

奇特的断食疗法

甲田光雄(日) 著
李 刘 坤 编译

中国中医药出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

奇特的断食疗法/李刘坤编译. -北京:中国中医药出版社,1998.2

ISBN 7-80089-809-1

I. 奇… II. 李… III. 疗法, 断食 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28718 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:北京市卫顺印刷厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:218 千字

印 张:11

版 次:1998 年 2 月第 1 版

印 次:1998 年 2 月第 1 次印刷

册 数:3000

书 号:ISBN7-80089-809-1/R·807

北京市版权登记号:图字 01-97-1594 号

定 价:15.00 元

编译说明

俗话说：民以食为天，吃饭第一。也就是说食物是人类赖以生存的至贵之物。然而，自古以来不少人又将“断食疗法”视为改善体质和根治疑难病症的秘法。尤其是近些年来，在美国、日本等经济发达国家，随着人们生活水平的不断提高和所谓“现代文明病”、“富贵病”的日益增多，古老的断食疗法似乎又获得了新生，呈现出愈来愈流行的趋势，不仅在许多民间养生保健机构加以实施，甚至被一些正规医院所采用。面对这一情况，许多人不禁会问：断食疗法是否真的能有效地改善体质和防治疾病呢？其改善体质和防治疾病的机理如何呢？是否所有的病症都可使用断食疗法呢？应用断食疗法须注意哪些问题呢？对于这一系列的问题，日本综合医学会关西分会会长甲田光雄博士在本书中给予了明确的回答。

甲田光雄先生早在大学学医期间，由于患肝炎、胃肠炎等慢性疾病，用现代医学方法久治不愈，便多方寻求民间疗法。后来，通过实行断食、少食、生菜食等方法，不仅使疾病得以治愈，而且使体质明显增强。于是，大学毕业后，便潜心研究断食、少食和生菜食等疗法。经过数十年的努力，不仅运用断食等疗法治愈了许多疑难病症，积累了丰富的临床经验，而且对其疗病强身的机理有了深刻的认识，先后出版了《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》、《防治癌症之路》等专门著作，提出了“所谓不合常理的方法却往往是改善体质的秘法”的理论，在国内外引起很大反响。

本书以《断食疗法的科学》(1983年第三版第八次印刷)为蓝本，并参考有关著作编译而成，特命名为《奇特的断食疗法》。全书主要内容分为七章。第一章从断食疗法改善体质说起，并通过大量事例，反复论证了“所谓不合常理的方法却往往是改善体质的秘法”这一观点。第二章主要介绍了虚弱的阴性体质的种种表现。第三章重点论述了各种改善体质的秘法使阴性体质转变为阳性体质的机理。第四章具体介绍了各种“秘法”的实际应用。第五章特别强调了正规断食疗法的禁忌症及应用过程中的注意事项，并介绍了家庭实用的改良断食疗法。第六章简要介绍了甲田先生应用断食疗法治疗疑难病症的验案。第七章则为十一位实行断食疗法者的亲身体会。

另外，对于原书中某些述而未详的内容，如触手疗法、绑腿疗法、青芋湿敷法、柿叶茶的制法与饮用方法等，编译器特意参考作者其他著作，在书后的“编译附注”中作了补充介绍。同时，还将热量单位、血压测量单位的换算方法附于书后，供读者参考。

这里需要特别强调的是，虽然断食等所谓“不合常理”方法是改善体质和根治疑难病症的秘法，但也不可盲目滥用，必须严格掌握其适应症和禁忌症。在实行过程中，应循序渐进，把握分寸。尤其是正规的断食疗法，最好能在有关医师的指导下实行，以免引起不良后果。

