

<<不生病之真法>>

图书基本信息

书名：<<不生病之真法>>

13位ISBN编号：9789579980500

10位ISBN编号：9579980500

出版时间：大千世界

作者：張家瑞 著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不生病之真法>>

内容概要

《不生病之真法》內容簡介：人類如此聰明，科學、醫學如此發達與進步，營養學、養生學懂得不少，而疾病卻愈來愈多，為什麼？

臺灣作者張家瑞教授集20年來人體小宇宙自然本能之研究，經過無數臨床實踐驗證，寫成《不生病之真法》，揭示人類生命、健康之奧秘，創立中華自然醫學，在沿襲人體健康和預防醫學傳統觀點的基礎上有突破性見解。

中華自然醫學旨有幫助人體自然治愈本能，認為“萬病一元”，強調整體觀念，提出人類生存要順從宇宙及本身自然規律，維持陰陽平衡，作者尤為推崇飲食營養、養生防病及整體療法。全書實用性強，讀來啟人心智。

<<不生病之真法>>

作者简介

本書作者張家瑞健康之友興業有限公司副總經理北京金鈣力食品公司總經理臺灣九烽股份有限公司總經理嵊州九烽食品公司健康顧問財團法人臺南高工文教基金會董事中華全民自然養生協會秘書長中華離子醫學(民間團體)教授聯合國世界自然醫學組織(WNMO)發起了中華自然醫學宣導中心創辦人世界自然醫學基金會名譽主席世界自然醫學組織執行主席

<<不生病之真法>>

书籍目录

前言致:偉大醫學專家們一的一封信作者的話、讀者的心聲禮輕情意重第一章命運與人生第二章營養與健康第三章醫學與健康第四章人類健康醫學第五章中華自然醫學第六章預防勝于治治療第七章中華自然醫學之使命與展望附錄

<<不生病之真法>>

章节摘录

第一章命運與人生 一、人生目標 我曾靜下心來想著,我們人來到這世間為的是什麼?該做的是什麼?辛苦一輩子得到的又是什麼? 記得有一則笑話,甲、乙兩人久未見面,甲是做棺木的,乙以挑大肥為業:有一天他們兩人碰巧在路上相遇,甲很關心問起乙:“老兄,近況如何呢?”這位挑大肥的仁兄卻皺皺眉頭說:“還不是老樣子,一天挑到晚,只夠一家糊口。”

“嘆了一口氣后接著問起甲來:“那麼你呢?”這位開棺木店的甲,也很不自在地說:“啊!一天做到晚,也只夠一家人用。”

這雖是笑話,但無形中亦流露一般人在人生過程中的寫實。假如人只為求填飽肚子,那實在太簡單了,一餐只要兩個饅頭或三兩面條足夠了,如此一天三餐又能花掉幾個錢呢?既然日常生活花費不多,為什麼大多數的人都在疲于奔命呢?到底為誰辛苦為誰忙? 俗語說:“有錢能使鬼推磨。”

因此有許多人認為錢多多益善;在這現實的經濟社會里,的確有錢走遍天下,無錢寸步難行;那麼,當您家財萬貫時又將如何呢?這時,您的人生應該過得非常充實、快樂和愜意吧!或許未必吧!古代人先求名再求利,現代人先求利后再求名,身為億萬富豪后,就想要在社會上或政壇上爭取到某種地位或榮譽。

有人說:“我才不那麼俗套,我只想成大事、立大業,為理想而奮鬥,為造福人民而努力。”的確有志氣,自古以來胸懷大志者多如牛毛,而成大事、立大業、千古流芳、永垂不朽者卻猶如牛角,寥寥無幾。

人生誠如白駒過隙,榮華富貴享受有幾?那麼,人一生中窮盡畢生精力,馬不停蹄地忙碌,求的是什麼?得的又有什麼?人生既然如此苦短,我們到底該如何掌握人生的目標呢? 二、得與失 數年前,有次與友人共聚一室開懷暢飲,友人于酒興中吟了一首打油詩,當時欣聆之余亦僅一笑了之,而今事隔多年,惟恐辭句有欠完整,觀今社會,人心不古,世態炎涼之際,特將此詩一提,愿以博君一笑,且能引以為戒。詩曰:人心不足蛇吞象,嫦娥對鏡嫌貌丑,陶朱卜卦求財運。

