

健康生活类畅销书排行榜第一名

(健康时报)

(N) 青鸟健身
QINGNIAO FITNESS

重点推荐读物

无毒一身轻Ⅱ

生病34因 健康7大法

(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

牛奶妙“用”12招 •

起床后，刷牙前生饮七合好水，神效！ •

忙碌现代人的健康排毒快餐 •

癌细胞是你的救命恩人？！ •

排毒餐对我马上见效 •



知识出版社

无毒一身轻Ⅱ

牛病34因 健康7大法

(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



知识出版社

总编辑：徐惟诚

社长：田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

无毒一身轻 II / 林光常著. —北京：知识出版社，
2006. 1

ISBN 7-5015-4574-X

I. 无… II. 林… III. 保健——基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 003767 号

责任编辑：师秀 石玉

封面设计：无间工作室

无毒一身轻 II

林光常 著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037)

<http://www.ecph.com.cn>

北京文海彩艺印刷有限公司

开本：880×1230 毫米 1/32 印张：9.5 字数：210 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数：1~5 000 册

ISBN 7-5015-4574-X

定价：29.80 元



饮食的智慧

“三军总医院” 张宏博士

第一次接触健康排毒餐,是在一年多前,通过我们在西雅图留学时所认识的一个教会姊妹,她热心地提供我们两盒光常兄的演讲录音带,内人听完后就深深地被其中所讲述的饮食观念吸引,马上去买了《无毒一身轻》和我一起分享。书中所讲的道理简单明了,不仅仅是饮食方面的探讨,连心灵层面也有很多的着墨,更特别的是他按照《圣经》上的言语,强调生活要从心灵跟身体两方面来改进,这些对我们全家都有很大的帮助。

因为光常兄也是教会的兄弟,所以他给我的感觉是个愿意付出与奉献自己的人,与他几次交谈,更让我感受到除了活力与热忱之外,他也是个童心未泯、拥有赤子之心的人,并且愿意也乐意跟众人分享讯息。我不能说是推销观念,但“健康排毒餐”的确是他认为比较正确,不同于社会大众所认知的另类方向。我就觉得健康排毒餐的效果非常好,这对我们全家来说,是一个崭新而蛮创意的新尝试。

前阵子中国台湾“教育部”公布的2003年大专新生体验报告中,台湾大一学生普遍存在着“三高”——高胆固醇、高血压、高尿酸!其背后代表的意思是什么呢?这代表着岛内普遍存在的状况就是饮食过量、喜爱重口味、肉食及高热量的食物,许多健康问题就是与这些有很大的关联。否则,照理说大学生应该是身体处于巅峰状态,怎么会有这些“三高”的情形呢?

事实上,现代人很多都是年纪轻轻就出现许多毛病,要靠着吃药来控制自己的身体,然而,许多的文明病,只要改善我们的饮食习惯和生活形态就能获得健康,为健康加分。

在《无毒一身轻》中,光常兄告诉我们饮食及生活方面,其实是可以做不同的选择,并提出许多科学的数据理论。同时,他也举出一些佐证,譬如他在大陆上帮助不少病患恢复健康,也曾去过日本长寿村,实地观察及研究那些人是怎样过生活以及他们都如何饮食,让大家了解到饮食及环境是如何来影响我们的健康。

一般来说,现代人为了维护身体健康,大部分都强调精致美食,人对于吃,好像只是一种惯性,你不会去考虑食物的成份是什么,而只是觉得好吃,人的习惯就是这样子。简单地说,吃就是一种行为的模式。有没有想过为什么我们常去这家餐厅吃饭而不去别的餐厅,这就是因为我们已经吃惯这种东西,如果突然要接受另一类食物,一定会有不适应的状况。就像有人抽烟,一根接一根很习惯,倘若今天突然叫他戒烟,改吃口香糖,试问有多少人会有办法马上就做得到?而《无毒一身轻》这本书中,所提倡于健康排毒餐就是要教读者一个很有效率、很有安排的饮食新方法。刚开始实行或许并不容易,一旦成为习惯之后,很快就可以成为一种饮食模式,根植在日常生活形态,而第一个对身体最大的帮助,就是排便变得顺畅而规律,超出的体重很明显地减轻,精神会变好,生活的秩序也能掌握好。

此外,我也听过光常兄的几场有关心理情绪演讲。他引用《圣经》上的观念,譬如“你要饶恕别人”及常说“祝福的话语”。我觉得“饶恕”这两个字特别重要,不仅能改善我们的人际关系,对于心理健康上也很受用。我们常说现代人吃错很多东西,以致造成毒素的累积;但是更多时候,健康的受损来自心理压力、情绪管理不当,以及消极负面言语造成人与人之间的伤害;如果它们一直埋藏在我们的潜意识里,就会成为影响健康的毒素。