由于本人医学和外语水平有限，编译不当之处在所难免，恳望广大读者和有关专家对书中存在的问题能及时批评指正。

李刘坤

1997年9月10日

于北京中医药大学

目 录

第一章 何为改善体质的秘法	(1)
一、从断食疗法改善体质说起.....	(1)
二、冷水浴治疗怕冷症.....	(5)
三、重视所谓的非合理性.....	(6)
四、对“症状即疗法”的认识.....	(7)
五、饮生水治疗腹泻.....	(9)
六、冈田式呼吸法的重要意义	(12)
七、瘦人想胖须减少饮食	(13)
八、服务至上反能兴业	(18)
九、夫妇性格不合有助于彼此性格的改变	(19)
十、不合常理运动的锻炼效果	(22)
十一、难消化食物的健胃效果	(24)
十二、脑子勤用反而更灵	(31)
十三、艰难困苦有助成才	(34)
第二章 虚弱体质的种种表现	(36)
一、有的人吃点糙米就胃痛	(37)
二、有的人不能饮用生水	(40)
三、有的人不能吃生蔬菜和海藻	(44)
四、有的人吃低盐饮食会感到疲乏无力	(48)
五、有的人吃盐稍多即出现浮肿	(52)
六、有的人不能多吃油腻食物	(53)

七、有的人整个冬季感冒不愈	(54)
八、有的人稍微活动即引起发热	(56)
第三章 如何使阴性体质转变为阳性体质	(61)
一、阴阳学说及传统的饮食养生法	(61)
1. 阴性体质与阳性体质的特点	(63)
2. 不同体质的食物选择法	(65)
二、吃阳性食物难使阴性体质变为阳性体质 ..	(67)
1. 过度摄取食盐反而使体质阴性化	(68)
2. 长期饱食高热量食物反易造成阴性体质	(72)
三、吃阴性食物反而使阴性体质变为阳性体质	(74)
四、为何断盐可改善机体的保盐功能	(76)
五、为何饮生菜汁能使体质阳性化	(79)
六、饮用生水为何能使体质阳性化	(84)
七、断食疗法更易使体质阳性化	(87)
八、冷水浴为何能治愈怕冷症	(90)
九、适度的疲劳刺激反而促使体质阳性化	(94)
十、樱泽式与二木式养生法可相互转换	(97)
十一、断食为何能使酸性体质变为碱性体质	(100)
十二、实行养生秘法要掌握分寸.....	(104)
第四章 改善体质秘法的实际应用.....	(108)
一、正确理解和运用“症状即疗法”的理论	(108)
二、从吃糙米糊逐渐变为吃糙米饭.....	(112)

三、阴性体质者如何食用生蔬菜·····	(116)
四、阴性体质的人如何才能饮用生水·····	(123)
五、如何断盐才能使阴性体质变为健康的阳性 体质·····	(141)
六、如何运用断食疗法改善体质·····	(143)
1. 断食前的精神准备 ·····	(143)
2. 饥饿时身心爽快才是健康的表现 ·····	(147)
3. 体弱多病者的断食法 ·····	(151)
七、如何实行一日三餐制·····	(155)
1. 错误的营养学使病人越来越多 ·····	(155)
2. 少食营养学的诞生 ·····	(157)
3. 如何正确评价废除早餐 ·····	(160)
4. 从废除早餐者的体验来论其是非 ·····	(162)
5. 废除早餐时的注意事项 ·····	(165)
八、皮肤锻炼法·····	(167)
1. 裸体疗法 ·····	(171)
2. 温冷交替浴 ·····	(174)
九、腿脚锻炼法·····	(179)
1. 注意脚部的毛病 ·····	(179)
2. 防治脚部病变的毛细血管运动 ·····	(183)
3. 增强腿力的蹬举沙袋法 ·····	(188)
4. 以不合理的步行法改善体质 ·····	(189)
十、矫正脊柱以改善体质·····	(195)
1. 睡平板硬床 ·····	(196)
2. 枕硬枕头 ·····	(199)
3. 金鱼运动 ·····	(202)

4. 背腹运动	(203)
十一、骨盆矫正法	(209)
1. 骨盆歪斜对脊柱的影响	(210)
2. 骨盆歪斜的诊断法	(213)
3. 骨盆歪斜的矫正法	(219)
(1) 合掌合跖运动	(220)
(2) 强腹正髌法	(222)
第五章 断食疗法的正确应用	(224)
一、断食疗法的研究和应用现状	(224)
二、正规断食过程中的注意事项	(229)
1. 断食前和断食中的注意事项	(230)
2. 断食后的注意事项	(232)
三、正规断食疗法的禁忌症	(234)
四、改良断食疗法	(243)
1. 琼脂断食法	(244)
2. 蜂蜜断食法	(245)
3. 果汁断食法	(246)
4. 苹果泥断食法	(248)
5. 加酶果汁断食法	(248)
6. 生菜汁断食法	(249)
7. 生菜泥断食法	(251)
8. 米汤断食法	(252)
9. 清汤断食法	(253)
第六章 断食疗法应用验案	(256)
一、治疗重症肌无力验案	(256)
二、治疗乳腺癌验案	(267)

