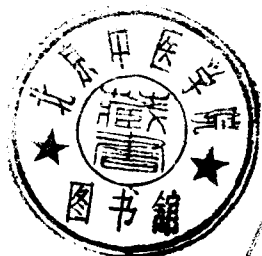


样 本 库

神奇的少食健康法

(日)甲田光雄 原著

李刘坤 编译



北京科学技术出版社

1217505

(京)新登字207号

神奇的少食健康法

(日)甲田光雄 原著

李刘坤 编译

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

北京市顺义牛富屯福利印刷厂排版

北京华昌印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 10印张 224千字

1993年1月第一版 1993年1月第一次印刷

印数1—6000册

ISBN 7-5304-1184-5/R·193 定价: 5.60元

编译说明

自从人类在地球上诞生以来，大约已经熬过了300万年的悠悠岁月。在这漫长的岁月中，人类为了自己的生存和繁衍，虽然进行了艰苦顽强的努力，也创造过许多辉煌的成就，然而却始终没有真正解决生存的最基本条件——吃饭问题。可以说，过去的300万年，人类一直被饥饿所困扰，经常过着食不果腹的生活，时刻面临着饿死的危险。

今天，20世纪末期，同样是在我们这个星球上，却发生了翻天覆地的巨变。食物资源越来越丰富，食品工业与食品商业空前发达，超级市场里各种各样的食品琳琅满目，人们获取食物的方法也变得越来越容易。尤其是城市的居民，获取食物犹如探囊取物，垂手可得，并不需要花费多大的气力，饱尝饥饿之苦的人们沉浸在饱食、美食的欢乐之中，这本来是人类文明的巨大进步，是开天辟地以来第一件可喜可贺的大事，应当拍手称快，高声叫好。然而，人们万万没有想到，饱食时代却给人类带来了意外的灾难。

300万年的饥饿时代形成的人类身体构造、饮食观念和摄食行为与迅速变化的现代饮食生活发生了巨大的冲突。以往人们羡慕的饱食、美食，成了今天疾病和短命的代名词，巨大的胃口成了“犯罪”的元凶，长达七、八米的肠子已显得多余。肥胖症、高脂血症、糖尿病、动脉粥样硬化、高血压病、冠心病、脑血管疾病、癌症等疾病的急剧增多，使现代医学越来越感到束手无策。严重的早熟早衰现象，成为人类灭亡的危险信号。

因此，如何引导人们正确合理地摄取营养，防止饱食、美食带来的危害，是摆在现代科学工作者特别是医学工作者面前的头等大事。

日本综合医学会关西分会会长甲田光雄博士，不负时代的重托，在研究古今各种健康法的基础上，结合自己四十多年的亲身实践，提出了独具特色的少食健康法，为解救饱食给人类带来的灾难提供了经济简便而又确实可靠的手段，在日本和西方许多发达国家引起强烈反响。

甲田先生认为少食为健康长寿之本，如果人们平时不注意节制饮食，而是每天饱食、美食，那么，无论实行什么健康法，都是徒劳无益的。

我国现阶段正处在一个经济迅速发展时期，可以预见，随着人民生活水平的不断提高，饱食带来的危害将越来越严重。因此，将甲田先生的少食健康法介绍给我国人民，对于提醒迈向小康社会的人们保持冷静的头脑，避免为嘴伤身害命，促进全体国民的健康和长寿有着极为重要的意义。

少食健康法也可称少食疗法，它主要是通过少食、断食和生菜食等方法，达到强身健体、延年益寿、防治疾病的目的。甲田先生的研究证明，许多现代医学感到棘手的疾病，如胃下垂、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、慢性结肠炎、肠粘连、支气管哮喘、特异反应性皮炎、糖尿病、高血压病、冠心病、动脉硬化、脑血管疾病、肥胖症、习惯性便秘、胶原病（多发性硬化、硬皮病、多发性肌炎、系统性红斑狼疮等）、重症肌无力、慢性甲状腺炎、慢性肾炎、慢性风湿性关节炎、帕金森氏病、白癜风、癌症、不孕症、子宫肌瘤、痛经、三叉神经痛、痔疮、脱发等，运用少食健康法，都可以取得满意的疗效。

