

销售突破
200万册

实践本书科学的养生方法，
让你远离疾病！

不生病的 活法2 (实践篇)

[日] 新谷弘实 著
杨小青 译

38周稳坐 日本生活类图书销量榜首

- ※ 吃萝卜顺带吃萝卜叶
- ※ 吃鱼顺带吃鱼骨
- ※ 天然养生更健康

東方出版社

不生病的 活法



【日】新谷弘实 著
杨小青 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的活法 2 实践篇/ [日] 新谷弘实 著. 杨小青 译. —北京: 东方出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5060-2913-1

I. 不… II. ①新… ②杨… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 135990 号

Byouki ni Naranai Ikikata 2 Jissenhen by Hiromi Shinya

Copyright © 2007 by Hiromi Shinya

Original Language edition published by Sunmark Publishing, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Oriental Press

All rights reserved

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版由株式会社 Sunmark 出版社授权出版
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2007-3222 号

不生病的活法 2 实践篇

作 者 [日] 新谷弘实

译 者 杨小青

责任编辑 方 璐

出 版 东方出版社

发 行 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码 100706

印 刷 北京智力达印刷有限公司

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 12.75

书 号 ISBN 978-7-5060-2913-1

定 价 29.00 元

发行电话 (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话 (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

人的身体原本是可以不生病的

为什么在医学日益进步的现代社会，那些疾病缠身的人依旧只增不减？

作为临床医生的我每天都会接触到很多的患者，带着这样的疑问，我从调查患者的饮食习惯与病痛的关系入手，尝试着去揭开谜底。

经过几十年调查研究，我得出的结论是，人们每天摄取哪些食品、生活习惯如何都关系到人的胃肠健康状况，更进一步地说与人的整体健康状况密切相关。

直到今天，在很多医疗部门，糖尿病等疾病都采取控制饮食的办法，并对患者实施“饮食指导”。但这样做充其量只是为了控制住病情，使之不至于继续恶化，并不能从根本上祛除疾病。为了不生病而进行的“饮食指导”以及为了健康长寿而进行的“生活习惯指导”，都是医疗上的盲区，常被人们忽视。

原本，人的身体经过多重的防御系统以及免疫系统的保护，是可以不生病的。因此，只要不是先天性疾病，只要没有其他严重不正常的问题，身体出现些许毛病不会构成严重的疾病。

原本我们的身体是不会生病的，导致我们身体生病的最大原因是长期积累的“不正常的饮食习惯”以及“不正常的生活习惯”。

因为有很多人都不知道，什么是对健康有益的食品，什么是对健康不宜的食品，导致患上这样那样的疾病。因此，在前一本书《不生病的活法 1》中，我大力宣传什么是“健康食品”，什么是“健康的生活习惯”，目的是希望能对人们的身体健康有所帮助。

但是，在日本，医生认为疾病可以通过药物治疗的意识很强烈，我所提倡的食品健康疗法能被多少人所接受目前无从知晓。说实话，该书出版前，我的确抱有那样的不安，觉得大家可能无法接受我的观点和看法。

不过《不生病的活法 1》却超乎我的想象，得到了很多人的支持，销售量突破 100 万册。那本书告诉人们，患病不是无法逃避的命运，它是人们日积月累的结果。作为一名医生能给患者指出这样的问题，是一件很值得高兴的事情。不过让我觉得更高兴的事情是，现在有很多人都能有意识地维护好自己的健康，而且在自己的健康上面肯花费心思。

在我的前一本书中，我强烈呼吁要树立“生活习惯病真的是自我管理缺陷病”这样一个意识。能够维护自己健康的只有自己而已，所以希望能有更多的人注意到这一点。正因为我有这样的心愿，所以希望大家能够真诚地接受我的想法。当我听说有很多读者在看了我的书之后，都开始有意识地努力维护自己的健康，这让我很欣慰。

这些读者反馈给我的感想给我很多启发。其中，引发读者最大的反响是：“推翻了我们至今为止一直信以为真的常识”。例如，牛奶和人造黄油对人体健康不利，儿茶素摄取过多的话会伤害我们的胃，经常食用肉类食品和优酪乳的人的肠道不好等等。那些人们一直坚信的对健康有益的食品反而是会给我们身体健康带来损害的不良食品，这样一来，进一步证明了我从临床经验中所看到的事实。

