

人体清理——崭新的健康长寿之路

第一章

人生最宝贵的财富是健康。人越是走向老年和成熟，越会感到这是句至理名言。人人都想健康长寿，但是怎样才能健康长寿？

一、疾病和衰老的罪魁祸首究竟是谁

自 1863 年路易·巴斯特把人的许多疾病归罪于细菌后从此医学界长期沿用一种基本理论——细菌是人类健康的主要敌人。

应当肯定，广泛采用疫苗和抗菌剂确实为人类防治传染病及许多其他疾病立下了不可磨灭的丰功伟绩。但是，与此同时，许多慢性病却未见消退，人类生命的主要杀手——心脑血管疾病、癌症、糖尿病等对人类的威胁有增无减。还有这样一种司空见惯但却很少有人思索的现象：人人都不可避免地沾染致病细菌，但并非人人都得病，同一个人，在不同时期和不同条件下对疾病的抵抗力也不同。以上种种状况表明，把细菌作为致病的罪魁，看到的只是表面现象。那么，什么是人类疾病和衰老的深层次原因呢？

近几十年来，随着科技的不断进步，关于患病和衰老的原因出现了种种学说例如遗传基因学说、自由基学说、端粒学说、线粒体损伤学说、神经内分泌学说、免疫衰老学说、白细胞介素学说、生存环境学说、细胞衰老学说

生活方式学说，以及人体自身中毒学说等等。这些学说各执一理。其实，从患病和衰老原因来说，上述每一学说都各有其理，只是视角不同。这就像农作物一样，长得是否茁壮或发生枯萎，单从种子（遗传）上找原因是不全面的，还应考虑到光照时间、温度、水分、空气湿度、土壤状况、肥料等诸多要素。

在关于人的寿命、疾病和衰老的各种学说中，有些讲的是先天性注定因素，如遗传基因、白细胞介素等。人类在这方面的研究和应用虽然正孕育着突破，但在先天因素面前，目前总的状况仍处于无奈状态。比如，现时谁也不敢断言，何时能通过改变基因彻底治愈种种疑难病，更不敢妄测何时能超越通常认为的寿命限度 120 岁 ~ 175 岁。

科学家取得生命工程的突破并非一朝一夕之功。对于当代人来说，最重要的是怎样运用现有的科学知识勇敢地实践，牢牢地将生命和健康掌握在自己手中，争取活到 120 岁以上，并且无疾而终！

根据科学家对细胞学的研究以及根据动物和人的生长期或性成熟期计算寿命的方法，人应该有 120 岁 ~ 175 岁的寿命。但为什么很少有人活到这一高龄呢？问题在于后天因素。

影响人类健康和寿命的“后天因素”确实很多：自由基对肌体的损害，生存环境的恶化，不良的生活方式，人体垃圾造成的自身中毒等等，在人生路上，各路杀手都在

威胁和损害着人的健康和生命。

我们应找出主要的杀手！在使人致病和衰老的种种后天因素中，综合比较其害，为害最大的因素莫过于人体垃圾！人体垃圾是人类健康和长寿的罪魁祸首！

为了健康和长寿，人类正在加紧开发功能性食品 and 许多其他保健品。但是，绝大多数功能性食品和保健品的使用都忽略了这样一点：在人体内部大量垃圾没得到清理的情况下，任何补品包括药品都不会发挥很好的疗效！

人体垃圾是指人从外界摄入食物、空气和水之后，在新陈代谢过程中及生命活动进程中未被排除体外的、残存并滞积在体内的各种废物。这类废物会导致人体慢性中毒，也称自体中毒。人体垃圾是由于人类在饮食上不讲科学、一味放纵自己的结果。人虽为万物之灵，在这方面至今仍缺乏悟性！

人体慢性中毒学说的创始人是俄罗斯生物学家和生理学家梅奇尼科夫（1845～1916）。因创立这一学说，他荣获了诺贝尔医学奖。

近年来，有更多的医学家和营养学专家认为，人体内部滞积的各种垃圾，会造成人体慢性中毒。这一因素是人类罹患各种疾病和早衰的首要因素。

俄罗斯著名养生专家安德列耶夫说：“一切疾病的主要原因和根源，就在于人的肌体在不同层次上滞积了各种垃圾。”这里说的各种垃圾包括心理污染损伤、人体新

陈代谢过程中产生的垃圾、自由基对细胞的损坏、不能及时清除的衰老死亡细胞、环境污染物等等。

二、人体内部有多少垃圾

你了解你的“体内生态”吗？你知道人体内部有多少垃圾吗？

说起体内垃圾和毒素，迄今可能大多数人知之甚少。许多人甚至不以为然，尤其是体态匀称、年龄不大、自我感觉“良好”的人更认为与己无关。这种状况不能不令人忧虑。这样麻木地对待自己，早晚会铸成大错——疾病和早衰正在向这种人招手！