彭祖焚香祈壽延。

現代人為了追求高度的享受和欲望,一生中不停地奔波和努力,我們人類自古至今,生活、文明一直不停地演進,代代舊人換新人,在這種前仆后繼、奮鬥不懈的過程中,至今幾乎已形成一個共同模式:孩童至青少年階段,以時間和健康去換取學歷,學校畢業后再以時間和健康去換取金錢,病倒后再想以金錢換回時間和健康。

聽起來似乎蠻有意思,難道人就是這般的無奈嗎? 凡事有一得必有一失,有一失也必有一得,這也就是相對論,人生的一切都介於得與失之間,譬如努力用功讀書,必將失去健康,書讀得好就是得,失去健康就是失,拼命掙錢,錢多就是得,可是拼命掙錢時人體也將漸漸失去健康;凡事都是如此,只是有形與無形的區別罷了,譬如喜歡貪小便宜的人,無形中卻失去許多朋友或使自己的人格貶值,雪中送炭雖然失去一點小錢,可是卻贏得了真誠的朋友,善于心機的人或許眼前的好處多多,可是長期絞盡腦汁必將導致身心失去平衡而得病。

古人曾說一句話:“為惡之人,如磨刀之石,不見其損,日久損之;為善之人,如庭中草木,不見其長,日久長之。”

既然凡事都介於得與失之間,那麼我們應該如何取舍呢?讓我一步步的告訴各位吧!或許熊掌與魚翅可兼得哩! 三、學業與人生 前章亦曾提起了學業問題;那麼,請問您重視孩子的學業嗎?應該很重視吧!甚至認為孩子的學業重於一切,因為在這現代的社會里,學歷的高低足以影響一個人這生中的命運與前程,也是君子求財所具備的條件之一。

古往今來,在這個世界上只有兩種人永遠無悔,一是父母,二是良師。

這兩種人在一生中不論流下多少血與淚,不知付出多少,依然那麼堅持與執著,從不後悔。

天下父母心,無不望子成龍、望女成鳳,為了子女幾乎賠上老命亦在所不辭,只求孩子們能光宗耀祖、前程似錦,尤其現代人在目前時代潮流的熏陶下,無不全力以赴,竭盡心力的栽培小孩。

不論吃喝玩樂,只要小孩子喜歡的,給不起仍須拼老命去掙來,幾乎有求必應。

接著,就是想把子女塑造成天才兒童,尤其是目前的臺灣,孩子才三四歲,就送去學鋼琴、舞蹈、繪畫、書法、心算及各國語言,把時間安排得非常緊促,上午學鋼琴,下午學心算,晚上學英語會話。

<<不生病之真法>>

一直到了小學,白天上學,回家后仍須接受父母的種種安排。

光陰荏苒,歲月如梭,六年小學生涯似乎很快就過去了,緊接著就是更緊張的初中階段,白天上學,晚上補習,深夜寫作業,大清早又須趕到學校自修,幾乎給孩子們喘喘氣的時間都沒有,可憐!孩子們正于成長階段就已遭百般的摧殘,孩童們最值得回憶、最美麗的童年,盡在父母的刻意安排下消失了。

初中畢業后,幸運的孩童們考上了理想的高中,名落孫山者則須選擇一家師資最佳的補習班,好好再苦讀一年,以準備明年東山再起,又落榜時則須如此年復一年。

古人所說的十年寒窗,是用來形容讀書人的辛苦,如今考上了高中,若從幼稚園算起,前后早已超過十年了,或許可松口氣吧!朋友,還早得很,進入高中階段才是最緊張的時刻,因為臺灣的小學門大,大學門小,每年都有幾萬人想擠進大學的窄門,尤其較熱門的科系更是難求,因此高中階段更須格外努力了。