但是，也有很多读者提出质疑。“那么，该吃什么样的食品好呢”，“那些食品绝对不能吃吗”等等，读者们的疑问接踵而至。

读者们会这样想是很正常的事情。

为什么呢？为了补充钙质，喝牛奶是正确的途径，比起那些使用动物性脂肪制造出来的黄油、植物性的人造黄油会更加健康。对于那些处于发育期的孩子们来说，优质的动物性蛋白质是不可或缺的，现在仍有大多数人对这一“落后的营养学观点”深信不疑。

另外，有很多人向我提出疑问，“如果牛奶真的对身体不好，那么为什么日本不限制牛奶的饮用呢？”我也认为限制牛奶的饮用是很有必要的，特别是那些无视别人的饮食喜好，强制提供孩子饮用牛奶的行为我是绝对反对的。

但是，那些深深印记在人们脑海里的常识是不会轻易被改变的。例如，从很早以前人们就知道吸烟对身体不好，但是直到目前为止国家对吸烟的限制工作依然做得不是很充分。很遗憾的是，吸烟这件事作为一个社会现实我们只能默默忍受。

重要的是要看清事实的本质，选择有利于自己身体健康的食品。什么样的食品会给身体带来什么样的好处以及什么样的食品会给身体带来什么样的坏处，医生会从临床数据中总结经验，然后向大家公布养生信息。

从“告知事实，敲响警钟”的观点出发，在前一本书《不生病的活法1》中，我向读者介绍了从临床经验中所得出的“理想的饮食习惯”以及“理想的生活习惯”。

但是，这毕竟是“理想”而已。

那些能每天保持没有压力的、理想的饮食习惯，养成理想的生

活习惯的人们，虽然我希望他们能把这些良好的习惯落到实处，但是我也知道由于生活环境日趋复杂，很多人并没有办法每天都坚持那些好的习惯。由于工作上的交际需要，有些人总是不能只摄取那些自己想选择的食品。有些人很喜欢喝牛奶、吃乳制品。也有些人偶尔会过多地摄取牛排以及天妇罗等油炸食品。

这些都没有关系。虽说是対身体健康不宜的食品，但是也并不是说一点都不可以吃。对于人们来说，不要积聚过大的压力和养成正确的饮食习惯是同等重要的。

当然，如果摄取过多对身体健康不利的食品，患病的风险也会相对地高一些。但是，就像我之前说过的那样，我们的身体在某种程度上可以很好地处理一些不良因素，积聚健康生存的力量。

有些我们喜爱吃的食品对身体健康没有好处，但倘若我们一直忍着不吃，就会增加心理压力，反而也对身体健康不利。与其这样，还不如认真判断自己身体处理不良因素的能力范围，在享受美味的同时，坚持“正确的饮食习惯”以及“正确的生活习惯”，这是很重要的。

说实在的，我个人就很喜欢吃肉。

但是，我脑子里很清楚肉类食品对身体健康不好，所以每年也就吃两三回而已，同时也尽量选择并摄取那些不用人工饲料喂养，而是通过自然健康的饲养方法所培育出的肉类。虽然价格上有些贵，但是每年也就吃那么两三次，并不会给生活带来很大的负担。因此，要减少摄取自己所喜欢的食品的次数。这样做有一大优点，即可以享受到“吃的乐趣”。

不管是多么喜欢的食品，频繁摄取的话也会越来越感觉不到“好吃”的乐趣。但是，只是偶尔摄取的话，便可以很好地享受到品

尝自己喜欢的食品的乐趣，可以为明天的生活注入更大的活力。

健康长寿的秘诀是，在享受的同时，实践“正确的饮食习惯”以及“正确的生活习惯”。

清理肠胃的“生物酶疗法”

坚持正确的饮食习惯及正确的生活习惯，人们就可以长寿。在前一本书中我曾经介绍过“天寿”与支持生命运动的“奇迹之酶”的关系。

简单地说，“不消耗奇迹之酶的生活，便是健康长寿的生活”。我自己制造了一个词语“奇迹之酶”，同时，我将为第一次接触本书的读者再作一次简单的介绍。

“生物酶（酵素）”指的是，生物体内细胞内生成的具有蛋白质性质的触媒的总称，在生命活动以及生命维持中不可或缺。在植物种子发芽、成长过程中生物酶也发挥着作用，在我们人类消化吸收进入体内的食品的同时也发挥着作用。人们在做体力活动、思考问题的时候也是借助于生物酶的功效。