三、治疗肝炎及胰腺肿瘤验案·····	(272)
四、预防膀胱癌复发验案·····	(274)
第七章 实行断食疗法的体会·····	(276)
一、断食疗法治疗慢性肝炎（富次光雄）·····	(276)
二、断食疗法治疗高血压病（立见正子）·····	(279)
三、断食疗法治疗心脏病（下村 敬）·····	(284)
四、断食疗法治疗三叉神经痛（小林俊雄）·····	(290)
五、通过断食重新认识人生（槌田 劭）·····	(293)
六、生菜食配合断食战胜肥胖症（上田靖子） ·····	(297)
七、断食和生菜食疗法治愈慢性肾炎（木场 圭子）·····	(305)
八、少食、断食治愈支气管哮喘（市岛弘子） ·····	(309)
九、断食和生菜食治疗过敏性皮炎（高嶋 成子）·····	(315)
十、断食、少食，老而益壮（池田庄三）·····	(320)
十一、断食和生菜食对体力的影响（清水毅） ·····	(325)
编译附注·····	(333)
一、热量单位换算·····	(333)
二、血压测量单位换算·····	(334)
三、保健益寿饮料——柿叶茶·····	(335)
四、触手疗法·····	(337)
五、绑腿疗法·····	(338)
六、青芋湿敷法·····	(339)

第一章 何为改善体质的秘法

生活在现代文明社会的人们，虽然生活水平不断提高，但体质却愈来愈虚，这已是无须争辩的事实。因此，改善体质，促进健康，进而延年益寿，是当今人类最为迫切的愿望。那么，如何才能真正使虚弱的体质得到改善呢？在改善体质方面，有什么秘法可行呢？下面就谈谈笔者的管见。

一、从断食疗法改善体质说起

所谓断食，或称绝食、辟谷，就是在一定时间内基本上不吃食物，使身体处于饥饿状态，以达到一定的目的。这一方法，自古以来，就有人实行。不仅在日本如此，而且在世界其他国家也不乏实践者。不过，其实行的目的各不相同。有的是出于单纯的宗教需要，有的则是为了锻炼意志，修养精神。而另一方面，将断食作为改善体质的秘法，即奇特的保健法，也一直受到人们的重视。

断食不仅是改善体质的秘法，而且还是根治疑难病症的绝招，即特效疗法。关于这方面的内容，许多杂志、书刊已经广泛地作了介绍。笔者 20 多年来，也曾多次亲自实行断食，体验到断食疗法的卓越功效。同时，还指

导过许多患者实行断食疗法，使不少虚弱的体质彻底得以改善，很多现代医学难以解决的病症，奇迹般地得以痊愈。可见，即使在现代科学特别是现代医学高度发达的今天，断食疗法仍然可以在治疗疾病和改善体质方面发挥巨大的作用。因此，笔者不得不由衷地对创立这一方法的先人们的智慧表示格外的钦佩。

为使读者初步了解断食疗法改善体质的卓越效果，下面笔者简要地举几个实际例子加以说明。

首先，举一个根治哮喘体质的例子。以前，笔者曾在《断食疗法治愈哮喘验案报道》一文中，介绍了得以治愈的 10 名哮喘患者的情况。其中有一位男性患者，名叫孙桥和弘，43 岁。他从小就患支气管哮喘，非常苦恼。其祖父也是哮喘体质，一生为哮喘所苦，虽经四处求医，多方治疗，但终未根治。因此，在其去世时给孙桥和弘留下遗言：“世上没有根治哮喘的药物，所以，你不可抱有幻想，以为哮喘发作后立即服药就可解决问题。”孙桥和弘遵照祖父遗言，放弃对药物的依赖思想，开始专心试用湿敷止喘等民间疗法。通过湿敷等疗法，虽然有时收到一些效果，可是每当季节交替时，还是引起严重的哮喘发作，苦不堪言。