人生的任何比賽和賭注必然有贏家,在學業的競爭仍然如此,因此每年都有一群興高采烈、彎腰駝背的青少年走進了大學之道,每年也有不少帶著深度眼鏡的年輕人走出大學之門;在這漫長的求學過程中總算告一段落,實可賀可喜!可惜,卻是幾家歡樂幾家愁,因為有部分的年輕人長期在這種日夜不休、緊張壓力的學習中,導致身心萬分疲憊而失去健康,當他領了這份人人向往的大學文憑時,同時也接獲了閻王爺的征召令。

在這種情景下有誰不痛心呢?嗚呼哀哉!公之生于世僅二十余載,對國家尚未盡忠,對父母尚未盡孝,如今卻猶如曇花一現,永離人寰……,誰之過?莫非造物弄人,命也!運也! 四、金錢與夢想 現代人幾乎都認為金錢萬能,甚至把錢看得比生命重要,為什麼人人重視金錢呢?而且有人貪得無厭,不惜利用種種手段費盡心思百般爭取呢?那麼,金錢是否萬能,現在讓我們共同來探討吧! 有一次,我在演講會中請教了在場的朋友們:“請問,各位想要錢嗎?”場內的人沒有一位說不要的,“那麼,請問各位想要多少?”大家都異口同聲地說:“越多越好。

”經過一番妥協后,我告訴了大家:“那麼,今天我想送給各位每人新臺幣一億元,各位想不想要呢?”這時大家都很高興地說:“要!”接著我向大家聲明了一個小小的要求,就是大家拿了這一億元后,永遠不可離開這個屋子。

說也奇怪,這時所有的人都不想要這一億元了。

為什麼呢?因為大家都認為永遠不可離開這房子時,雖然有了再多的錢也等于一堆廢紙罷了。

沒錯!所以說現代人都很聰明,沒有一個笨的。

不過,我卻非常疑惑,既然大家都不希望有了錢而卻不能離開這房子,為什麼有許多人一生拼命賺錢,等到錢未賺足時,人已經病倒在床上,下半生也離不開病房,這和拿了一億元后不能離開這房子又有什么區別呢?為什麼大家不想拿這一億元,而去拼死拼活的掙錢呢?而且必須累得病倒后身心受盡病魔的折騰才甘心呢?這到底為什麼?其實人人喜愛金錢,並不是喜愛金錢的本質,而是把錢當做一種墊腳石而已,因此我們共同來對金錢下個定義:“金錢是用來幫助我們達成理想、夢想的一種工具罷了。

” 既然金錢只是用來實現理想或夢想的一種工具而已,但欲實現理想並不是光靠金錢就可以,我曾說過:“成功必須具備許多優越的條件,而失敗只需一個因素。

”假如一個人賺了很多錢時,但人已病倒,請問,如此之下縱然有崇高的理想或偉大的抱負,能否實現呢?或許都將付諸流水,惟有獨擁寒毯哀聲淚流罷了,因為這時金錢已不再是萬能的了。

古人說:“凡事不由人計較,一生都是命安排。

”那麼,該如何擺脫命運的安排呢?請看下文分曉。

五、人生與命運 人生漫長的旅途與孩童的求學過程,皆猶如長距離的馬拉松賽跑,在這漫長的馬拉松賽跑,欲求獲得最后的勝利時,最主要的條件是什麼呢?應該是具有超人的體力吧!也就是應有強健的體魄。

孩童有了健康的身體時,腦筋自然清醒又靈活,學習能力自然比他人強,身體健康則可不感冒、不請假,不因體虛頭暈影響學業。

不因心肝火盛,而導致心煩氣躁、坐立不安而無法安心讀書。

因此惟有健康的身體才是孩童學業的最佳本錢。

尤其現代孩童有許多于國民小學階段,因身體欠佳而導致記憶力已衰退的現象,記憶力衰退后,任其十分用功,而卻事倍功半。

譬如背誦課文,記憶力正常時只須一兩個鐘頭,當記憶力衰退時甚至一兩天仍背不來。

<<不生病之真法>>

如此之下怎能與他人一爭長短呢？一個身體健康的人，體力充沛，雖忙了一整天後，仍不覺得累，渾身仍然是勁，朝氣蓬勃、滿臉笑容，使人人都喜歡接近他，自然左右逢源、無往不利，無論做任何事，成功機會必然比別人高。