生物酶的种类相当多，人们为了生存所必需的生物酶大概有5 000种以上。为什么需要这么多种类的生物酶呢？因为每一种生物酶只有特定的一种功效。

大自然中千千万万的生命体，因生存的需要会在自己体内生成各种各样的生物酶。但是细胞中是如何生成生物酶的，至今人们还没有找到答案。

维持生命的各种各样的“生物酶（体内酵素）”，在特定的身体

部位消耗大量特定的生物酶，在其他的身体部位就会发生所必需的生物酶不足的情况。基于这个事实，根据我自己的理解暂且作以下的假设，生物酶并不是几千种的生物个别生成的物质，而是先生成生物酶的原型，然后根据生物体自身的需要再转换成别的形式生物酶。于是，将各种各样的生物酶原型称为“奇迹之酶”。

生物酶在生物体的生命活动中发挥着多样化的功用，其中在生物体的“解毒”过程中，消耗生物酶的量是最惊人的。因此，那些体内有很多毒素需要“解毒”的人，生物酶的消耗量是相当大的，这样一来，维持健康所必需的生物酶就会不足，人就很容易生病。

因此，能够避免人们不生病的饮食习惯和生活习惯，也即“身体无须对其进行解毒的饮食习惯”以及“能够尽快对体内毒素进行解毒并排出体外的生活习惯”。

一般来说，我们深信不疑“对身体健康有益”的食品中，如果与实际的临床数据结合起来判断的话，就能发现其中含有大量的能在人体内产生毒素的有害物质。在现实生活中，由于人们认识上的误区，大量摄取了那些会消耗很多“奇迹之酶”的食品，导致身体患上各种各样的疾病。在前一本书中，我对于“牛奶（包含乳制品）”、“肉类食品”、“人造黄油”、“白米”等食品，特别向读者们敲响了警钟，希望人们能从犯常识错误当中醒悟过来。

仅仅只是防止生物酶的消耗是不够的。为了健康长寿，我们有必要“增加”“奇迹之酶”并使之“活性化”。

那么，怎样才能“增加”“奇迹之酶”并使之“活性化”呢？

生物酶可在我们体内自动生成，关于它的生成方式大致可分成两种。一种是细胞内生成，另一种是由体内的“常在菌”所生成。

为了使细胞内的生物酶顺利生成，首先需摄取含有丰富生物酶的食品。另外，为了促进体内“常在菌”生成生物酶，我们有必要改善胃肠环境。在前一本书中，我曾经提到过肠胃功能好的人是健康的。因为他们体内没有积聚不良毒素，为那些对身体有益的“常在菌”不断地生成生物酶创造了有利条件。

生物酶可以使体内环境发生大的改变，利用它提高身体活性度的方法也有很多。例如，不要使体温下降，时常感受到幸福感，调整生物钟，很好地休养等等。总之，是通过改变生活习惯来提高生物酶的活性度。

我的专业是使用内视镜对胃肠进行诊断和治疗的胃肠内视镜外科。通常，内视镜外科医生通过内视镜对胃肠内部进行诊断，如果有不良情况可以通过实施外科手术治疗疾病。

但是，除了外科治疗，我在饮食指导、生活指导方面也有所研究。我认为，在“奇迹之酶理论”的基础上对患者进行指导，可以预防疾病再发以及疾病转移。饮食指导和生活习惯指导是引导健康的人们更进一步保有健康的最有效的方法。

上述养生之道，在美国国内被统称为“生物酶疗法”。现在，那些深信“生物酶是掌管健康的钥匙”的医师和研究者们认为，生物酶治疗法的研究正逐步深入。我的“奇迹之酶”治疗法也可称是“生物酶疗法”的一种。

“奇迹之酶”治疗法在现阶段的确只能说是一种假说。但是，对身体进行生物酶的补给、预防生物酶的消耗、使生物酶活性化的治疗法，从长年的临床经验来看，这样做可以改善肠胃功能。另外，在预防癌症方面也有积极效果。

基于我所著的《不生病的活法 1》的热烈反响，因此在本书中

将更进一步地介绍预防生物酶消耗。同时，还将介绍如何增加生物酶的生成以及使之活性化的饮食习惯和生活习惯。

人类是无数生命的集合体

人是十分精致、高级的一种生物体。

我行医 40 余年，积累了医疗一线给患者看病的丰富经验，当初我开始学习医学的时候，对“生命”的感动和敬畏之情至今为止仍没有丝毫改变，反而随着学习越来越深入，我对人身体的组织以及自然万物的完美所产生的迫切探究热情也越来越高。

