非药物疗法:营养治病新法

（日）石原结实著　龚深弟译

中央编译出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

京权图字：01－2003－6227
ⓒ Yumi Ishihara 2002
First Published in 2002 by KENKO JOURNAL PUBLISHING Co., Ltd., Tokyo
Chinese translation rights arranged with KENKO JOURNAL PUBLISHING Co., Ltd., Tokyo
Through China National Publications Import & Export Corporation

图书在版编目(CIP)数据

非药物疗法：营养治病新法/(日)石原结实著；龚深弟译.
－北京：中央编译出版社，2004.5
(健康新概念丛书)
ISBN 7-80109-891-9
Ⅰ.非…
Ⅱ.①石…②龚…
Ⅲ.中医疗法
Ⅳ.R242
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040133 号

非药物疗法：营养治病新法

出版发行：中央编译出版社
地　　址：北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)
电　　话：66560272(编辑部)　66560273　66560299(发行部)
h t t p：//www.cctp.com.cn
E－mail：edit@cctpbook.com
经　　销：全国新华书店
印　　刷：
开　　本：880×1230 毫米　1/32
字　　数：100 千字
印　　张：5.125
版　　次：2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
定　　价：18.80 元

前　言

健康的英文是“health”，其中“heal”是治愈、治病的意思，在动词“heal”后加上名词词尾“th”，就成了“health”（健康）。“health”一词中包含有若想健康就要治病的意思。

地球上的野生动物生活在既无医生也无医院的环境中，却能一生健康地尽享天年，当生命即将结束时，便默默地死去。一旦生病或受伤，就经过断食、发热等自然方法治愈。

我们人类既然也是动物，就应该具备充分的自然治愈能力。如感冒、肺炎、癌症、结缔组织疾病等几乎所有疾病都有食欲不振、发热的现象，都是自然治愈反应的表现。而西洋医学面对这种自然治愈反应，一般都要以增强体力为由劝患者多吃，对发热病人则会采用降低体温的方法。

换句话说，这其实是一种违反自然规律的治疗方法。由于这种治疗方法是在抑制自然治愈力这种最重要的反应，于是，无论医学多么发达，医生人数怎样增加，疾病不仅不会减少，反而会出现病人数量和疾病种类不断增加的奇怪现象。

整日抱着药罐子生活的日本人，会对《非药物疗法》这个标题产生不同的反应。但是，从人是动物的角度来考虑，存在着用少食和保持体温的方法治疗疾病的可能性。本书将结合具体病例对少食和保温治疗疾病的方法加以叙述。

与30年前相比，日本医生的人数已由10万人增到25万人，增加了1.5倍，每年的医疗费高达30兆日元，可占到国家预算的1/3，而疾病和病人数量却没有减少。面对这样的现实，我们是否应该回到生命和健康的起点加以反思呢！

通过手术可以救治因交通事故引起的四肢、躯干和内脏器官的严重损伤，心肌梗死发作的患者可以通过冠状动脉血栓清除的方法挽救生命，急救医学确实是了不起的医疗技术。因为他们所用的是使人返回到原本所具有的生理状态的处理方法。但是，到目前为止还不清楚高血压、发热性疾病、癌症和结缔组织疾病等几乎所有慢性病的根本原因，如“为什么血压会升高？”“为什么会发热？”“为什么会形成肿瘤、癌症？”等，而只是被动地使用抑制某种症状的治疗方法，这就是西洋医学。