根据已为科学界承认的人体慢性中毒学说和各国大量的人体清理实践，国外一些人体保健专家和学者断言：任何人，如果他不严格遵循科学的饮食准则，在吃喝上放纵自己，如果他不能保持积极健康的生活方式，并且不能做到经常地、定期地清理自己的肌体，那么，在他身体内部一定存在大量垃圾——至少也有 5 公斤！在现实生活中，可以说，人人体内都有垃圾，青年人也有体内垃圾。一般说，视身体状况和年龄不同，成年人体内可有 3 公斤 ~ 25 公斤垃圾！

体内垃圾都分布在哪里呢？

实际上 在人的所有器官中 包括血液、淋巴、皮肤乃

至在每一细胞中都存在不同的垃圾。

俄罗斯和乌克兰著名的人体清理专家根据多年对大量患者进行人体清理的实践，得出如下结论：通过对人体进行多次的全面清理，可以做到：

——从肠道中清除多年积存的陈腐粪便 1公斤 ~ 15公斤(不包括正常粪便)；

——从肝脏、胆囊和胆管中清除腐败的胆汁、胆红素性结石及其他结石，胆固醇形成的栓塞物及丝状、片状物 0.5公斤 ~ 5公斤；

——从各关节部位清除各种无机盐类可达 3公斤；

——清除若干人体的各类其他污染物（通过饮水、食品和吸入的氯、硝酸盐等）

总之，通过以上各种清理，在不同人身上可以清除 3公斤 ~ 25公斤垃圾，与此同时人的体重也就相应地下降 3公斤 ~ 25公斤。

各位读者，特别是成年读者和中老年读者，如果你对“人人体内都有垃圾”的结论表示怀疑 那么 最好你本人进行一次身体大清理。当你清理大肠时，除正常粪便外，从你身上会清理出多年积存的硬化如石的小球状粪便及其他脏物！许多实行清肠疗法的患者都排泄出难以置信的大量“宿便”！

日本医学博士甲田光雄在他撰写的《百病生菜食防治法》一书中说，到他开设的医院就治的许多患者，通过少食、断食、生菜食等具有清肠性质的疗法，都排出了长

期停滞淤积的陈旧大便 即所谓“宿便”。

德国一位杰出的外科医生解剖了 280 名死者的内脏 结果发现 在其中 240 名死者的肠道内壁上都淤积有硬石状粪便污垢。伦敦一名医生解剖一名死者的大肠，从中取出 10 公斤陈旧并已“变成像石头一样硬”的粪便，并将其作为陈列展品至今仍存放在盛有酒精的玻璃罐中。

如果对人的肝脏进行一次清理，就会再次验证，所谓“人人体内都有垃圾”并非危言耸听！相信你会惊奇：自己的肝胆中怎会有这些脏东西！的确，除非清理肝胆方法不当，否则，清理肝胆打不下来脏东西的人是极少的。

俄罗斯著名的人体清理专家马拉霍夫在他的专著《肌体的全面清理》一书中说 他长期坚持锻炼身体 实行过每周一天以及多次实行过 3 天、7 天、10 天断食疗法，并且自我感觉健康状况无问题，可在清理肝胆时，却意想不到地清出了大量的“小石头儿”，其量之多竟装满了容积为半升的玻璃罐！此外，还清出了许多陈腐的胆汁及黑色的膜状或片状脏物。

笔者（马贵友）在 1998 年为自己清肝胆时 也难以置信地清出了 56 块黑色或暗绿色胆红素结石。据国外报道 许多相信自己肝胆“正常”的人在清理肝胆后 对其结果都感到十分意外。