我们人类繁衍生存的前提是，地球上千千万万动植物和微生物的存在。所有的生物体都是将其他生物体作为粮食才得以生存。人体中，有很多的“细菌”作为独立生命个体共同生存在一起，如果没有它们我们一天也活不下去。

构成人体的细胞有 60 兆个。其中每个细胞含有“生命全部数据”的遗传基因，只有具备了这所有的因素才能形成一个完整的生命体。可以说，每一个人都是由 60 兆个细胞加上无数个（几百兆）细菌组成的生命集合体。

本书对此会有更详细的描述，事实上，构成一个人的无数的生命体们，为维护一个人的身体健康，不断地相互作用（进行信息交换）。

我们人体内微生物和细胞中的遗传基因也在不断地相互作用着，关于这一点该做如何解释？

假设它们之间毫无关联，人体如何在几千种纷繁复杂的生物酶

中挑选需要的生物酶，将其顺利地人体内传输，并促进更多生物酶的产生呢？我认为，人的身体之所以能根据需要生成具有重要价值的生物酶，是因为胃肠道内的细菌和体内的遗传基因相互交换信息，也就是说信息交换的同时产生生物酶。

“生物酶、微生物（包含胃肠内细菌）以及遗传基因”这三者的信息交换进展顺利的话，免疫系统就能很好地发挥作用，人的健康才有保障。

为什么它们之间可以这样做信息交换呢？我认为人体中的“水”劳苦功高。水占据人身体的60%~70%左右，内脏和细胞，表面看起来很干燥的皮肤实际上也充满了“水”。这些丰富的“水”资源，通过血液、淋巴、胃肠道、尿液、呼吸等途径在人体里自由地循环往复，统称为“水的循环”。以体内水的循环为媒介，遗传基因、微生物、生物酶才能进行信息的交换。

另外，还有一种循环虽然不能说是“水的循环”，但是在体内信息交换中也担任着重要的角色。那便是“气的循环”。“气”和“奇迹之酶”一样在医学上还没有得到证明，但是气的存在也的确对人体产生很大的影响，通过以往的经验事实正逐步被揭开它神秘的面纱。实际上，亚洲医学从几千年之前就已经有了运用“气的循环”的治疗方法，而且取得了很卓越的成就。

事实上，从我收集到的临床数据来看，遗传基因、微生物、生物酶这一三角交换关系和人体内的五大循环相互影响、相互作用着。

三角交换关系顺利循环的时候，五大循环也会进行得很顺利。同样，五大循环顺利进行的时候，三角交换关系也会进行得很顺利。也就是说，在这种情况下人的健康可以得到保障。

人的身体是无数生命体的集合体，同时也是共用同一个生命的

命运共同体，它们一荣俱荣，一损俱损。例如，吸烟对人体的肺部不利，此外吸烟所带来的不良影响也会通过人体自身的五大循环，波及整个身体。相反，摄取对肠胃有利的食品，不但会完善肠的功能，对全身的健康也大有裨益。

我们的身体是属于我们自己的，但同时也不仅仅只属于我们自己。

为了延续我们自身的“生命”，需要无数生命体的协力合作，这一点请大家务必理解。于是，要对我们的身体、我们的内脏、我们体内的每一个细胞乃至肠道内活动的细菌怀有感激之情。那样做的话，我们自然而然就能掌控身体内部的不良因素。

即便您不懂养生，您体内那无数的生命体也不会发一句牢骚，它们会继续为延长您的“生命”竭尽全力地努力。

本书将健康长寿的详细的实践方法分为七个部分，我对“正确的饮食”、“喝好水”、“排泄”、“畅快的呼吸”、“适度的运动”、“良好的休息和睡眠”、“微笑和幸福感”都作了具体的描述。这些健康法则，每一项都能预防消耗生物酶，增加生物酶的生成以及使生物酶活性化。

人的身体本来是可以不生病的，虽然如此，仍然有很多人为病痛缠身，这是因为体内的免疫系统不能很好运作的关系。相反，那些实践我所提倡的“生物酶疗法”的人们可以健康长寿地活着，是因为他们身体的免疫系统可以正常地运作。

一提到健康法则或治疗法则，也许很多人会认为需要特别关注一些事项，实际上并非如此。生命是大自然的产物，为了使它自身所具备的功能百分之百地发挥出来并且维持好健康，很有必要顺应大自然的天意。