譬如去當推銷員時，業績必定屢創佳績，提升機會自然將比別人多，當他自己當老板時，亦必定財源滾滾，當上大官時也必將官運亨通，且能全力為國家為民族而努力，因為他的身體健康，人的身體健康時，思想自然正確，才能大公無私，才有靈敏的思考力，而且決策果斷，由于精力充沛，熱情和藹，勤于工作，倍增親和力。

反之，體弱多病，每天愁眉苦臉，使親友們將猶如敬鬼神而遠之。

氣血不足的人，容易疲倦、頭暈目眩、力不從心、思考遲鈍、容易感冒而導致經常請假，或是一天捕魚三天曬網，說話唉聲嘆氣，這種人甭說可升官發財，惟恐一生積蓄仍不夠醫療費用，這難道就是命中注定嗎？

因此，人生之最，就是健康的身體，惟有健康才能擁有一切。

我經常強調一句說：“健康是人生的主宰。

”也就是指健康是萬事基礎中的基礎。

我們人一旦失去了健康，一切即將化為烏有。

若以“命運”兩字而言，人若無命時，又何來其運呢？健康與命運不僅息息相關，而是純屬一體，或許各位從日常生活中的觀察或偶然的發現，則不難了解與證實；譬如有一次我看到一位年輕人要橫跨馬路時，突然間有一輛車子急駛而來，這位年輕人一察覺，立即往後一跳而化險為夷，假如換成一位老年人或有病的人，是否能逃過此劫數呢？俗語說：“人生不如意事，十常八九。

”一個人不健康時，將猶如屋漏偏逢連夜雨，一連串不如意的事則將接踵而至，譬如氣血不足則易疲勞，肝脾兩虛則易瞌睡，開車時極易肇事，若不花錢消災則須上法庭，謂之犯官符，更不幸的撞上電線桿，一命嗚呼！謂之短命。

氣血不足的人，易引起頭昏目眩或手足麻木，而導致手腳不聽指揮，光是走路隨時也都可能發生危險，這則謂之倒霉運。

氣血不足的人亦將導致記憶力衰退、思考遲鈍，而使賬目弄不清楚，做生意必將賠上老本，謂之賠錢運。

氣血不足的人，不可太勞累，稍微勞累時就會覺得很疲倦，但又不能不干活，因為借助干活的輕微活動可促進血液循環，不干活時人體的整個血液循環必將緩慢下來，使人體細胞的新陳代謝亦隨之減弱，而導致人體發生種種病痛，因此這種氣血不足的人不能太勞累，又不能不干活，這就是所謂的勞碌命。

肝火旺，則脾氣躁，易怒和意氣用事而較易得罪人，這種人自然也將處處碰鼻灰或事事無成，謂之時運不濟。

孩童肝火旺，心煩氣躁，靜不下心來讀書，謂之無讀書命。

學童身虛體弱時，則較易因生病、感冒而請假，使功課落于他人之後，而且體虛的人，較易受情緒的影響或左右，譬如遇上聯考之際，情緒一緊張，而容易引起感冒，若因而榜上無名，謂之功名難。

