

本系列1《甲田式断食法》

荣登当当网、卓越网

新书榜第三名

甲田说：吃得对，癌症才可防，可治

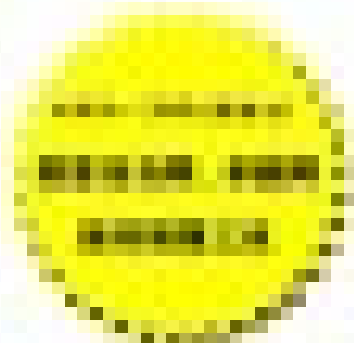
- ◆ 每日1次较强烈的饥饿时间，健康防癌
- ◆ 生蔬菜：最佳的天然防癌食物
- ◆ 糙米：抗癌效果比白米高
- ◆ 胡萝卜：肺癌的克星
- ◆ 酸奶：增强机体抗癌力
- ◆ 扇贝：煮熟的扇贝抗癌效果高

# 甲田式癌症防治法

[日] 甲田光雄 著  
李刘坤 译



北方文艺出版社



- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定
- 日本癌治療学会 認定

# 甲田式癌症防治法

甲田式



甲田式

# 甲田式癌症防治法

[日]甲田光雄 著 李刘坤 译

北方文艺出版社

## 黑版贸审字 08-2009-029 号

本书由作者甲田光雄授权北方文艺出版社在  
中国大陆地区独家出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

## 图书在版编目 (CIP) 数据

甲田式癌症防治法 / (日) 甲田光雄著; 李刘坤译. - 哈尔  
滨: 北方文艺出版社, 2009.8  
ISBN 978-7-5317-2258-8

I. 甲… II. ①甲… ②李… III. 癌 - 防治 IV.R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 132081 号

## 甲田式癌症防治法

|      |                                                       |
|------|-------------------------------------------------------|
| 作 者  | (日) 甲田光雄                                              |
| 译 者  | 李刘坤                                                   |
| 责任编辑 | 王金秋                                                   |
| 封面设计 | 烟雨                                                    |
| 出版发行 | 北方文艺出版社                                               |
| 地 址  | 哈尔滨市道里区经纬街 26 号                                       |
| 网 址  | <a href="http://www.bfwy.com">http://www.bfwy.com</a> |
| 邮 编  | 150010                                                |
| 电子信箱 | <a href="mailto:bfwy@bfwy.com">bfwy@bfwy.com</a>      |
| 经 销  | 新华书店                                                  |
| 印 刷  | 北京佳信达欣艺术印刷有限公司                                        |
| 开 本  | 787 × 1092 1/16                                       |
| 印 张  | 12                                                    |
| 字 数  | 200 千                                                 |
| 版 次  | 2009 年 8 月第 1 版                                       |
| 印 次  | 2009 年 8 月第 1 次                                       |
| 定 价  | 22.00 元                                               |
| 书 号  | ISBN 978-7-5317-2258-8                                |