心理上的毒瘤,往往比任何东西还严重。因为当我们情绪不好的时候,常常会反应到饮食上:有些是厌食症,有的就是暴饮暴食,以此来纾解压力,这不就是将我们导向更不健康的路上吗?所以该如何把情绪上的毒素排出来,也是书中要告诉我们的重点。而此项主张与健康排毒餐结合起来就能成为一种积极而正面的生活方式。如果众人在年轻的时候,就能获得这种概念,就不必到出现了健康破洞后,才来补破洞,甚至有时连补偿也徒劳无功。

时代改变了,如果我们继续照着现代的脚步走,对人的健康会是一个很大的危机。最好是重新调整步调,不要走得太快,过得太复杂。光常兄所倡导的“排毒”方法就是一个很好的媒介,我觉得他给我们的就是两个字——“简单”。一切以简单自然为主,在饮食上、在心灵及生活方式上都要简化。尤其当人的想法和心思意念没那么复杂的时候,人跟人的相处,利益的冲突也不会那么大,生活就比较愉快而有意义多了。

很多时候,我们想赚很多钱,过更好生活、吃更好的东西,但没有思考过,这些是不是真的有用?还是伤害我们比较多?就好比计算机技术一样,越复杂越好玩,却只会让我们花更多时间沉迷在计算机前面,而失去许多有形或无形的东西。所以“简单”跟“节制”,在健康养生方面是蛮重要的方向。光常兄就做了很好的示范。健康排毒餐并不难准备,只要几样蔬果及地瓜糙米饭,排列

组合在一起,晨起就吃,一天的生活就从这简单自然的一餐开始。一旦身体健康了,在任何事情上就会有有很大的回报。

饮食其实是种智能。圣雄甘地在吃东西前都会先问自己,这东西是不是有生命及吃下去会不会对我有帮助。有智能的人会去想这个问题,那我们呢?有没有仔细去体会当正确的食物吃下去后和身体共舞的感觉?我相信饮食智能是开启另一种生命泉源的key,它能打开封闭已久的心灵,人就会变得豁达而自信。

现代人的求知欲是很强的,所以很多人都会想要知道为什么。《无毒一身轻》讲的大部分是概念,但还是有一些细节部分未着墨,许多跟我们一样的读者,多少还会有其他问题,譬如健康排毒餐的做法,更深层的观念、学理……所以《无毒一身轻Ⅱ》的出版是必然的。因为有必要再把健康排毒餐及每日七件事的细节交代清楚,让大家更能将这正面的观念带进思想深处,进而在生活中发生力量。

知识就是力量,知识不够,力量就不够。值此《无毒一身轻Ⅱ》问世之际,希望大家能继续像修学分一样,不管你是否已经读过《无毒一身轻》,都可以将《无毒一身轻Ⅱ》当做一个进阶的教材,寻找更深入的体验,当然还是要身体力行。学理上的着重,我想能帮助到更多想要深入了解健康概念的人,也希望光常兄能把收集到的学理及理论依据继续跟大家分享,期待有第三集、第四集的诞生。

张宏博士简介

- ◎美国西雅图华盛顿大学生理博士
- ◎“三军总医院”胸腔外科主治医师
- ◎“国防医学院”生理学系助理教授



我眼中的林光常

飞碟电台节目主持人 朱卫茵小姐

我从小就很喜欢减肥,各式各样的减肥方法,像减肥药、针灸、节食,或是不吃……不管哪一种我都试过。可是不管怎么样,我还是觉得自己肉肉的、胖胖的、圆圆的,总是无法减到自己喜欢的程度。反而是在这段减肥的过程中,我觉得我失去了健康。不晓得为什么会这样子,在减肥奋斗的期间,我变得越来越自卑。

直到后来,我才发现不论怎么样减肥都不满意的主要原因,应该是一开始我的观念就不对。以前我最喜欢吃食物就是肉、蛋、奶,尤其是喜欢吃面包。其实我的体质对这些东西应该是非常过敏的,但是以前的我完全不晓得,所以我也就一直为荨麻疹所苦,也因此服用荨麻疹的药物有很长的一段时间。有时候荨麻疹的状况比较轻微,好了,但是很奇怪,过一阵子它又犯了。为什么会这样子呢?当时的我一无所知,只是怀疑是不是有一些东西我不该吃,又有一些东西我没吃呢?

