前　言

医师增加，疾病却没有减少

笔者的朋友在某医院接受大肠癌癌肿切除手术。**出院时，她询问主治医师："癌症的原因是什么？"医师回答："如果我知道，那就不需要医学了。"**另一位朋友的妻子做乳腺癌手术时，她问主治医师："为什么我会得乳腺癌？"医师却回答："我也想知道这一点。"

医学的发展日新月异，但是疾病并没有减少。在笔者从医的20世纪70年代中期，日本医师的人数只有10万人，甚至有许多人抱怨医师不足。后来不断成立医科大学，现在已经增加为当时的两倍，共有80所学校，医师的数目也增至2.5倍。尽管如此，疾病的发生率和死亡率并没有降低，反而有升高的趋势，这是为什么呢？

医学在诊断技术、外科治疗方法和急救医疗等方面有显著的进步。例如在25年前，计算机断层扫描（CT）或核磁共振成像（MRI）

等检查方法根本就不存在，甚至连超声波的诊断技术也尚未出现；也没有在血液中检查代表癌症存在的肿瘤标记等检查方法。如今医学诊断水平已经有了长足的进步。此外，在急救医疗方面，诸如交通意外事故或心肌梗死发作等方面的手术疗法和复苏疗法等也相当先进。

那么高血压、动脉硬化、哮喘、糖尿病及慢性肝炎等慢性病的治疗方法，可以算是有进步吗？现代医疗对于这些慢性病依然采取对症疗法，并未找出其根本病因进行治疗。例如以胰岛素治疗糖尿病，以干扰素治疗肝炎，以支气管扩张剂治疗哮喘。至于高血压，则只针对血压偏高的症状使用减弱心脏力量的药物或血管扩张剂。至于肺炎、胆囊炎、膀胱炎等炎症性疾病，则将细菌或病毒视为病原，任意使用抗生素。对炎症引起的发烧或食欲不振的现象则给予解热剂，或者利用静脉输液补给营养。总之，只是抑制表面的症状。

现代医学是“见树不见林”

现代医学不知道为什么血糖值会升高？为什么会罹患哮喘？为什么会发烧而出现食欲不振的现象？而且不打算深究原因。对于癌症，现代医学也只会利用手术、放射线疗法、抗癌剂等手段去除

ηqdqγeγ bℰ dəqℰbγ3e d ɛcɔqbcɜ p eɛAqℰbep ℰq AɛAbbℓ

肿瘤或加以消灭，根本不去思考致癌的原因并加以根治。

根据现代医学的做法，如果遇到冠状动脉（将营养送达心肌的血管）因血栓而阻塞的情况，在治疗时会放入支架以扩张血管。在这些方面，患者受益于医学的进步，诸如因交通意外事故而损伤的骨骼、肌肉、血管或内脏等都能够被修复。至于失去的血液，则可以借着输血或输液的方式补充。因此，在恢复人体原本生理状态的治疗方面，患者确实蒙受医学进步之惠。然而这么做却不能完全根治血栓症以恢复真正的健康状态。关于此方面的治疗，现代医学根本就束手无策。

现代医学的瓶颈在于，按照胃肠、肝脏、脑等脏器来区分疾病，将人体当成零件的集合体，而没有整体视之的观念。医学依此原理发展，必然会走向脏器移植一途，甚至深入研究构成脏器的细胞或细胞设计图基因，以找寻疾病的根源。

虽然基因的确有改变，但是却不能凭此全面性地正确掌握病体的状态。这就如同在研究水的性质时，单单个别研究水的构成分子，亦即氢与氧，结果对水根本不了解。同样地，现代医学的微观方法论，已经陷入“见树不见林”的恶性循环当中。

由于这个原因，治疗癌症的专科医师可以说自己不知道致癌的原因，却丝毫不觉得羞耻。这样的医学能算是科学吗？医师能算是

ηqdqγeγ bℰ dəqℰbγ3e d ɛcɔqbcɜ p eɛAqℰbep ℰq AɛAbbℓ

科学家吗？既然他们将东方医学或民俗疗法视为“不科学”的方法而加以轻视，那么也应该承认“现代医学并非科学”。因为精确找出导致结果（疾病）的原因，才是科学的做法。

本书从宏观的健康观角度，针对现代医学视为“非科学的”而轻忽的东方医学或民间疗法，将人体当成宇宙的一部分（小宇宙），以综合、有机的方式进行研究，进而治疗疾病。本书将深入探讨人类摄取的食物，以及**食物**和**血液性质**之间的关系，例如摄取后能够温热身体的食物、摄取后会使身体冰冷的食物，或是饮水过量而使身体冰冷等情况会对血液性质造成何种影响等。