# Contents

## 目 录

### 序 言 /1

### 吃得对，癌症才可防，可治 /3

#### ◆听听癌症专家怎么说 /4

12项措施是预防癌症的黄金规则 /4

想降低癌症发病率吗？请适当运动 /10

要增强机体抗癌力，请食用酸奶 /13

预防膀胱癌的绝招：多饮水 /16

#### ◆平常自然食品，绝佳抗癌效果 /18

糙米中含有抗癌物质谷固醇 /19

木质素可防治癌症 /20

每日吃一个马铃薯预防癌症 /21

饮酱汁者患胃癌较少 /22

生蔬菜汁可抗癌 /26

多吃蔬菜者癌症发生率低 /28

多吃含 $\beta$ 胡萝卜素的蔬菜可预防肺癌 /29

大蒜有预防胃癌作用 /30

洋白菜、芜菁等蔬菜可消除苯并芘的致癌性 /31

青紫苏中含有抗癌成分 /33

大麦嫩叶提取物可促使脱氧核糖核酸损伤修复 /34

绿茶抗癌变 /35

海藻类植物的抗癌效果：增强人体免疫力 2~3 倍 /36

大豆中的蛋白酶抑制物具有抗癌作用 /37

食用火菇者癌症死亡数较少 /39

地钱中含有抗癌物质 /40

煮熟的扇贝比鲜贝抗癌效果高 /41

#### ◆不注意其他事项，照样引发癌症 /42

常吃夜宵易发胃癌 /42

饭后立即剧烈运动也易引起胃癌 /43

胃部分切除手术后易患胃癌 /44

牙齿疾病和不合适的假牙易诱发舌癌 /45

饱食而肥胖者易患癌症 /46

## 有一种防癌症新思路 /47

#### ◆让癌细胞变为正常细胞之路 /49

#### ◆欲治疾病，先除恶癖 /52

#### ◆保健的秘诀在于少食 /55

#### ◆少食是正确的饮食 /61

#### ◆改善血液循环的秘诀在于饥饿 /68

#### ◆血液是人体细胞的营养源 /73

#### ◆血液清洁是防治癌症的对策 /81

## 我的独特癌症防治法 /87

#### ◆少食健康法是最有效的癌症防治法 /88

## 目 录

越是少食，越要重视食物品质的选择 /88

饮食的量要因人而异 /92

用于癌症防治的少食食谱 /97

### ◆断食疗法为根治疑难疾病和改善体质的秘法 /106

一日废除两餐法 /107

一日断食法 /109

月初两日断食法 /113

### ◆生菜食与断食并用疗法 /114

### ◆西胜造式健康法六大法则 /116

睡平板硬床 /118

枕硬枕头 /121

金鱼运动 /123

毛细血管运动 /125

合掌合跖运动 /126

背腹运动 /127

### ◆裸体疗法 /131

### ◆温冷浴锻炼法 /136

## 我的癌症治疗经验分享 /141

### ◆① S 女士的乳腺癌消失了 /142

### ◆② M 教授 7 个月治愈膀胱癌 /147

### ◆③ 画家 M 先生吃生菜征服喉癌 /148

### ◆④ Y 先生跟胃癌作斗争 2 年的故事 /152

### ◆⑤ 晚期肝癌，他还能活过年底吗？ /154

### ◆⑥ O 先生，与肺癌共存共荣 /157

◆⑦再见了，胰腺肿瘤/158

## 附录/161

◆改良断食法/162

琼脂断食法/162

蜂蜜断食法/164

果汁断食法/165

苹果泥断食法/167

加酶果汁断食法/168

生菜汁断食法/169

生菜泥断食法/170

米汤断食法/172

清汤断食法/173

◆保健益寿饮料——柿叶茶/175

◆饮用生水健康法/177

◆绑腿疗法/180

◆青芋湿敷法/181

◆热量单位换算/182

◆血压测量单位换算/183



# 序 言

## 平等精神

“希望像大自然那样离开人世”，一直都是父亲的愿望。在他致力了一生的学问中，“平等的精神”始终是父亲所敬重的。而我也将这种精神投入到了医疗之中。父亲所提倡的“少食健康法”之根本依据，就是这种“平等精神”。

人类处于食物链的最顶端，结果就忘了所有的食物都是有生命的，忘了我们食用的东西其实都是生物，忘了应该对其抱有一种感激之情，贪婪地享用着各种食物。殊不知，不管是鸡还是牛，不管是大米还是蔬菜，一切的食物都属于生物。存留在“少食健康法”中最根本的精神就是一种“平等的精神”，即对所有的食物都抱有感激之意，不去践踏任何生命。

如今，大家都已清醒地认识到，全世界能够生产出来的粮食总量是有限的。而在这其中，经济富裕的国家则粮食泛滥，由于过度饮食或肥胖造成的疾病在不断增加。据WHO的推算，这样的人大约有8亿。而相反，根据FAO的推算，全球约有7.5亿人口因社会和经济的因素正饱受饥饿之苦。想来是多么的不公平啊。为了找到一个解决之道，父亲一直都提

倡“少食”。

幼年时期，父亲曾是个非常贪吃的孩子，还反复得了好几场大病。学生时代甚至住院接受过治疗，当时的主治医生对他说：“这样住院治疗也不会有什么效果，还不如早些回家好好调养。”之后，父亲有幸得知了“断食”这种民间疗法，并得以延长了50年的寿命。对于食物的“慈爱之心”，也就是“平等的精神”应该就是在这种断食疗法与少食的不断实践中形成的。

在发达国家，医疗费用正给国家财政带来不小的压力。因为随着高度先进的医疗手段不断发展，医疗费用的负担也在不断增加。而另一方面，在很多发展中国家，还有很多人享受不到充分的医疗福利。这可以说是一种“不平等的医疗”吧。因此，父亲竭力倡导“自然医疗”。这种“自然医疗”所需要的费用很少，是一种大多数人都承受得起的医疗手段。正是源于这样的信念，父亲安心地离开了人世。就如大自然一般，无声无息地去了。