直到后来我认识了林光常教授,在读完了他所写的《无毒一

身轻》之后,对于林教授书中所提到的健康概念,让我多年来的疑问豁然开通,我也开始吃书中林教授所提倡的“健康排毒餐”。

其实一开始,我觉得吃排毒餐是蛮辛苦的一件事。因为里面都没有我平常喜欢吃的大鱼大肉,也没有我爱吃的面包。但是因为我相信林兄弟(我们都是基督徒),也同意他所说的一切东西都只是一种习惯。因此当我真的把鱼、肉、蛋、奶慢慢戒掉,把健康排毒餐(蔬菜、水果、地瓜等等)在我生活之中的比重慢慢增加后,我发现我的气色一天比一天好,还有就是我的身体脂肪从 30 减到 19,这是我先前针灸或吃减肥药所万万做不到的。

大家都知道排毒餐中的糙米,它所含的纤维质非常的多,而且维生素 B 群也非常多,所以它会让我身体的代谢变好,自然体内的脂肪也会变少。此外,地瓜也能让我的身体越来越厚实,这种厚实是属于体内五脏六腑的厚实,而不是表现在外的痴肥喔。

我觉得光常是一个非常有博爱情操的好兄弟,他只是想把他的热情全然地奉献,因为他是一个非常有使命感的人。其实他很少在意自己快不快乐,所以即使他遭受多方的攻诘,他仍希望把最好的观念带给大家。

他的幽默、他的反应,还有他丰富的知识,都让我认为,他是个天生的演说家。加上他的感染力非常非常的强,所以我不单常常邀请他上节目,谈谈现代人饮食上的问题,在我的车上更是每天不时地播放他的 CD,好加强我的健康观念。

这就是我所认识的林光常。林兄弟的第二本书《无毒一身轻Ⅱ》即将付梓出版,我相信这本书将会与《无毒一身轻》一样,带给大家更多更好的健康观念。一切的事情都是一个选择,我相信林兄弟从他的《无毒一身轻》中,找回自己。所以你不妨也来试试,看看究竟能不能在这本书中找到自我?

朱卫茵小姐简介

◎知名电台主持人、作家和两性学专家

◎历年来主持过节目有：

香港商业电台：POP SCENCE、日日鲜、烛光下、午间空间音乐餐；

“中国广播公司”：午安阳光、城市周末夜；

警察广播电台：人约黄昏后

◎现为飞碟联播网“一点关系”节目主持人

推荐序

我看“林光常健康讲座” 与排毒餐

新加坡 黄瑛瑛传道

我唱着诗歌，一面愉快地预备着我的排毒午餐。

我刚放下电话，那是一位热心、有爱心的姐妹为着周围的人着急：她的一位朋友脑部有肿瘤；姐姐乳癌已做切除手术；另一朋友肠癌第三期已扩散；她本身则有便秘及严重偏头痛，偏头痛每星期两三次，止痛药越吃越多，痛苦却没有减少。她三星期前开始吃排毒餐，只吃一天便解决了便秘问题；接下来多年的偏头痛竟明显转轻。她丢掉所有止痛药，如今急着要向朋友介绍这良方，并且希望我帮她向朋友解释……

我如今满怀感恩。回想 2002 年 9 月 24 日发现乳房轻微出血，接下来见医生做检查，三位癌症专科医生都说我得了乳癌，应尽快做乳房切除手术，再看是否化疗、放疗。我的家人都鼓励我动手术，西医朋友也全都要我考虑不动手术的严重后果。我当时所看到惟一一条道路就是做切除手术，因此订下了动手术的日期。然而接下来几天我忐忑不安，想到医生并没有为我做详细的全身

检查,只因乳房有个小肿瘤就要切除,心想若是以后再发现有别的肿瘤,我一定没有力量打第二次仗。我也留意到许多人在动手术之后又发现有肿瘤,几乎都保不住命。因此我对这种“头痛医头、脚痛医脚”的观念很不接受。

那年的9月28日朋友邀我参加“林光常健康讲座”,我突然发现原来我对与自己朝夕共处的身体健康与医治是那么的无知,也才顿悟原来切除不是惟一的道路(后来我自己阅读一些癌症相关资料,才知道其实世界各地有许多人用“自然疗法”或“食疗”来治癌,只因这不是“正统疗法”,较缺乏统计数字可循)。9月29日光常兄弟替我咨询,认为我的状况还好,10月1日我开始吃排毒餐,稍后也决定取消手术。

大约两个月的排毒及调整体质期间,我的排毒现象是:喉痛、口痛、情绪低落,轻微发烧两周,后来在颈部又发现了三个肿块。我心想,是不是转移成淋巴瘤了?正好这时光常兄弟又来到新加坡,他了解我的情况,只轻描淡写地说:“不要担心,这不是癌肿瘤!”我心里带着疑惑回家,摸摸那明明存在的肿块,真的不是吗?可是我决定不吃退烧药、消炎片,改喝姜茶、泡热盐水澡,数天后一个早晨,我突然进厕所三四次,做了生平最大的一次“大事”,之后烧退了,颈部的肿瘤也消了!

