，根本沒有這樣好的成果：

首先要謝謝台北靈糧堂周神助主任牧師，他對人類身心靈健康的關注和他癌病癒後的鉅著《敬虔與健康》給了我極大的啟發和激勵。而且周牧師經常在百忙之中給我勸勉，為我祈禱，深深地感動了我。

台灣大學郭瑞祥教授，克服肝癌的決心毅力與行動帶來了他全面的康復，令人佩服不已。他們全家吃排毒餐，結果郭嫂自幼罹患的異位性皮膚炎（醫生說無藥可醫的）也獲得了極大的改善。郭教授不但願意講述親身見證，並在百忙中為本書寫序，怎一個感謝可表達。

謝謝周光華小姐、林家蓁小姐、陳美慧小姐費心地整理我的演講稿和文稿，她們為了這本書，真是達到了廢寢忘食的地步了！

感謝遼寧中醫學院附屬醫院金明秀院長、外事辦尹凡教授和





食療科主治醫師徐慧主任與曹梅大夫，因為有他們的協助才使我得以在中國大陸進行廣泛而大面積的臨床研究，並取得了極大的成果（在另一本癌症專書中有詳述）。

還有新加坡新傳媒電台「金嘜獎」四冠王的名主持人和暢銷書作家也是慈善公益家的東方比利先生，藉著他的影響力，能將我許多重要的癌症觀念散播在新馬一帶，使無數人得幫助。

總之，要感謝的人太多太多，像清新有機園地蔡秀玲師姊，健康食品協會理事長戴文松先生，台灣臭氧研製先驅何松根前輩與何昇龍先生，水研發天才廖培強先生和吳文心小姐，本草專家吳榮隆先生，世茂出版社簡泰雄社長與簡玉珊小姐，以及遠在新加坡的好友行銷專家 James Phang 和 Jeffrey 都給了我許多寶貴的意見（還有太多無法一一提及的朋友，請見諒）。

許多病人都說受到我源源不絕的精力和熱忱影響，這力量到底是從哪裡來的？要感謝我的父母，他們是勤勞而熱忱的楷模，最重要的是我所信的神，給了我無盡的力量與智慧。

最後，送給大家，每天我都會重複提醒自己的一句話：

「光常，主耶穌會幫助你，只要你和主耶穌一起做，你就無所不能。」

林光常 2002 年 8 月 2 日

寫於中國遼寧中醫學院附屬醫院



郭 序

我是在失去健康之後，才知道健康的重要性。

在今年（2002年）的年初做身體體檢時，赫然發覺罹患了肝癌，這對一向自詡體力好、經常運動的我來說，確實是難以接受的事實。在外科手術切除了 20 % 的肝臟後，我在家休養了一個月。也就是在家休養之時，第一次聽到了光常對教會傳道人演講的錄音帶。聽完之後，方才了解身為現代人的我們，不管是何種年紀、職業與教育程度，對身體健康的照顧是多麼的無知與疏忽。

008 | 很感謝教會弟兄姊妹的熱心與光常的愛心關懷，他來到我家中提供更進一步的診斷與建議，為我一一檢測對各項食物的適食性。在這同時我仍定期去醫院接受超音波與血液生化檢查，可是在治療疾病上，並未有更進一步的醫療措施。而在與光常的接觸中，我開始明瞭人身上的「免疫系統」就是最好的醫療手法，增進自己身上的免疫功能與避免病原的侵襲乃是最正確的保養方式。於是我和家人開始徹底使用光常建議的排毒餐與全方位的飲食調整。除此之外，我也改變了自己的生活方式，更規律的作息與早睡早起，接觸大自然。

在這同時，我也開始大量閱讀相關的書籍，想了解所謂一般的自然療法與飲食療法可以如何改善自己的體質。在閱讀完這些書籍後，發覺這些書所傳達的訊息大體上與光常所講的健康之道有許多不謀而合之處，也訝異自己過去在生活保健上是何等的無知與疏忽。雖然這些相關書籍有許多具體的建議，但是從光常的錄音帶與講義中，我發覺他所傳達的訊息更為完整。尤其他能夠