我们人类和其他动植物一样，只是大自然的一部分而已。当然，顺从自然的天意，并非指要像动物一样活着。

提倡文明、热爱文化，享受丰富的饮食生活与顺从大自然的天意并不相矛盾。重要的是，应根据身体的需要摄取合适的大自然中的食品，享受顺应自然规律的生活。

假如您能从本书中了解到人体器官如何运作的医学原理，相信您一定会对人体构造的各个部分的“生命体”产生无限热情。

如果您能对这些生命体心怀感恩，那么您将受益于它们所寄身的免疫系统，您的人生也将与病痛无缘。由于害怕疾病，凡事都认为“一定要这么做才行”，过度地紧张其实是没有必要的。

学习本书，您将一边享受阅读乐趣，一边了解对健康有益的饮食习惯，因而本书实属“实践篇”。我们要记住，懂得自己身体的承受范围，掌握并积累更多对健康有益的生活习惯，与每个人的生活方式、个人差异相结合，将基于生物酶疗法基础之上的健康法则应用到我们每天的生活当中去。

序 言

人的身体原本是可以不生病的 / 001

清理肠胃的“生物酶疗法” / 005

人类是无数生命的集合体 / 008

第一章 保全天寿的活法

成为像野口英世那样伟大的医生！

——母亲的口头禅 / 003

不要“短暂的人生”，要过“长寿的人生” / 006

不要被平均寿命的秘密所蒙蔽 / 009

常吃猪肉的冲绳人长寿的原因 / 011

活到 90 岁的老烟鬼长寿的秘密 / 013

我们家是癌症世家——这并不是命运的捉弄 / 015

注意“抗老化” / 018

积极地抗老化，健康地生存 / 021

生物酶教给我们“长寿”和“健康”的秘诀 / 024

第二章 解读生物酶的密码

便秘可以导致癌症 / 029

忽视一些小的异常会导致大的疾病 / 032

20 个预兆生物酶不足的危险信号 / 035

- 摄取“好的遗传基因” / 038
- 胃肠是可以独立思考的“第二个大脑” / 041
- 遗传基因叙说着“生命的历史” / 045
- 遗传基因、生物酶、微生物的三角关系 / 048
- 体内循环与“七大健康法则” / 051

第三章 不生病的饮食习惯

- 印度人为什么喝恒河的水 / 059
- 传统食品中隐藏着健康生活的秘密 / 061
- 从生物酶的角度出发决定吃什么好 / 063
- 无论是蔬菜还是肉食，所有的食品都是
“生命” / 065
- 工厂制造的食品没有生命 / 068
- 谷物的正确摄取方法 / 070
- 选择“非纯白”、“全颗粒”的谷物 / 073
- 糙米的煮法其实很简单 / 076
- 发芽糙米在自家也可以做 / 079
- 生吃新鲜食品对身体好的理由 / 082
- 水果是大自然生成的“生命的礼物” / 085
- 您知道浓缩还原果汁的制造过程吗 / 087
- 我提倡“摄取食品全体”的理由 / 090
- 看起来很漂亮的蔬菜可以认为是
“来源于工厂的食品” / 092
- “大棚蔬菜”所欠缺的重要成分 / 096
- 为什么食盐“对身体健康不好” / 099

通过果汁类食品来补给水分是十分愚昧的	/ 102
“食品添加剂是安全的”，这是真的吗	/ 104
不为人知的转换脂肪酸的危害	/ 107
我对微波炉所抱有的“一点儿不安”	/ 110
白砂糖是“恐怖食品”	/ 112
“白色食品”是“对身体健康不宜的食品”	/ 115
可以代替人造黄油、牛奶、优酪乳的食品	/ 119
摄取肉食是有技巧的	/ 122
“肚子饿了”是健康的晴雨表	/ 126
忽视“胃肠的声音”的人容易得病	/ 129

第四章 延长寿命的实践法

仅凭改善饮食是无法得到健康的	/ 135
这样做可以减少生物酶的浪费	/ 138
体温低的人容易得癌	/ 141
粪便、尿液、汗液是排出毒素的重要方式	/ 144
检测毒素程度的 50 个问题	/ 147
对身体有益的四大排毒法则	/ 151
咖啡灌肠的 30 年实践经验	/ 155
“肠内洗净”和“咖啡灌肠”的区别	/ 158
腹式深呼吸是极妙的健康法则	/ 160
注意用嘴巴呼吸会引发疾病	/ 162
不要在夜间运动，应该在早晨运动	/ 164
在办公室就可以简单进行的伸展运动	/ 166
为什么午休对身体健康有益	/ 168