然后我留意到乳房的出血由暗红转为鲜红、橘红、透明的液体,量也越来越少,4个月后不再出血了。啊!多奇妙!我才想起光常兄弟说,果然是4个月血液更新呢!!

“林光常健康讲座”的特色,在于他善于将深奥的医学知识以通俗易懂、幽默生动的方式表达,并且提供一个简单具体、便宜可行的健康食谱。更重要的是,他也创造一套健康的人生哲学、生活方式,特别对负面、消极、苦难的人生,提出积极、乐观的应对,以致受癌症惊吓(或折磨)的病人,听完后都能定下心来,并且知道自

己不是那么无能为力或袖手旁观,而是能积极参与建造和改善。我也留意到周围许多健康的人,也因此大幅度地调整饮食与生活方式和待人处世的态度。不久前,有位朋友告诉我,她吃了几个月的排毒餐,家人就对她说,她的坏脾气也变好了。

我个人在他的讲座中得到数样重要的提醒:死亡原不是上帝的旨意;健康是每个人的权利;不说消极的话;不要以“应该得”的态度面对人生;每样得着都应有“捡到”的开心;并且常存感恩,包括为负面的事,例如他有堂课讲的是“生病的好处”。他还提供了许多健康人生、喜乐生活的小故事,若要全写出,那这本书可就会变成我的著作了!

几个月前,新加坡报道一位女医生告男病人性骚扰案。女医生认为病人其实没病。病人的律师说:如果没病,为什么你让他服药?医生说:检查如果显示病人没病,通常我们都会给他开两种药:镇定剂和抗生素……我看了极为震惊!我非常肯定医生们一定不会这样对待他们的孩子或自己!

这使我想起光常兄弟和其他医师最大的不同:他建议我们吃的排毒餐,是他执著尽量吃的(即使在外不便时);他吃“健康三宝”(酵素、纤维素、昆布粉),他身边常常带着一些“小宝贝”:像“生化陶瓷片”、“远红外线眼罩”……我们看到了便要求他帮我们买,因为知道他自己在用的“肯定不会错”。从这一点上看,我认为他是言行一致的人。

我听过他在教堂的讲道,推测他认真准备。他不仅作经文译文的比较,找出原文意义,并且还熟悉《圣经》。他非常尊重全职事主的人,甚至为他们成立基金。在私下的谈话中,我发现他“口不出恶言”,即使在遭遇不平、伤害或攻击时。

有人曾对我说:有些吃排毒餐的人也死了。我的答案是:有谁会死?动手术、化疗、放疗,肯定不会死吗?在新加坡,我倒亲眼

看到不止一位癌症末期病人，推着扶着进来，吃排毒餐一个月后，自己走进来。其中有一位，体内该割的都割了，却还又活了8个月。她是死了，但是排毒餐是否有效，你可自行判断！

走笔至此，我又接到了一通电话，是新加坡“第一届林光常排毒餐的毕业生”——林清标大哥，他说明天庆祝吃排毒餐一周年。他原本患淋巴血癌，颈部肿瘤使颈部不能转动，而他既不动手术，也没有做化疗、放疗，只吃排毒餐，血液中的白血球数量就由原来的32000降至20000，颈部肿瘤完全消失。最近见医生时，医生反而对他说：你不必这么常来见我！

而我吃了排毒餐9个月，精神体力前所未有地好，也没有扩散的迹象。我如今安慰地与我花了几十年造就出来的“小东西”和平共处。如果有一天我死于癌症，也许就是有些控制不到或控制不好的因素在影响；例如我不能不用电器、计算机，排毒餐的吃法没有100%，靠近或吃进什么使我的细胞发生癌化的东西，等等。