后来，这位患者凑巧搬迁到笔者医院附近居住，经人介绍，于 1963 年春天，来到笔者的医院住院，实行了 1 周的断食疗法。断食经过非常顺利，效果也很好。其后有 1 年左右，哮喘完全没有发作。但是，过分的喜悦使其忘乎所以，疏于调养，经常过于劳累，追求饱食、美食。结果，到 1964 年秋，导致哮喘复发，只好又来住院，

再次实行断食疗法。第二次断食后，至今已过五六年，不仅哮喘一次也没有发作，而且身体非常健康，工作起来精力十分充沛。

1970年3月22日，曾在本院实行断食疗法而哮喘得以根治的10名患者，召开了一次座谈会。在座谈会上，孙桥和弘深有感触地说：“几十年不愈的哮喘病，通过断食疗法得以根治，确实令人感到十分惊异。正是这一疗法，才使我今日如此健康。”

第二例患者姓山崎，男性，27岁，自幼患湿疹和支气管哮喘等过敏性疾病，久治不愈。后来，他在笔者医院实行两次断食疗法，又坚持吃完全的糙米、菜食半年多，使湿疹和哮喘得以治愈。至今已过3年多，未见复发。

第三例患者姓堀尾，男性，31岁。他患顽固性荨麻疹多年，虽然使用抗过敏等多种药物，却始终不见好转，反而年年加重，简直令其陷入了绝望的境地。后来，他按照笔者的建议，实行了10天断食疗法。通过断食，不仅使严重的荨麻疹令人难以置信地痊愈了，而且，以前曾有的晕车晕船毛病，也完全消除了。现在，他无论到多远的地方旅行，也毫无晕车晕船之苦了。这不能不使其感到无比的高兴。

像以上这样的例子，可以说举不胜举。可见，断食疗法在改善体质方面所具有的神奇功效，确实令人感到惊讶，故被称为改善体质的秘法或秘诀。

那么，究竟为什么断食疗法在改善体质方面有如此神奇的功效呢？对于这个问题，研究者有各种各样的解

释。有的认为是通过断食，排出了肠内停滞的宿便所致；有的认为是通过断食，使体内多余的物质得以分解，毒素得以清除所致；有的认为断食犹如休克疗法，使身体受到重大刺激，进而得到锻炼所致。

众所周知，民以食为天，吃饭第一。也就是说，食物是人类赖以生存的至为重要的物质。人类生来就需要吃饭，这是天经地义的事。因此，从常识上来看，肚子饿了的话，立即摄取食物，是极为合理的。

与此相反，肚子虽然饥饿，却在一定时间内不吃东西，即实行断食疗法，从常识上来看，是毫无道理的。

如果我们用数学的方式来表示上述两种不同行为和理论的话，那么，“肚子饿了就吃饭”这一合乎常理的行为和理论，就犹如 $1=1$ 的等式。相反，“虽然饥饿，却不吃东西”这一不合常理的行为和理论，就好像 $1=0$ 的不等式。

然而，无数事实表明，“肚子饿了就吃饭”这一合乎常理的行为，即 $1=1$ 式的行为，并不能使人们虚弱的体质得到明显的改善。而“虽然饥饿却不吃东西”这一不合常理的行为（断食疗法），即 $1=0$ 式的行为，却使许多虚弱的体质得到显著的改善。

现代医学从“肚子饿了就吃饭”这样的 $1=1$ 式的合乎常理的理论出发，创立了现代营养学。然而，这样的营养学究竟能否使人们虚弱的体质得到改善呢？确实令人担忧。

二、冷水浴治疗怕冷症

在日常生活中,经常可以听到有人说:“我特别怕冷,即使在炎热的夏天,也必须穿毛的围腰子。”如果是冬天的话,这些人往往穿得又多又厚,一层又一层,将身体裹得严严实实,连活动都不太方便。若到医院就诊,会给医生检查造成很大麻烦,浪费许多时间,尤其是诊察腹部更为困难。这些人就是身患所谓的怕冷症,以妇女最为多见。