临终之前，父亲想对他生前所有有缘结识的人说一声“谢谢”。在此，我替父亲表达出他最真挚的谢意。

**甲田胜康 预备教授**

**2008年9月19日于日本**

# 吃得对，癌症才可防，可治

- 听听癌症专家怎么说
- 平常自然食品，绝佳抗癌效果
- 不注意其他事项，照样引发癌症

我们常说：“预防胜于治疗。”对于癌症来说，尤其是这样。因此，我认为，加强癌症预防措施的研究比治疗方法的研究还要重要。

最近，医学研究已逐渐证明，癌症的发生与我们日常的饮食生活有极为密切的关系。因此，在考虑癌症的预防对策时，理所当然地应将饮食内容的检讨作为重点。除此之外，也应将吸烟、洗浴、睡眠等日常生活中常见的所谓一般“卫生”问题考虑在内。

## 听听癌症专家怎么说

### 12 项措施是预防癌症的黄金规则

最近，针对如何预防癌症的问题，日本国立癌症中心研究所原副所长河内卓先生提出了12项具体措施，并在健康杂志等刊物上发表。这对于读者了解现代医学专家对癌症预防的意见以及日常生活中需要注意的问题，有着重要参考价值。12条措施的具体内容如下：

#### ★（1）均衡摄取营养，尽量避免偏食

许多食物中含有导致细胞突变的变异原性物质。但是，与此相

反，也有很多食物中含有抑制变异原性的成分。例如维生素C含量多的萝卜泥等，就具有这样的作用。因此，在日常饮食生活中，应考虑如何将各种各样的食品恰当地配合食用。这样，不仅能保证身体取得全面均衡的营养，而且，也可发挥不同食物之间互相制约和解毒作用，有利于癌症预防。如与其单纯吃烧鱼，不如配合萝卜泥一起吃为好。

### ★（2）避免长期反复吃某种食品

例如，喜欢吃蕨菜者，就每日离不开蕨菜，这是很有害的。蕨菜中含有微量的致癌物质。将这些物质掺于饲料中，连日大量地喂养动物，会导致动物发生癌症。虽然动物实验的结果并非完全适用于人类，但也不可认为每日吃蕨菜没有关系。对于有危险性的食物，应当注意为好。

### ★（3）避免过于饱食

这一忠告，不仅仅适用于预防癌症，从某种意义上说，它是预防百病的秘诀。预防癌症确实需要避免过于饱食，这从小白鼠实验可以得到证明。例如，1960年，美国贝格博士进行的动物实验结果表明：任其自由饱食的小白鼠，癌症发生率高；控制食量（约5分饱）的小白鼠，癌症发生率低。关于这一问题，以后将作详细介绍。

#### ★（4）避免过量饮酒

自古以来，人们对酒的评价褒贬不一。既有“酒为百药之长”的赞誉，也有“酒为百毒之首”的贬责。法国可谓大量饮用葡萄酒的地区，其居民的食道癌发病率较高。原来的西德，也从啤酒中发现产生致癌性亚硝胺的物质，引起有关专家关注。

#### ★（5）减少吸烟

这一问题，许多专家早已作了大量的说明，这里没有重复的必要。总而言之，为预防癌症，应当尽量控制吸烟。当然，最好是能做到绝对禁烟。但是，实际上做到这一点并不容易。甚至还有人认为，难道吸烟就不能延长寿命吗？这就是我们人类的特性。关于这一点，下一章再作论述。

#### ★（6）适当摄取含维生素A、C、E和纤维素多的食物

人们也许早已熟知维生素A有预防癌症作用。例如，在气管与支气管发生癌症时，其正常的“纤毛柱状上皮”就变为“扁平上皮”。而维生素A则具有防止“纤毛柱状上皮”变为“扁平上皮”的作用。大量的流行病学调查资料表明，维生素A的推定摄取量，与肺、喉头、膀胱、食道、胃、结肠、前列腺等器官的癌症发生，呈逆相关关系。即维生素A摄取量多者，这些器官的癌症发生率低；相反，维生素A摄取量少者，其癌症发生率高。