甲田先生关于少食健康法的论著很多。如《断食疗法的科学》、《家庭实用断食健康法》、《断食·少食健康法》、《生菜食健康法》、《少食健康讲座》、《少食健康实践》、《防治癌症之路》、《少食为健康之本》等著作，都从不同的角度介绍了少食的功效和具体实施方法。本书主要是以《少食为健康之本》为蓝本，并参照其它著作编译而成。

全书主要内容分为七章。第一章从分析现代文明进步与疾病增多的关系入手，强调了少食的重要意义。第二章介绍了实行少食健康法的注意事项。第三章详细论述了少食的功效。第四章介绍了少食健康法的具体应用。第五章介绍了十六位少食健康法实践者的亲身体会。第六章论述了少食的界限。第七章探讨了少食能够满足人体能量需要的原因。

甲田先生在临床诊疗中，不仅要求患者实行少食疗法，而且还往往配合其它健康方法，如西胜造健康法的六大法则、裸体疗法、触手疗法、温冷浴、饮用柿叶茶和生水等。为了帮助读者全面、系统地掌握甲田先生的学术思想，编译者特将这些内容在书后的“编译附注”中作了简要介绍。

另外，编译者认为，少食健康的思想，实际上是全人类长期生活实践和与疾病作斗争的经验总结。在我国古代文献中就有大量的少食养生思想的论述，民间也流传着许多少食养生保健的谚语。为了使读者更深入地认识少食健康法，编译者特意摘录了部分少食养生的文献和谚语，附于书后，供读者参考。

最后，需要特别强调的是，虽然少食健康法有强身健体、防病治病、延年益寿的奇特功效，但也不可无视自己的体质和病情轻重而盲目滥用。尤其是极端严格的少食疗法，最好能在有关医生的指导下实行，以免引起不良后果。

由于本人外语和医学水平有限，加之时间仓促，编译不当之处在所难免，恳望广大读者和有关专家不吝赐教。

李刘坤

1992年2月15日

于北京中医学院

原 序

笔者自幼体质虚弱，从中学时候起，又患慢性胃肠病和肝脏病，久治不愈，十分苦恼。为了战胜疾病、恢复健康，自己与医学结下了不解之缘。当时报考大阪大学医学部，也主要是出于这一目的。然而，令人遗憾的是，在大学三年级的时候，由于肝脏病加重，不得不休学两年。

休学期间，笔者曾在大阪大学附属医院住院，长期接受现代医学治疗，每天摄取高热量的营养，但效果极不理想，只是整天悲观失望地躺在病床上。后来，我想也许用民间疗法可以见效，就进行了各种尝试，如实行大蒜健康法、芦荟健康法等，但效果也并不灵验。最后，我断然不顾医生的强烈反对，实行了11天断食疗法。出乎意料的是，通过这次断食，病情竟显著好转。这使我第一次认识到少食的好处。自那以后，笔者不仅注意平时节制饮食，而且多次实行断食疗法，身体竟逐渐得到康复。

由于这一特殊的经历，大学毕业以后，笔者便埋头于少食和断食疗法的研究。40多年的研究证明，许多现代医学感到棘手的疾病，如胃下垂、慢性胃炎、慢性结肠炎、支气管哮喘、特异反应性皮炎、糖尿病，高血压病、动脉硬化等，运用少食和断食疗法，都可以得到治愈。

笔者除研究少食和断食疗法外，还对生菜食疗法具有强烈的兴趣⁽¹⁾。长期的亲身实践和临床研究证明，生菜食是达到少食目的的最佳饮食，生菜食疗法也是根治疑难病症和改善体质的秘法。连许多现代医学认为难治的自身免疫疾患，如

胶原病（多发性硬化、硬皮病、多发性肌炎、系统性红斑狼疮等）、重症肌无力、慢性甲状腺炎、慢性肾炎、慢性风湿性关节炎等，运用生菜食疗法，也都可以取得满意的疗效。当然，若能将断食疗法与生菜食疗法巧妙地结合起来，还会大大提高治疗效果。