從聖經的原理，清楚地提到這些健康的原理是如何與聖經的教導相結合。因此之故，今天能看到光常的書出版，相信是對我們許多人的一大福分。透過這本書，我們能夠更有系統地了解如何改變我們的生活、飲食習慣，如何透過心靈與信仰來進行全方位的健康生活。

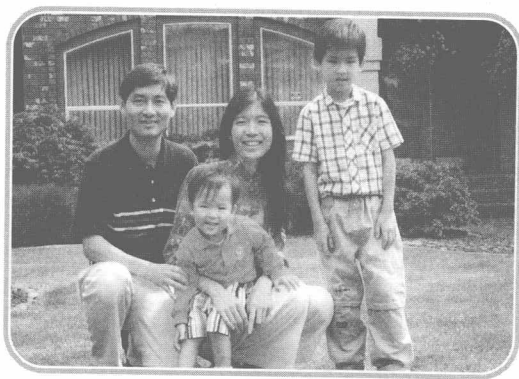
許多讀者如果第一次閱讀本書，可能會覺得在觀念上有許多震撼，也會覺得如果要配合這類建議而改變我們目前的生活、飲食習慣會是很難執行的。但是以我親身的經歷，奉勸各位讀者細細思考每項建議是否都是回歸到神創造我們時，所建立的基本自然法則，也許就會明瞭這些建議不過是讓我們擺脫過去的文明依賴與惡習。

最後，也敬祝所有的讀者都能從本書得到益處，也能藉著此書廣為宣傳健康優質的生活觀。

郭瑞祥 91 年 3 月 25 日

台大工商管理學系教授

009



台大教授郭瑞祥的全家福

目 錄

作者序

郭 序

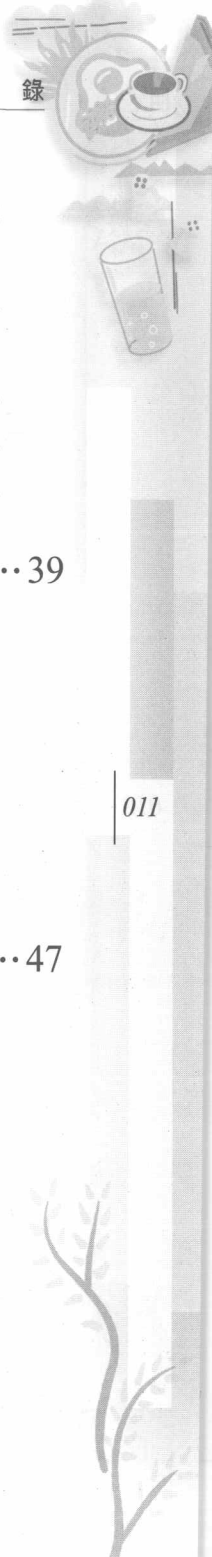
第一章 國民健康素質分析..... 19

在台灣每 10 分鐘有 1 人得癌症	20
在美國，2 個人中有 1 人死於心臟病	21
公務人員平均死亡年齡 49.65 歲	22
台灣 每 36 分鐘有 1 人患結核病	24
台灣每 1 天約有 1.6 人感染愛滋病	24
台灣民衆有二成的人長期失眠	24
國人的健康智商不及格	25

第二章 問題在無知與疏忽..... 27

何謂無知？	28
B 型肝炎帶原者 200 萬人不自知	29
純水最好？	29
你會忽略的電磁波	30
喝牛奶能預防骨質疏鬆症？	30
維他命服用過量，毛病更多	31
過度依賴醫生	32





醫學界的錯誤觀念	32
疏忽所引發的不幸	33
感冒間接導致尿毒症	34
肝功能指數正常，卻罹患肝癌	35
5 月健檢正常，8 月發現腫瘤	36
感冒誤診為氣喘	36
健康靠自己	36