维生素C对癌症发生也有显著预防作用。例如，体内形成的亚硝胺是最近人们极为关注的一种致癌物质，而维生素C则可抑制这种

物质在体内形成。我们若将烧鱼与火腿一起食用，烧鱼中含有的胺类物质，就会与火腿中添加的增色剂亚硝酸盐在胃中反应，形成致癌物质亚硝胺。这时，若能同时食用一些含维生素C多的食物，如萝卜泥、生蔬菜汁等，其中的维生素C就可抑制亚硝胺的形成。也就是说，由于维生素C的参与，可使亚硝酸盐还原为亚硝酸，使胺类物质分解为一氧化氮，而不形成有致癌作用的亚硝胺。

维生素E的特性是具有强力的还原作用。一般来说，癌的发生也是一种氧化现象。而维生素E具有的还原作用，则可阻止这种氧化现象。

许多化学致癌物质，均含有自由基，或者具有产生自由基的作用。自由基又分过氧化基和羟基。其中的过氧化基具有促使癌症发生的危险作用。而维生素C和维生素E则可消除这种过氧化基的危险作用。

食物中含有的纤维素的防癌作用也不可忽视。如糙米、生蔬菜、海藻类等食物中，含有较多的纤维素，适量食用，可使大便通畅。如果食物中缺乏纤维素，导致长期便秘，大便在肠中停留时间过长，就使患大肠癌的危险性增加。因此，每日适当食用含纤维素多的食品，不仅有利于通便，而且有预防癌症作用。

### ★（7）摄取的食物不可过咸、过热

有关专家认为，日本人之所以胃癌死亡率很高，其中原因之一，就是食盐摄取过多。即使美国，在40年前，胃癌发生率也很高，是现在发生率的2倍。为什么现在的发生率下降了呢？一般认为，其

主要原因就在于饮食生活改善，减少了多盐食品的摄取。

长期食用过热的食物，也容易促使癌症发生。例如常吃茶粥等热烫食物的地区(日本奈良等地)，胃癌的发病率较高。可见，过热的食物，具有癌促发物质的作用。

### ★(8) 避免大量食用焦糊食物

烧烤焦糊食物的致癌问题，大家不必过于神经质。

烧烤焦黑的鱼、肉等食品，确实可产生色氨酸 $P_1$ 、色氨酸 $P_2$ 等致癌物质。淀粉和糖等食品烧焦后，也含有致突变物质。但是，在我们体内也存在相应的解毒物质。如唾液就可消除色氨酸 $P_1$ 、色氨酸 $P_2$ 等致癌物质的毒性。因此，对烧烤食物不必过于恐惧。当然，这并非赞成人们每日食用烧鱼、烤肉、烤焦的面包和年糕等。因为无论做什么事情，都有一个限度，都应当掌握分寸，适可而止。

### ★(9) 避免食用霉变食物

有专家认为，东洋人之所以患肝癌较多，就可能与食用生霉的花生、玉米和腌菜有直接关系，必须引起足够注意。与日本人饮食生活密切相关的酱、腌菜等食物，在气温炎热的夏季，稍不注意，就会生霉。最近，许多生产厂家，为防止腌制食品生霉，往往在生产过程中，加入防腐剂。这样，虽然腌制食品生霉的情况减少，但添加了防腐剂的腌制食品却成为人类健康的隐形杀手。

由此可见，今后如何使容易生霉的酱、腌菜等食品不发生霉变，还需要下一番工夫。



### ★（10）避免过度日晒

太阳光线中含有的紫外线，是自然环境中最强的致突变物质之一。长时间接受紫外线照射，有使细胞遗传基因受损，导致细胞突变的危险。因此，应当尽量避免特意长时间晒太阳的不恰当做法。

但是，也不应忘记，适当接受太阳光照射的“日光浴”，不仅没有上述的副作用，而且，还有益于健康。如通过适当的日光浴，可以预防佝偻病。因为从皮肤接受的紫外线，可促使体内形成维生素D。维生素D又有利于骨骼生长，所以可起到预防佝偻病的作用。同时，研究表明，维生素D也有预防和治疗癌症的效果。因此，只要日光浴不过度，就不仅不会损害健康，反而对健康有益。希望人们对待日晒不必过于神经质。

### ★（11）避免过劳

这不仅是防癌需要注意的问题，也可以说是预防所有疾病需要注意的问题。

我们必须充分认识到，长期过于疲劳，会使人体生命力、抵抗力降低，进而成为癌症发生的诱因。

### ★（12）保持身体清洁

大量调查资料表明，日本女性最常见的癌症——宫颈癌的发病原因之一，就是不注意保持局部清洁。在没有普及浴池、淋浴等卫