由于长期进行少食、断食和生菜食疗法的研究，使我逐渐认识到饮食与健康的密切关系，得出了“少食为健康之本”的结论。笔者认为，少食不仅是仁爱与慈悲思想的具体体现，而且是健康长寿的秘诀。目前，虽然社会上流行着各种各样的健康法，但是，如果人们每天毫无节制地饱食、美食，那么，无论实行什么健康法，都将是徒劳无益的。

因此，笔者特将多年来研究和实践少食、断食和生菜食健康法的经验和体会整理成册，公之于世。如果此书能对广大读者的健康长寿有所帮助，笔者将感到不胜荣幸。

甲田光雄

1991年5月

目 录

第一章 少食为健康之本	(1)
一、现代文明与病人的增多.....	(1)
1. 全体国民“半病人”的时代.....	(1)
2. 严重违背自然的现代社会.....	(2)
3. 轻视“生命”的报应.....	(3)
4. 人类独尊, 此路不通.....	(8)
5. 肉食与粮食危机.....	(9)
二、少食可除病消灾.....	(12)
三、现代医学对于少食的评价.....	(13)
1. 少食可延长寿命.....	(13)
2. 少食可增强抗放射线能力.....	(15)
3. 少食可预防癌症.....	(17)
4. 少食有助于自身免疫性疾患的治疗.....	(20)
5. 吃八成饱也有延长寿命的效果.....	(22)
6. 少食可有效地防治高血压病.....	(22)
7. 每日应摄取多少蛋白质.....	(23)
8. 少食可预防骨质疏松.....	(26)
四、废除早餐与少食.....	(27)
五、废除早餐与体温降低.....	(31)
六、如何实施一日一餐.....	(32)
第二章 实行少食健康法的注意事项	(34)
一、越是少食, 越要注意食物的选择和调配	(34)

二、意志薄弱是少食失败的主要原因.....	(38)
三、神经性厌食与少食.....	(39)
四、少食与修行.....	(41)
五、强化少食健康意识.....	(43)
六、少食与祈祷.....	(44)
七、实行少食健康法应循序渐进.....	(48)
第三章 少食的功效.....	(50)
一、少食具有“四爱”.....	(50)
1. 保护肠道正常菌丛.....	(50)
2. 维持组织细胞的旺盛功能.....	(51)
3. 解救缺乏食物的难民.....	(52)
4. 节约生活费用.....	(52)
二、空腹饥饿时体内陈旧废物排泄加速.....	(53)
1. 要重视“负营养”的研究.....	(54)
2. 断食疗法治疗慢性荨麻疹的启示.....	(56)
3. 关于宿便停滞问题.....	(58)
4. 饱食引起宿便的实例.....	(64)
5. 宿便为万病之源.....	(69)
三、断食、少食引起的自身分解作用.....	(87)
1. 断食、少食疗法可治愈肠粘连.....	(87)
2. 防治动脉粥样硬化和高血压.....	(89)
四、过敏性体质与胃肠的关系.....	(90)
五、少食能使精力充沛.....	(96)
六、少食能使头脑清晰.....	(98)
七、少食是神效美容法.....	(100)
第四章 少食健康法的应用.....	(103)
一、紧急需要时的少食法.....	(103)

1. 支气管哮喘的少食疗法·····	(103)
2. 胃与十二指肠溃疡的少食疗法·····	(104)
3. 糖尿病的少食疗法·····	(105)
二、长期少食的实施方法·····	(108)
1. 5年时间,将每日热量减至6276千焦耳·····	(108)
2. 废除一餐,将每日热量减至6276千焦耳以下 ·····	(110)
3. 废除早餐会引起体力下降吗·····	(111)
4. 断食少食法·····	(113)
三、生菜食的少食法·····	(121)
第五章 实行少食健康法的体会·····	(124)
一、少食16年,老而益壮(池田庄三)·····	(124)
二、征服乳腺恶性肿瘤之路(山下衣子)·····	(129)
三、少食健康法体验记(横山良一)·····	(135)
四、生菜食对体力的影响(羽间锐雄)·····	(141)
五、生菜食能增强人体耐力吗(清水毅)·····	(149)
六、5年生菜食,战胜疑难病(大井月野) ·····	(157)
七、生菜食治愈不孕症(近藤胜美)·····	(167)
八、生菜食战胜肥胖症(上田靖子)·····	(170)
九、生菜食征服冠心病(马场初江)·····	(178)
十、征服高血压的秘法(多田实)·····	(184)
十一、生菜食疗法治愈慢性肾炎(木场圭子) ·····	(190)
十二、为战胜肾炎而实行生菜食疗法(木场悦子) ·····	(193)
十三、生菜食疗法根治白癜风(尾崎岳子)	