几乎所有的疾病都会出现“发热”、“食欲不振”的情况，这就启示我们，大多数疾病是由“寒”和“饮食不节”引起的。因此，“保持体温正常、节制饮食”才是增进健康、治

愈疾病的根本。

在此，感谢委托我执笔本书的健康杂志社高野达也社长和为编写此书做了许多工作的吉泽茂先生。

祝愿尊敬的各位读者越来越健康。

石原结实

于伊豆住所

2002 年 9 月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

第一章　吃药治不了病 …… 1
1. 人们应从“药物崇拜”中解脱出来 …… 3
2. 应预先了解药的副作用 …… 10
3. 治病的不是药，而是自己 …… 20

第二章　导致疾病的两大根源 …… 23
1. 万病之源是血液污染 …… 28
2. 疾病的两大症状——发热和食欲不振意味着什么 …… 33

第三章　错误的“健康常识” …… 39
1. 早餐是一日之本吗？ …… 41
2. 每天必须吃 30 种食品吗？ …… 44

3. 牛奶是含钙充足的完美食品吗？ …… 48
4. 好出汗的人是因为怕热吗？ …… 51
5. 盐是高血压之源，应尽可能不吃吗？ …… 53
6. 生活中不接触细菌好吗？ …… 56
7. 发烧时吃解热药、疼痛时吃镇痛药就行了吗？
…… 58
8. 植物神经功能失调(心悸、心动过速)和更年期障碍服用安定和神经调节药物有效吗？ …… 65
9. 治高血压用降压药好吗？ …… 68
10. 阿斯匹林有预防血栓的作用吗？ …… 71
11. 咳嗽一定要服用镇咳药吗？ …… 73
12. 高血脂症和高血糖(糖尿病)是因为吃高脂肪和高热量食品造成的吗？ …… 75
13. 忧郁症、精神病与“寒症”无关吗？ …… 77
14. 治疗膀胱炎喝水是最重要的吗？ …… 79
15. 治哮喘病喝水是最重要的吗？ …… 81
16. 便秘是由于水分不足，多吃生鲜蔬菜、多喝牛奶、多喝水有效吗？ …… 85
17. 水不含热量，用做减肥食品是最佳的吗？ … 87
18. 不管好坏什么都吃是健康的秘诀吗？ …… 91
19. 肝病患者都要吃高蛋白食品吗？ …… 96
20. γ—GTP 值升高是酒精引起的吗？ …… 98

21. 不孕症的真正原因是什么？ …… 101

第四章　肿瘤不能切除 …… 105

1. 若不想患癌症，须彻底改变饮食习惯 …… 109
2. 运动不足是癌症的元凶 …… 110
3. 精神状态非常重要 …… 111

第五章　一些常见病的非药物疗法 …… 117

1. 痛风 …… 119
2. 皮肤病 …… 120
3. 感冒 …… 122
4. 胃病(胃炎、胃溃疡、胃癌) …… 123
5. 心脏病、肾脏病、浮肿 …… 124
6. 贫血和低血压 …… 125
7. 腹泻 …… 127
8. 失眠症 …… 128

第六章　简便易行的基本保健法 …… 131

1. 饮食调节 …… 134
2. 半身浴和烫脚 …… 141
3. 轻松提高肌力——肌肉的运动锻炼 …… 143
4. 不要愁眉不展，增强健康信心 …… 151

第1章 吃药治不了病



1 人们应从“药物崇拜”中解脱出来



回顾人类文明的历史也就是与疾病进行抗争的历史，每个时代有每个时代特有的疾病，如13世纪的麻风病，14世纪的鼠疫，16世纪的梅毒，17—18世纪的天花和斑疹伤寒，19世纪的霍乱和结核，20世纪前期至中期的流行性感冒，20世纪后半期直到目前的癌症和心肌梗死、脑血栓等血栓性疾病。而且，面对特有的瘟疫，任何时代的医学开始都显得无能为力，但随着文明的进步和社会的发展（环境和饮食生活的变化），原有疾病自然消失，而新的疾病又开始出现，这种情形伴随着社会发展的进程不断反复。

翻开人类与疾病抗争的历史，通过认真审慎地反思，我们就会发现，与其说人类与疾病进行抗争的方式是医学，莫如说是人类不断改变的生活方式。

当然，我们也承认，当发生交通事故后，对肢体、躯干、内脏器官的损伤进行救治时；当因心肌梗死发作使人处于濒死状态，需要恢复血流挽救生命时，急救医学确实发挥着非常重要的作用。这是我们所需要的医学。但是，对癌症、高血压、自身免疫性疾病、过敏等众多“原因不明”的慢