目　录

第1章　万病源于“血液污浊”

万病的根源在于“血液污浊”　2

即使没有特定的病名，血液仍然污浊　5

胃癌减少而肺癌增加的原因　8

生、死都掌握在血液中　10

现代医学容易忽略的“血液的性质”　11

脸发红并非“血色很好”　13

“疼痛”和“冰冷”密不可分　16

潺潺溪流逐渐变成臭水沟　18

第2章 现代人的血液为何黏稠

“饮食过量”引起现代文明病 24

“错误的饮食习惯”引发人类的悲剧 26

“运动不足”加速“污血”的产生 30

“压力”使免疫力减退 30

“冰冷”是万病的根源 31

使血液清爽的饮食生活 33

充分咀嚼，减少食量 33

以谷物、蔬菜类食物为主 35

摄取未加工的谷物 38

摄取“全食物饮食” 38

积极摄取“第六营养素”——食物纤维 39

少吃肉类，多吃鱼贝类 41

其他可净化血液的食品 44

第3章 脑中风、肥胖、糖尿病的原因——“水毒”

人随着血管老化而变老 48
高血压与下半身的密切关系 51
脑出血、心肌梗死是下半身的疾病吗 53
肥胖是代谢功能障碍病 58
人随着年龄增长而发胖的原因 59
深色食物具有减肥效果 61
容易流汗的人患有“畏寒症” 65
糖尿病患者会口渴的原因 66
糖尿病起因于下半身的衰弱和“冰冷” 68
摄取根茎类食物能预防、改善糖尿病和老化 70
仅仅3个月，血糖值就恢复正常 73

第4章 为什么癌细胞不耐“热”

西方医学无法治愈癌症 76
“细菌”不是有害物质 78
癌症有其存在的意义 80
疟疾患者不会罹患癌症吗 82
从癌症晚期中生还 85

第5章 排出体毒——“胡萝卜汁断食法”

与胡萝卜汁的震撼邂逅 88
“水断食”与“胡萝卜汁断食” 92
断食疗法的功效 93
身心获得完全的休养 93
燃烧并排泄老废物质 94
促进白细胞的功能 95
使体内新陈代谢更加活跃 96
可以自己实行的“早晨胡萝卜汁断食法” 98

人类能够活到120岁　99

第6章　净化血液——“东方医学建议的饮食”

医学的基础在于医食同源　104

胡萝卜　延缓老化，预防癌症　105

牛蒡　温热身体，改善下半身的衰弱　108

白萝卜　有效改善食物中毒和宿醉，具有美肤效果　110

马铃薯　强健胃肠，降血压　113

生姜　改善畏寒症，断绝万病的根源　115

莴苣　降体温，消除头脑疲劳，抑制性欲　118

纳豆　杀死病原菌，溶解血栓，抑制致癌物质的生成　120

豆腐　预防高脂血症，强化大脑功能　122

鸡蛋　滋养强身，预防畏寒症，延缓老化　124

牛乳、乳酪　牛乳会冷却身体，乳酪则会温热身体　127

牛肉、猪肉、鸡肉　改善手脚冰冷，消除忧郁　129

生鱼片　降血压，预防血栓症，防止血管老化　132

寿司　肉温热身体，醋冷却身体，饭则中庸　134

糙米、白米　糙米是“活米”，白米是“死米”　136

荞麦 强化血管，预防脑中风 138

面包 白面包冷却身体，黑面包温热身体 141

拉面 能让体温偏低的人温热身体的超阳性食物 143

咖喱 去除活性氧，杜绝万病的根源 145

盐、味噌、酱油 提供气力、体力，使人长寿 147

日式泡菜 让新鲜蔬菜补充维生素、矿物质 150

海藻类 降低胆固醇，保持青春 152

蕈类 清除肠内废物，提高免疫力 155

啤酒 适量摄取能预防胆结石，增加良性胆固醇 157

红葡萄酒 增加血液，温热身体，预防动脉硬化 159

日本酒 抑制癌细胞增殖，温热身体 162

绿茶、红茶、乌龙茶 降低甘油三酯，预防胃癌 164

可可、巧克力 温热身体，强精 166