有关体内存有垃圾和毒素问题，从古时起就使智者和先哲为之不安。耶稣曾教导身体衰弱的人说，要用太

阳光照热的河水清洗肠道，并提出将南瓜装水挂在树枝上 以南瓜蔓为导管 用灌肠方法清洗大肠。

在《福音书》中 可以找到先哲写下的这样名言：“身体内部的脏物比身体外表上的脏物更可怕。只清洗体表而不清洗体内脏物的人 就好似外表饰以美妙图画 而内部却充满污浊之物的陵墓。”

三、体内垃圾和毒素是怎样产生的

人体内存在的大量垃圾和毒素是怎样形成的呢？其中，哪种因素是最主要的？

今天，大概没有人怀疑我们的外部生态环境正在严重恶化。人类时时刻刻离不开的空气、水和食品广泛地受到工业生产及人类其他活动的污染，污染的程度已严重危及人类本身生存的安全。污染是世界性问题。我们生存的家园——中国的状况如何 众所周知 近几年 世界卫生组织公布的全世界受污染最严重的 10 个大城市中 中国占有 7 个，全国受污染状况由此可见一斑。

1999 年 10 月 11 日《北京晚报》载 我国八大酸雨城市之一杭州 在 10 月 9 日的市内落雨中，70% 的雨是酸度同平常食用酸一样的酸雨，PH 值为 3.54。其原因是向空气中排放了大量的二氧化硫。 1999 年，我国农业部环保科研监测所调查 24 个省市农畜产品受污染情况，结果

是污染超标率达 18.5%。其中,蛋类为 33.1% 蔬菜为 22.2% 水果为 18.7% ,肉类为 17.6% 粮食为 17.5%。另据 1999 年 11 月 11 日《北京晚报》报导北京郊区菜地的农药施用量每亩都在 9 公斤以上。北京市空气质量问题已引起北京市民和领导层严重不安和关注。不必更多举例,总之,广大居民聚居的城镇地区,都程度不同地存在污染。

受到污染的空气、水和食品,对人的肌体会产生很大的危害 来自空气中的氮氧化物、二氧化硫、臭氧、可吸入悬浮颗粒物、一氧化碳、重金属 来自饮水中的氯、某些重金属,人体无法吸收的无机盐类,来自粮食、蔬菜和水果中残留的农药的有毒化合物、硝酸盐以及重金属等等,都是对人体有毒的物质。人摄入这类有毒物质,在人的患病因素中占多大比重?在国外医学统计数字中,有的认为占 18% ~ 20% 有的认为占 40%,而德国福尔里博士用仪器测得的数据是 70%!

环境污染对人体健康的损害是渐进性和累积性的,是人体慢性中毒的一个组成部分。但是,在致使人体慢性中毒的许多因素中,环境污染并非占第一位。对人体健康危害程度最大的是饮食上造成的人体内部垃圾。它才是导致人体慢性中毒,使人致病和衰老的罪魁祸首!

这里所说的人体垃圾,并非是指人体正常排泄的人粪尿,而是指人体新陈代谢失衡造成的积存在人体内部得不到正常排泄的一切废物,而人体代谢失衡,主要是因

为不讲究饮食科学和文明造成的。

人体垃圾的形成，从饮食方面来说，主要是因为：

(1)在同一餐中 将不同类别的食物(蛋白质类、碳水化合物类、脂肪类)总是混着吃。

(2)吃得偏多，过饱。

(3)食品结构不合理 摄取高脂肪、高糖、高盐、高热量、高胆固醇过多，食用植物食品，生鲜有活性的食品过少。

(4)“垃圾食品”和“死亡食品”在餐桌上唱主角 所谓“垃圾食品”是指天然食品经过精细加工和高温加工，使90%以上营养成分遭到破坏的食品 所谓“死亡食品”是指经过上述两道加工，使天然食品内的酶和其他活性物质及内存信息和能量均被消灭的食品。