性病的治疗，还未能取得满意的效果，这不得不令人对西洋医学产生怀疑。

首先，我们要承认世界上不存在没有原因的结果，西洋医学一边认为存在被称作“疾病”的结果，但又认为原因不能确定，不得不让人说是一种不正常的现象。东方医学认为所有的症状和疾病均是人体欲净化自身血液中污物的反应，在本书的后面还要谈到东方医学。与此相反，西洋医学的治疗却会对这种自身净化反应产生严重的抑制作用。西洋医学正像救治外伤和急救治疗那样，在进行使人体恢复正常生理状态的治疗时能发挥神效，看上去如同救世主。而治疗慢性病也几乎同样采用对症治疗的方法，不仅没有产生什么治疗效果，反而常常由于这种治疗造成一些医源性的不良后果。

癌症、心肌梗死、脑梗塞（血栓性疾病）被认为是21世纪的“瘟疫”，即三大生活习惯性疾病，原因是由于过多地摄取了肉、蛋、奶、黄油、蛋黄酱等，也就是说，一方面无视人类牙齿形状决定的采食方式（摄取食物种类的习性），相信由营养成分多少决定营养价值高低的营养学；另一方面又导致人体体温下降。

我们人类是在具有丰富的红细胞且温度较高的体温环境下降生的，刚刚出生的婴儿被称为所谓的“红孩儿”，然后，体温逐渐降低如常人，伴随年龄的增长，头发会变

需要全本请访问 www.ertongbook.com

白，体温逐步下降，会有白内障形成，皮肤出现白斑（类似白癜风），进入所谓“白孩儿”的老年阶段，逐渐衰老，直到去迎接死亡的来临。

雪是白色的，“白色”是一种冷色。将水放入冰库或冰箱会变成冰，手会因寒冷而冻僵，宇宙中的物体也会因为寒冷而变得僵硬。

因新陈代谢过度旺盛而患巴塞多氏病（突眼性甲状腺肿）的人，癌症发生率为一般人的 1/1000 以下；人体内心脏和脾脏绝对不会发生癌变，是由于心脏的肌肉在不停地运动，属发热量多的脏器；脾脏因红细胞集中而呈红色，是体温高的脏器。

相反，胃、食道、肺、子宫、肠道等均与外界相通，而且内部呈空腔状，都要靠周边细胞发热保持温度，这样的管腔脏器体温低，所以产生癌变的情况就非常多。乳房由于是突出于身体存在的，温度偏低，易生癌变。

因此，1866 年德国医学博士布斯发表的有关自然疗法治疗的病例，都是患了癌症后，继发感染丹毒或肺炎等发热的患者；1900 年美国柯林博士发表的癌症自然疗法病例，也都是并发感染症的发热病人，这也说明了人体自身具有抵御和消除癌症发作的能力。

去年我访问了德国慕尼黑医院，参观了已有 65 年历史的自然疗法科，这里广泛采用温热疗法治疗癌症。欧洲

的自然疗法医院均采用温热疗法治疗癌症。

像将冷冻食品和冰加热解冻变软那样，对血栓（心肌梗死和脑梗塞）和癌症的预防和治疗最重要的就是平日的散步和运动、洗澡、摄取暖身食品，将体温保持在人类正常体温 36.5℃以上。

最近，不仅是老年人，在青年中也有些人的体温处在35℃的低温状态。可以认为，这有可能是罹患癌症、血栓性疾病、结缔组织疾病（硬皮病）等疑难怪病的重要原因。

一些人体温下降的原因，除了与交通工具发达、家电（吸尘器、洗衣机等）普及造成人们运动不足和空调普及等有关外，最主要的原因仍然是饮食习惯不当。也就是说，是由于现代人摄取的使身体变冷的食物过多。

醋、牛奶、啤酒、威士忌、可乐可乐、果汁、绿茶等的水分，西红柿、黄瓜、西瓜、咖喱、咖啡、甜瓜等食物，白砂糖等市场销售的甜食，化学调味品、白面包、点心等食品均会使身体变冷。