第三章 提高免疫、無所畏懼.....39

現代文明的健康陷阱	40
以癌細胞為例	41
以紅斑性狼瘡為例	42
新陳代謝正常，要發胖也不容易	43
免疫系統	43
免疫細胞	44

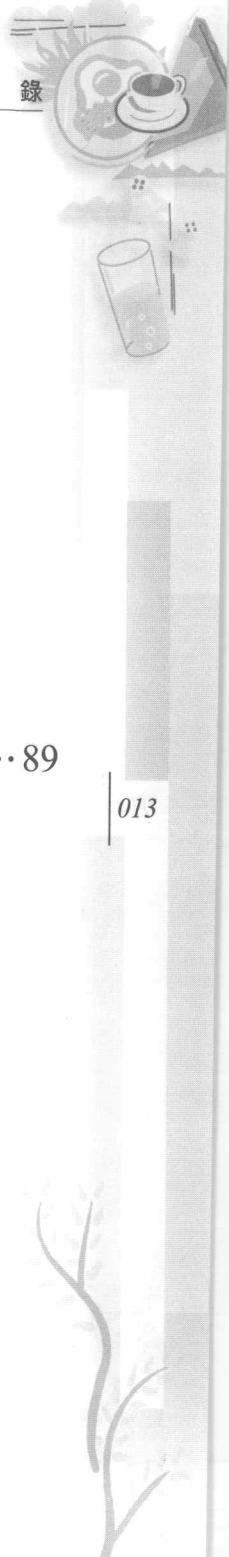
011

第四章 生存的五大危機.....47

氣候變遷引起的全球效應	48
家庭主婦比上班族女性更易致癌	48
人體賀爾蒙受環境賀爾蒙的影響甚鉅	49
人類創造癌症環境	51
一、空 氣	54
大氣層	54
汽機車廢氣	54
寺廟懸浮微粒偏高	55



大樓症候群	56
每抽一根煙減少 11 分鐘壽命	56
空調症候群	57
負離子對身體的幫助	58
 二、水	 62
過度開發破壞了生態平衡	62
地下水是重要的污染源	62
三氯乙烯的致癌物是美國的 20 倍	63
沸水等於死水	65
純水是酸水	66
水會致癌？	67
洗澡洗得慢，小心癌上身	67
如何喝水	68
 三、陽 光	 70
攝入陽光賀爾蒙	70
臭氧層	70
紫外線	71
紅外線	71
日曬黃金時段	72
 四、電磁波	 73
電磁波會干擾褪黑激素	74
大哥大電磁波會造成胚胎畸形	75
你會忽略的電磁波	76



「電腦輻射症候群」危及下一代	76
科技家電，隱藏過敏致癌危機！	77
五、食 物	79
鍋米	80
肉	80
農藥	81
黃麴毒素	82
食品添加物致癌	82
錯誤的飲食導致文明病體質	84
飲食的量，也會影響營養	87

第五章 健康的八大要件——伊甸園健康屋…89

013

一、適當的運動	93
不好的體適能現況在生理上的影響	94
身體活動在體適能及生理上之益處	95
適當的運動，提高睡眠效率	95
有益心血管健康的運動	96
二、良好的情緒	100
開懷大笑	103
相信自己	103
良好的生活習慣	103
放鬆心情	104
正常的人際關係	104

三、充足的睡眠 106

睡眠不足影響免疫功能	107
睡眠不足傷肝	108
睡眠不足傷心	108
其他病症	109
怎樣才算睡眠足夠	110
睡眠的好處	110
如何睡好眠？	111

四、優質的環境 115

負離子	115
生命之水	116
陽光的能量	118
大自然的能量	118

五、規律與節奏 121

不規律的傷害	122
晚上不睡覺，小心血壓高	122
熬夜會使體質變酸	123
大自然的節奏	123

六、祝福的話語 128

照著夢想去實現	128
話不能說著玩	129
不好的話猶如詛咒	130





你所說的話就是人生預言	132
心理學上的四大類虐待	135
不要欺侮孩子	136
溫和語言充滿生機	138
病人最聽信醫生的話	140
生死在舌頭的權下	141
愈是權威人士，講話愈有力量	142
祝福與詛咒的型態	144
撤消詛咒，人生撥雲見日	146

七、對神的信仰 149

宗教信仰能提昇人的幸福感	149
信仰是很好的治療劑	149

第六章 健康排毒的餐飲..... 153

排毒早餐吃法	155
每天須生飲好水 3,000c.c.以上	159
「排毒早餐」服用的最佳時間	161
配合正確的睡眠時間，排毒餐效果更好	161
14 天強力排毒計劃.....	162
特別注意的現象	162
健康午、晚餐進食的大原則	163
每天所攝取之食物纖維	165
每一口食物咀嚼 30 次	165
調整體質期間，所忌的食物	165
結 論	172