(5)违背文明的饮食原则，如狼吞虎咽，在情绪和情感处于应激状态下进食，用餐时同时饮用水或饮料，吃过热过冷食物，饭后立即吃水果，进餐不定时等等。

关于不讲饮食科学造成体内垃圾和毒素的具体道理及我们应采取的科学作法，将在本书第七部分(饮食文明与体内垃圾)中详加介绍。

四、人体清理的作用

对人体进行全面的清理，其作用非同凡响。人体清

理究竟能发挥多大作用，为什么人体清理会成为医疗保健的一个新热点？解答这一问题，首先应弄清人为什么会得病的根本道理。

前文已阐明，体内滞积的垃圾是使人致病和短寿的罪魁，人体清理正是建立在这一理念上的。

我们机体的各个层次，小到细胞大到各器官，从肉体到心灵 从局部到整体 可以说 无处不产生垃圾 无处不滞积垃圾。体内垃圾导致细胞内部和细胞之间新陈代谢受到破坏 能量的分配 信息的传导受到阻碍 因而 大量细微和超细微的生物化学进程被阻断，即到处存在新陈代谢失衡 于是就会形成肿瘤 骨质疏松 过敏反应、心血管疾病。此外，人体垃圾在体温和细菌的作用下，还会制造出大量腐败有毒物质，并经血液，淋巴流经全身各处，这是人罹患各种疾病的根本原因。

据观察，人在患病后，大都按这样一种思维模式治病——吃药 打针 理疗 手术……如果不见效 再找更贵、更好的药……总之，很难脱离开这种思维窠臼。

任何疾病，从外伤到体内各系统疾病，无论外敷、吃药、打针、手术及其他疗法，都是从外部对肌体施加一种干预，而人的康复，归根结底要靠人体内在的自我修复能力和自身免疫能力，这是人本身具备的伟大潜能。

医学界的新观点认为，所谓疾病，可理解为“肌体对异常刺激引起变化的修复反应”，“症状即是疗法”。发烧，流涕，呕吐，痛疼，这是肌体同疾病做斗争的一种形

式，或是向人提供一种警讯。如果头疼医头，脚疼医脚，发烧就吃退烧药 诸如此类的“对症治疗”那么 这是不是在帮助治病呢——这在医学界已引起异议。

外国一位名叫比勒尔的医生，积 50 年行医经验得出结论说，一切疾病的根本原因不是细菌的侵袭 在大多数情况下，吃药只能有表面上的一时作用，而且有副作用，经常服药会引起新的疾病。

山东中西医结合大学校长王显明先生在《我的自然健康观》一文中说 凡称为药者 均非生命正常所需 其毒副作用不可避免。当今 铺天盖地散发广告的补药 有相当一部分往往片面强调一理，忽视整个肌体复杂的生理过程 光靠外力增进健康 其原有的生理潜能便因荒废而衰退 所以 有识之士说 进补不如清毒 清除体内垃圾！

笔者多次看到过这样的外国医学报导：全世界死亡的人数，有三分之一是因为长期服用某些药物造成的。实际上 在长期大量服用药物的活着的患病人群中 受到药物副作用毒害的人的比重不是更大吗？

笔者并不笼统地反对吃药（包括补药）包括抗菌素在内 许多药物为人类健康做出了巨大贡献。但是 抗菌素类药物的发展 日益遇到“细菌抗药性不断增强”的挑战 尤其是抗菌素对人体有严重伤害的一面足堪忧虑 许多药物对人体都有毒副作用 医药业的发展 呼唤我们转向新的方向。巩固和加强人体自身的免疫力和自我修复潜能，应该是医疗手段主攻的方向之一。

现实生活中，为了健康长寿，大多数人的思路总是怎样使肌体摄入更多更好的营养食物，却很少有人考虑食物在体内能否被全部吸收和渣滓全被排除体外。其实，这种只重摄入，不重消化吸收，只重视“进”，不重视“出”的普遍倾向，完全违背了这样一个客观真理——生命进程是个复杂的综合性的过程，把吸收和排泄作为生命活动的统一过程加以辩证研究和对待，才是科学的做法。

2400年前，医学泰斗，古希腊名医希波克拉底精辟地概括了为医之道，他说：“病人的本能就是病人的医生，而医生是帮助本能的。”这是至理名言！他所说的“病人的本能”就是任何人的肌体都具有的自我修复功能。可见，医生的责任不在治标而在治本。为医之道就是要调动和匡扶肌体的内在潜能，除掉病根，通过增强肌体的自我免疫功能和修复功能使人健康长寿！

清除体内垃圾，也就使毒素失去根源，可谓正本清源。这就是“帮助病人的本能”。不言而喻，人体清理恰恰就是从根本上清除病根，就是治本。这样才能维护和确保人体的自我修复功能和自身免疫力。可以说，人体清理所遵循的方向，正是医学之父希波克拉底所指出的医疗道路。