.....	(197)
十四、生菜食治疗子宫肌瘤 (铁本夏江)	(203)
十五、少食疗法治愈支气管哮喘 (市岛弘子)	
.....	(206)
十六、少食疗法治愈胃溃疡 (板仓春子)	(212)
第六章 少食的界限	(216)
一、通过体验, 探索少食的界限.....	(216)
二、生菜食为少食之王.....	(218)
三、仙人般的少食.....	(220)
1. 第1号“仙人”	(220)
2. 生菜汁断食一年, 体重仍然不减.....	(223)
3. 继续实行超超少食的H夫人.....	(226)
4. 第二号“仙人”的出现.....	(227)
5. 第三四号“仙人”	(230)
四、未来的人类都能成为“仙人”吗.....	(233)
第七章 少食为何能满足人体的能量需要	(236)
一、排除肠内宿便, 使少食成为可能.....	(237)
1. 由瘦变胖的I主妇.....	(237)
2. 体重迅速恢复的A患者.....	(239)
二、短链脂肪酸的利用.....	(241)
三、尿素的利用.....	(242)
四、肠道细菌的固氮作用.....	(245)
五、基础代谢率的降低.....	(247)
六、脱落肠粘膜细胞的再利用.....	(248)
七、褐色脂肪组织的问题.....	(249)
八、人体能利用空气中的氮吗.....	(252)
九、体内元素能否相互转换.....	(253)

编译附注:	(255)
一、西胜造式健康法的六大法则	(255)
1. 睡平板硬床	(256)
2. 枕硬枕头	(259)
3. 金鱼运动	(261)
4. 毛细血管运动	(263)
5. 合掌合跖运动	(264)
6. 背腹运动	(266)
二、裸体疗法	(271)
1. 裸体疗法的功效	(271)
2. 具体实施方法	(272)
三、温冷浴法	(274)
1. 温冷浴的功效	(274)
2. 具体实施方法	(275)
四、触手疗法	(278)
1. 触手疗法的功效	(278)
2. 具体实施方法	(278)
五、改良断食法	(279)
1. 琼脂断食法	(279)
2. 蜂蜜断食法	(281)
3. 果汁断食法	(282)
4. 苹果泥断食法	(283)
5. 加酶果汁断食法	(284)
6. 生菜汁断食法	(285)
7. 生菜泥断食法	(286)
8. 米汤断食法	(287)
9. 清汤断食法	(288)

六、保健益寿饮料——柿叶茶.....	(290)
1. 柿叶茶的功效.....	(290)
2. 柿叶茶的制作方法.....	(291)
3. 柿叶茶的饮用方法.....	(291)
七、饮用生水健康法.....	(292)
1. 饮用生水的功效.....	(292)
2. 生水饮用方法.....	(293)
八、中国少食养生文献摘要.....	(294)
九、少食养生谚语.....	(302)
十、热量单位换算.....	(303)
十一、血压测量单位换算.....	(304)

第一章 少食为健康之本

一、现代文明与病人的增多

1. 全体国民“半病人”的时代

近几十年来，现代医学研究取得了长足的进步，医疗保健事业得到了惊人的发展，国民的平均寿命也显著延长，然而，十分遗憾的是，患病的人数却没有逐渐减少，反而不断增多。医院越盖越多，就诊却越来越难。许多患者长年吃药打针，却不见病情好转。笔者的周围，就有这样的患者。如有的患慢性风湿性关节炎，关节疼痛，行走不便，终生吃药也难以痊愈；有的患严重的特异反应性皮炎，从小就接受现代医学治疗，但几十年过去了，病情依然如故。