一般人认为,身体怕冷的话,用取暖或保暖的方法,就可以解决。这种认识,从常识上来看,是合乎道理的,犹如 $1=1$,是完全正确的。但照此实行,却仅能获一时之效,难以从根本上改变怕冷的体质。与此相反,有不少怕冷症患者,不是用取暖或保暖的方法,而是鼓起勇气,实行冷水浴,结果,却使体质得以改善,怕冷症彻底消除。

身体怕冷,反而用冷水浴身,这从常识上来看,犹如 $1=0$,是极不合理的。但是,正是这有违常理的方法,才使许多怕冷症得以治愈。

冷水浴治疗怕冷症,再结合前面谈到的断食疗法改善体质的事实,不得不使人产生这样的联想:要想真正改善体质,与其用合乎常理的方法,不如用不合常理的方法更为有效。

为了进一步证实这一点,有必要对我们周围发生的种种现象,重新观察和分析,搜集更多有说服力的例子。

三、重视所谓的非合理性

在现实生活中，像 $1=1$ 那样合乎常理的认识，往往不具特别的意义。而 $1=0$ 式的所谓不合常理的观点，却大多蕴藏着极为深刻的哲理。因此，我们不可仅仅注重合乎常理的事物，还必须重视所谓的非合理性的东西。谈到这一问题，笔者首先想到的就是佛教常说的“烦恼即菩提”这句名言。

在日常生活中，我们遇到一些烦恼的事情，怎么也无法解决的时候，往往会到寺庙向佛教大师求教。这时，佛教大师常常劝告我们说：“这太好了，你不仅要高兴地接受这一烦恼，甚至还必须感谢这一烦恼！”

许多人乍一听佛教大师如此劝告，常常不由得气从内生，心想：“自己遇到这样苦恼的事情，你还让我高兴，并加以感谢，这是什么道理！”但是，如果我们仔细想想的话，就会领悟到：“只有自己碰到这样烦恼的事情，才会对自己以前不曾注意的缺点、错误进行深刻的反省。如果不是这样，恐怕永远没有反省的机会，以致胡里胡涂、令人厌烦地度过一生。看来，只有托烦恼之福，使自己反省过去，去除种种罪孽，才能真正使人生具有价值。”当然，也只有这样，才能深刻地理解“烦恼即菩提”的真谛。

从一般人的角度来看，烦恼是自己最痛苦的事，因此，必然认为“烦恼即地狱”是合乎常理的，而“烦恼即菩提”是不合常理的。然而，只有“烦恼即菩提”这

种不合常理的思想，才能从根本上改造我们人类。

我们患病的时候，也是最痛苦的时候。因此，绝大多数患者总是为自己患病而悲哀、苦恼，甚至认为自己是世界上最不幸的人。然而，从另一角度来看，如果我们在患病之时，能认真反省和纠正自己以前不摄生的错误，开始学习有关保健的知识，实施正确的养生保健方法，使身体逐渐恢复健康，进而平安地度过一生的话，难道不应该感谢今天所患的疾病吗？笔者认为，只有这样，佛教几千年前的不合常理的伟大教导，才能在改变我们的命运方面发挥作用。

“烦恼即菩提”这句话的含意，如果以医学用语来解释的话，那就是“症状即疗法”。因此，下面就对“症状即疗法”这一观点加以简要的说明。

四、对“症状即疗法”的认识

自古以来，在对待各种原因引起的身体不适症状方面，存在着两种截然不同的看法。绝大多数的人都认为“症状即疾病”，但也有有人认为“症状即疗法”。

从常识来看，“症状即疾病”的见解是合乎道理的，而“症状即疗法”的观点是不合常理的，是很难让大多数人接受的。

例如，人们患感冒的时候，会出现一定程度的恶寒、发热、头痛等不适症状。如果以“症状即疗法”的观点来看，就没有必要惊惶失措。而应该认识到，之所以我们会发生感冒，正是由于日常生活违背了自然规律的缘