肝火旺或肝機能失調時，極易引起抽筋，游泳時則容易溺水，謂之犯水關。

女性生理失調時，每當來經極易導致肝火旺盛，使人心煩氣躁、易怒，甚至會有一股無名火而想找人出出氣，以至于引起家庭問題或婚變。

根據陰陽五行學說，人體五臟亦屬五行，五行中醫、膀胱屬水，臺灣人通常用“錢水”來代表錢財之意，這乃意會錢與水有極密切的關係。

故膀胱不僅是人的水庫，也代表財庫，腎和膀胱乃相表里，腎功能失調亦將導致膀胱功能低落，腎、膀胱功能低落時，而將導致尿頻，就是一般人所謂的膀胱無力，膀胱無力就好比水庫的堤壩不牢固，水庫的堤壩不牢固時，水量少尚可支撐，可是大水一來時，堤壩就會被沖毀；人體也是一樣，膀胱無力的人，財聚不牢，萬一有一筆大錢財送上門時，這時連家中原有的小積蓄也將隨之流失，因此腎、膀胱功能低落的人較無存錢運，易遭破財或劫財，劫財就是錢被親友借走，就有如肉包子打狗一去不回頭，甚至稍有一點小錢財時，親友就知道來借，而且非借給他不可。

腎、膀胱功能低落的人，不僅較無財運，而且容易腰酸背疼，以致坐無坐姿、站無站相，令人覺得不穩重，則將導致升官不易，謂之無官運。

腎功能低落的極易導致血濁，甚至引起腦栓塞，臺北有位何上校，當他將晉升少將之際卻因中風而被迫退休，這到底是官運不佳或身體不健康呢？中醫學強調：“陰陽失調謂之病。

”陰陽失調即涵蓋西洋醫學的酸鹼失衡學說，酸乃屬陰，城即屬陽，現代人皆因體內酸毒過高而致病，

<<不生病之真法>>

因此病重的人往往因酸毒太多而令人覺得陰氣很濃,陰氣濃的人往往禍不單行,睡覺時總是噩夢連連,甚至三代積蓄一代虧空,故臺灣有句俗語:“身衰而運低”。

系指當一個人的身體衰弱后,其命運必將隨之低落。

另有一俗語說:“氣旺不論命”。

當一個人的氣十分旺盛時,則不受命運的約束,欲求氣旺,則須使身體十分健康、強壯。

健康與命運息息相關,例子很多,不勝枚舉。

只要各位細心觀察,則很容易察覺。

現在,各位或許已能體會到:“健康就是命運。

”那么,何謂命運呢?現在讓我們共同來為“命運”兩字重新下個定義吧!“

命”即生命也!“運”名詞系指運程,而動詞系代表運用、指揮或操縱之意。

人的生命一結束,其運程也隨之終止,簡單地說,就是無命即無運,欲求運必先求命,欲求運佳則須命旺,欲求命旺則須使身體健康。

當您有了健康的身體后,絕不能被“命”所操縱。

而必須靈活的去運用自己寶貴的生命,才不致讓生命留下空白,才能開創更美麗的人生。

六、開創美麗人生 20多年前,有一位美國人曾經在讀者文摘中寫了一篇短文,其中有句話:“我不想當一個大富翁,我只希望有永遠花不完的5萬元。

”此話說得挺有意思。

其實,各位若能有每分每秒都有花不完的500元應該很滿足吧!若想買一部賓士汽車(注:賓士汽車即德國的Benz汽車。

)時,只要多花一些時間往口袋里掏,也就可湊足款數了,又何必家財萬貫,當一個守財奴呢? 凡事說來容易實施難,那么我們如何才能有永遠花不完的5萬元呢?最主要仍須知道如何靈活運用自己寶貴的生命,關鍵仍在于健康,只有健康的身體才能創造財富,才能創造美麗的人生;有了健康才能有強健的體魄和充沛的體力,才能完成一般人所不能的偉大事業,有了源源不斷的體力和精力,才能在這人生漫長的旅途中時時保持領先地位,才能獨占鰲頭。

凡事皆可事半功倍,惟有如此才能有充裕的時間去完成更多的事情,甚至尚可安排休閒時間以享受成功的甘果。

身體健康才會春風滿面、笑口常開,才能贏得大眾的支持與擁護,手底下相幫的人多,凡事不必親自動手,相幫的人愈多則財源更是滾滾而來,甚至由于德高望重,官運亦不求而來,故臺灣有句俗語:“憑命底,勿憑好馬。

”命即生命,底即基礎,生命的基礎就是健康;系指若無健康的身體,任憑能干、拼命亦將徒勞無功。俗語說:“人逢喜事精神爽。

”當財運、官運愈亨通,身心也將隨著愈輕鬆愉快,自然事事如意、心想事成,這時或許已不只有永遠花不完的五萬元吧!朋友們,這樣的人生有多美麗哩!