另外，还有不少人，看上去身高体胖，好像非常健康，但是，如果稍微了解一下，就会发现他们是外强中干，身体非常虚弱。如有的诉说经常腰酸背痛，有的为长年的头晕头痛而苦恼。即使许多生长发育旺盛的青少年，也经常喊叫身体疲乏，肩背酸痛，工作和学习缺乏耐力。

如此来看，所谓全体国民“半病人”的说法，并非没有道理。

按常理来说，医学不断发展进步，病人就应该逐渐减少。然而，现实状况却恰恰相反。这究竟是为为什么呢？对于这一问题，有必要进行深入地反省和探讨，弄清其真正原因，并研究相应的切实可行的解决办法。下面，笔者就略陈

管见，以供大家参考。

2. 严重违背自然的现代社会

从原始的生物在地球上诞生，到进化为今天的人类，大约经过了30多亿年的悠悠岁月。在这漫长的历史期间，虽然地球环境曾发生过多次的激烈变化，但我们的祖先还是经住了一次又一次的严峻考验，顺利地适应了自然环境，不断繁衍昌盛，以致发展成为万物之灵。

细想起来，现代高度进化的人类，实际上也是30多亿年前的生命物质的延续和发展。因此可以说，人类确实具有强大的生命力，只要人们的生活能顺应自然发展的规律，人类就不会轻而易举地遭到灭亡。而目前的病人不断增多，正是人们的生活严重违背自然规律的结果。

对人类生存和健康威胁最大的反自然现象，就是伴随着现代文明进步而发展起来的现代工业造成的环境污染。这种环境污染的规模，已经不仅仅局限于某些大中城市，而是遍及地球的每一个角落。

其次，在被污染的环境中生活的具有高度科学文化知识的“现代人类”，一年四季居住在冷气、暖气等现代设备完善的屋子里，使皮肤锻炼的机会显著减少；过分依赖发达的现代交通工具，使身体肌肉达不到锻炼，腰腿的力量逐渐减弱；农药、化肥和食品添加物的广泛使用，人们经常食用“不自然”的食物，使体质越来越差，都是造成疾病增多的重要原因。

还有，随着人口的急剧增长，社会竞争日益激烈，人际关系愈来愈复杂，人们经常处于精神紧张状态，也是不可忽视的致病因素之一。

由此可见，在现代“文明”进步的同时，也给人类带来

了诸多的病痛和灾难。而且，目前所遭受的灾难，还仅仅是开始，可以说只不过是迈向万丈深渊的第一步。如果人类不及时对以前所走过的错误道路进行认真的反省，并迅速恢复合乎自然规律的正确生活，那么，不久的将来，人类恐怕会遇到更大的难以想象的灾难。

3. 轻视“生命”的报应

为了防止巨大灾难的发生，人类首先应当纠正的错误是什么呢？笔者认为，目前，最重要和最紧迫的就是首先要纠正对“生命”的轻视态度，真正树立“生命至贵至重”的思想。

人类最大的幸福，莫过于有健康的身体。对于这一点，大概没有人提出异议。为了达到身体健康的目的，人们总是千方百计地探索和实施各种健康方法。而这种探索和实施健康方法的行为，实际上就是重视“生命”思想的体现。

然而，对于“生命”的重视程度，又分为几个不同的层次，决不仅仅是一个水平。下面就具体谈谈这一问题。

(1) 自己的生命

谈到重视“生命”，人们首先想到的，恐怕还是重视自己的生命。几乎所有的人，都会自然而然地认为自己的生命是世界上最可贵的，所以，即使别人不加提醒，也会无意识地以各种行动来保护自己的生命。当然，积极地实施各种健康方法，如每天早晨散步、跑步，或用冷水擦浴等，也都是重视自己生命的具体表现。

重视自己的生命固然极为重要，但是，人们必须懂得，仅仅重视自己的生命还远远不够，还难以得到真正的健康。

(2) 他人的生命

人们知道，现在各种各样的公害问题越来越严重，而产生公害问题的根本原因，就是由于人们头脑中存在着严重的