为预防血栓不得不摄取的水同样也会使身体变冷。

虽说盐是胃、高血压病和癌的元凶，但是，只有盐是最好的保持体温的食品，过于限制食盐摄入致使现代人的体温下降，这也是形成各种疾病的重要原因之一。

有关上述一些食物的性质（保温、致冷）在本书后面还将涉及。

有很多人相信只有药是万能的，有不少人几年甚至几十年都在服用同一种药物。

可是，“药学”原本就是由“毒物学”发展起来的，药物具有毒性的一面。从我们在医生那里得到的药品说明书中可以证明，所有药品都有 LD50(Lethal Dose 50 即 50% 致死量)的说明。这意味着该药用于供实验的动物时，该用量能杀死 50% 的动物，将其根据人的体重换算一下，可很快地计算出对人的致死量。以下是最近报纸上因药物副作用和错误使用药物致死的报道摘录。

一位 20 多岁的患者因服用常用量 10 倍的精神安定药导致重症脑功能障碍(东京医科齿科大学医院)。

胃癌患者服用了常用量 3 倍的抗癌药 10 日后因副作用死亡(癌症研究所医院)。

将内服药用作静脉点滴造成儿童死亡 (东海大学附属医院)。

将降压药当成葡萄糖注射致一男性患者死亡 (日本大学板桥医院)。

因服用某种抗精神病药，9 人发生糖尿病性高血糖昏迷，2 人死亡。

因流行性感冒发热，服用退烧药后引起脑炎加重。

服用治痛风病的药物导致急性肝炎发作。

服用治前列腺癌的药物引起重症肝功能损害。

上述案例举不胜举。

在所有药品中销售量居第一位的是抗胆固醇药。”由于饮食过量形成高胆固醇状态，还须用药加以控制。而降脂药也是化学药品，服用后肯定又会产生损害肝功能的副作用，这方面也可以让我们了解到现代日本人有趣的生活方式。

最好要控制饮食，特别是控制食用肉、蛋、牛奶、黄油、蛋黄酱等欧美式食品。

究竟什么是药？在医药出版社出版的《临床治疗用药和处方》(1975 年版)中第 1 页有以下描述：

> 生物体自身的构成在其进化过程中，根据自身功能需要与自然界相适应的能力达到了令人吃惊的程度。因此，生物界中与自然结合的最完美的人体结构，能够顺其自然地存在，甚至可以说是最健全最完善的。而目前对这些功能结构的科学解释还仅涉及到一部分，对于进一步提高人的健康状态和能力的物质的认识尚处于初始阶段。这就意味着从外部给予的药物具有转化为“毒”的可能性。当生物体陷入一种非平衡状态时（生病），凭经验可知道存在使机体恢复正常的功能结构（自愈倾向）和物质基础，在此基础上药品研制取得了进步。所谓药就是以治愈疾病使机体恢复正

常状态为目的而选择的物质,而且也只在此时有效。但是,生物体的所有功能结构并不都能根据需要正常地发挥作用,如果错误地使用就会产生严重的副作用。

据此,我们可以得出下述药理学原则:

(1)药物的主要作用和副作用密不可分。

(2)对于绝对无副作用的安全药,不能期望它比假药发挥的作用会强多少。

其结论就是不存在无副作用的药物。



S3.TIF
not exist!

2 应预先了解药的副作用

药品说明书上一般都注明“使用注意”，但是认真阅读“使用注意”的人能有多少呢？

对重症哮喘发作、特异反应性皮炎、结缔组织病（风湿性疾病、硬皮病、全身性红斑狼疮等）、溃疡性结肠炎和节段性肠炎、血小板减少性紫癜等自身免疫性疾病、白血病、变态反应性疾病等等西洋医学还不明病因的疑难疾病的治疗，医生经常使用类固醇激素等药物。“原因不明”还要进行治疗，这正是标榜“科学”的西洋医学的矛盾之处，人们期待着类固醇激素能发挥抗炎和抑制免疫反应的效果。

尽管在使用类固醇激素的最初阶段很快就可消除所有症状，使精神状态变佳，似乎起到了药到病除的神奇效果。但是如果以周、月、年为单位长期服用这类药物，就会产生下列副作用：

面部浮肿（满月貌）、色素沉着（黄褐斑）、多毛、搔痒、出汗、粉刺、体重增加、烧心、胃溃疡、头痛、失眠、关节痛、骨折、发热、月经异常、糖尿病、龋齿、高血压、多血症、抑

需要全本请访问 www.ertongbook.com