当一些优秀的人才忠于职守、热爱家国、日以继夜忘我地劳心劳力工作研究，以致付出沉重的健康，甚至生命的代价时，今天扼腕叹息，唏嘘不已。当更多城市人的眼目，停留在外表的色香味、身体的舒适、欲望的满足，晨昏颠倒、拼命工作也拼命享受，最后甚至可能沦为食物（或生存）的奴仆时，他们不但身体虚弱，实际上精神心灵层面也蒙受亏损。排毒餐却颠覆了现代人的饮食习惯，纠正了人们不健康的生活方式，若全面作身心灵的大调整，更可以回复一种简朴如农村般的生活，在心灵上也会比较单纯。在我看来，这实在比较接近我极其向往的生活，也是《圣经》创世纪所提到原来伊甸园的极致美好的生活。

对被物质主义及错误价值观捆绑的当代人，排毒餐是急需，并应加以推广成身心灵健康运动！

因此，感谢上帝，通过癌症改变我的身体、生活与人。感谢上

帝通过他的仆人——这位与你我一样不完全但善良的林光常兄弟,教我学会人生许多宝贵的功课。我们因此积极在各地筹办“林光常健康讲座”,希望更多人受惠。

值《无毒一身轻Ⅱ》出版之际,谨此向林光常兄弟聊表谢意,但愿您继续勇敢做正事,也深信上帝要继续使用您,让你帮助和激励他人!

2003年7月11日于新加坡



黄瑛瑛传道简介

黄瑛瑛,毕业于新加坡南洋大学系,先后获香港“中国神学研究院”基督教研究硕士(主修《圣经》),台湾地区辅仁大学教义系硕士(主修辅导),现任挑战者社长(挑战者为新加坡福音机构)。

作者序

2003 年末,12 月 7 日至 9 日的台北,有些哀泣,因为三天内有两则特别报道,两位当今科技界与影视圈赫赫有名的重量级人物骤然离世了。这档事,不仅是人们没想到,也出乎他们二位的意料之外。

一位是爱神、爱人、以科技驱贫困的英业达副董事长温世仁先生,另一位是“亚洲第一飞人”、飞跃长城与黄河第一人的特技名星柯受良(小黑)。他们两位贤达有 5 个共通点:

- (1) 平日生活高度忙碌,行程满满。
- (2) 均骤逝于“慢性病”,温为脑中风,柯为哮喘病。
- (3) 两人均爱喝饮料,温爱可乐,柯爱喝酒。
- (4) 均在人生盛年之时过世,温 55 岁,柯 50 岁。
- (5) 他们都走得太突然,心中纵有千千万万不舍,又如何?

根据世界卫生组织公布的数据,从 2003 年 3 月 1 日至 6 月 16 日为止,全世界共有 30 余国受 SARS 影响,通报病例为 8464 例,死亡总人数为 799 人。台湾地区的累积病例数 697 人,死亡人数 83 人。

但是,“卫生署”所公布的2002年10大死因,扣除自杀、意外事件及肺炎等非慢性病因后,每日因癌症而死的人数已达94人,癌症以外死于慢性病的人(如心脏病、脑血管病、糖尿病、高血压、肝病和肾病)最高达117人,两者合计为211人。因慢性病而死的“一天总人数”(211人),已远远超过SARS“总死亡人数”(83人)的2.5倍以上。

当我们夸耀现代的医药技术越来越进步的同时,慢性病的罹患率和死亡率不但未减低,却年年攀新高,重大伤病的保健医疗支出更是屡屡创纪录,你说奇怪不奇怪?

据“卫生署”的报告,以癌症的罹患率来看,1996年的台湾每1小时有1人得癌症;3年后,也就是1999年每12分钟就有1人得癌症,足足增长了5倍。2000年的报道是每11分17秒增一名癌症病患,2002年的报告更是不到10分钟就有1人罹癌。2003年12月“卫生署”的统计,台湾已是每9分钟就有1人罹癌。

再以保健局所公布的重大伤病医疗支出为例,1999年癌症的花费为162.85亿,2000年为180.48亿,比上一年足足高出了17余亿,增长了10.82%;到了2001年癌症花费又创新高,为201.36亿元,比上一年又多了超过20亿,增加了11.57%;2002年时更高达236.15亿,比上一年又多了近35亿,增长幅度为17.27%。你难道不觉得太不可思议吗?更不敢想象的是,台湾地区一年花在感冒的保健费竟是250亿台币?!药物呢?2002年全年台湾人总共吃掉了960余亿元的药物!

按理说,医药技术越进步,医药产业应越衰退(因为病人多数被医治,再加上预防得宜,后发的病人也越来越少了)。可是,事实却不然,问题到底出在哪里?

每年大一新生入学时,都要举行新生健康检查。2003年12月最新健检报告显示:传统上应属中老年年龄疾病的高胆固醇、高尿