基于上述，可以说，人体清理具有任何其他医疗手段不可替代的作用。同时，人体清理是安全的，也无任何毒副作用。

五、人体清理的医疗保健效果

通过清除体内垃圾，到底能达到多大的医疗保健效果？让我们首先了解一下一项伟大的实验。

1912年，纽约洛克菲勒研究中心的著名生物学家卡列尔做过这样的实验：切取一块很小的鸡胚胎的心肌组织，向其供应养分，随时清理掉废物。结果是鸡胚胎的这块心肌一直活着，并且每隔48小时就增生一倍，直到1947年才人为地终止实验，这块心肌组织活了35年，被称为“永葆青春的组织”。从这一实验可以得出结论：如果能向肌体提供良好营养，及时清除掉废物，那么生命可以永恒。这正是我们努力的方向。

在国外，特别是在独联体国家，进行人体内部清洗的人较多。在美国，到1999年，仅在加州就已有60家洗肠诊所。

根据国外人体清理的实践，其医疗保健效果可概括为以下5个方面：

1. 非凡的预防疾病效果

根据古印度医书所说，仅仅采用简单的清理大肠方法，就可以使人类避免罹患80%的人体器官疾病。

国外一名叫拉木尔的医学博士说：“我们确信不疑，折磨人类的90%的重病，其主要原因是便秘和延迟排

便。”波什埃博士在《天然方法治愈自身的艺术》一书中说：“我已搞清患乳腺癌的妇女，10人中有9人是因肠道蠕动迟缓，如果在此前的10年~15年进行相应的预防工作，那么就不会患乳腺癌和其他任何癌症。”

2. 难以置信的“不药而愈”

在俄罗斯、乌克兰、白俄罗斯等国家，自古民间就流行清洗大肠和清洗肝脏疗法。1984年笔者在基辅学习时，当地居民就对笔者强调，每年清肝一次大有好处，近年来，在独联体国家，一批批介绍人体清理医疗保健方法的书籍先后问世。有些著书立说并且行医的人体清理专家，如谢苗诺娃、马拉霍夫、安德列耶夫等人因治愈了很多不治之症而名声大振，有的宇航员和卫生部的官员也去找专家清毒，据独联体国家的人体清理专家对大量患者的医疗实践，他们仅仅采用简单的、在家庭条件下可以做到的清肠和清肝方法就治好了成千上万名各类疾病患者。不少患者往往是在医院感到束手无策时才去找他们。经过认真全面的清理后，虽然没用什么药，却能妙手回春，令患者喜出望外。

如果我们认识到清理体内垃圾的医疗原理，那么，对“不药而愈”也就无可置疑了。

1993年德国慕尼黑出版了《病了怎样自助》一书，作者、医学教授弗里茨·贝斯基和克劳斯·约里克说：“各类疾病，包括外伤，60%~80%不需要医院治疗，它们或

者自行治愈，或者用家庭医治方法或天然疗法治愈。对于能自觉善待本人健康问题的文明人来说，这样做是正常的。”

关于清除体内垃圾对治疗疾病的效果，曾撰写过多本健康问题专著的俄罗斯保健专家安德列耶夫作了这样的概括：“如果能不折不扣地经常地进行自我清理，特别是能进行包括人体方方面面的综合清理，那么，治愈大多数疾病就简单多了，甚至根本就不会出现这些疾病。”

俄罗斯另一名医学家——瓦列里·季辛科说：从体内清除垃圾、毒素和放射物核素，可以消灭 80% 的各类疾病。

3. 为医治杂症和顽症铺下良好基石

医生遇到疑难症患者，一般都感到无奈，而久治不愈的患者，在历尽苦难耗尽万金之后，更苦于求救无门。顽症之顽，皆因找不到对付它们的方法。

体内垃圾不除，毒素无时不生，亿万细胞代谢失衡，试想，吃什么好药能达到期望的作用？正如害虫在地下吃庄稼的根部，你在地面上浇水施肥和叶面喷药怎会管用？反之，清除体内垃圾和毒素，就会为人体的迅速康复奠定根基。如果患的是顽症和疑难症，在肌体清理后，即使不能立即治愈，但此时给药或施行其他医疗手段，情况也会大不相同，就像杀死了地下害虫的庄稼，再施以其他措施就长得兴旺了。