七、健康自我診察法 何謂健康?有人說:“能吃能做事,就是健康。

”也有人說:“我剛到醫院做全身檢查后一切正常,這就是健康。

”更有人認為健康不難,平時有了病痛,只要打一針或一包藥就沒事了。

其實大家心中有數,只是不見棺材不流淚或是尋求不到有效的健康方法,而自我安慰罷了。

根據我的觀察,經常到醫院做健康檢查的人一定不健康,這些人的身體都有了許多不舒服的自覺癥狀,只是尚未到發病的階段而已,這時醫院仍檢查不出病來,必須等到疾病已成型時醫院才能查出病來,因此有些人明知自己已有許多明顯的自覺癥狀,而希望借醫院檢查不出病而自我安慰。

也有些人怕別人知道他有病,而影響自己的身份地位,但有些人卻只是嘴巴逞強罷了。

其實健康都寫在每一個人的臉上,誰也瞞不了誰,以中醫四診中的望診,則可一目了然。

可是為什麼人體已產生種種不舒服的自覺癥狀,而醫院卻檢查不出病來?這點于“何謂體質?”中將進一步陳述。

那么,怎樣才算健康呢?中醫學有一句話:“身心平衡,以致中和,乃治病之最高準則。

”換句話說,健康的人生必定身心平衡、心平氣和、不易生氣。

反之,容易生氣的必定不健康,根據中醫學理:“易怒傷肝,肝功能欠佳的人,亦較易發脾氣。

<<不生病之真法>>

”俗語說:“宰相之腹能撐船。

”此話是指身為宰相的都有超人的雅量,為什麼宰相有如此雅量呢?其道理就在于有健康的身體,因為身體愈健康則愈冷靜、沉著,愈不容易發脾氣,愈能容忍他人批評、進諫、指責的雅量,也由于身體健康,所以命大以致福大,而登上宰相的寶座。

通常一般人都認為挺著大肚子、肥肥胖胖的人,才最有肚量或雅量;我經常說一句話:“瘦的人不一定健康,但胖的人一定不健康。

”因為肥胖是人體新陳代謝失調所致,使人體多余的脂肪或水分無法順利排出體外,人體代謝失調也就是表示健康已亮起了黃燈。

既然肥胖之人是屬於不健康狀態,其肚量、雅量則將受影響,因此較有肚量、雅量者,通常都屬於體型稍瘦的人。

平時易怒、忌妒、猜疑、偏激、驕傲、心煩氣躁、喜歡造謠生非、挑撥離間、惟恐天下不亂的人都屬於不健康,這一類型的人剛開始雖然不一定已有種種不舒服的自覺癥狀,可是由于心態不平衡將極易導致生病,因為心理因素影響人體健康甚巨,而且心理不健康亦將導致生理不健康,所以說:“身心平衡,以致中和,乃治病之最高準則。

”其道理在此。

那麼,如何創造健康的人生呢?或者現在已臥病多年,該怎麼辦?甯著急,既然我已為人生、命運、健康都重新下了定義,必須使這些新定義皆可落實,才不致又淪為空談或口號。

也許各位將覺得非常懷疑,想健康談何容易呢?當然各位有權利懷疑,但我相信各位更有明睿的智慧來了解、判斷什麼才是健康真理吧! 為求讓各位能逐步了解健康真理,因此有關健康的種種問題都將一一提出研討,以求真正了解,而且各位若能多閱讀幾遍,甚至尚可舉一反三,悟得人生健康之奧秘,以期共同對全世界人類健康做出最大的貢獻。

……

<<不生病之真法>>

编辑推荐

《不生病之真法》一書,顧名思義,不難了解是一本指引人類可真正邁向健康無病真法。不過,當您一看到“真法”這兩個字或者是醫學方面的書,或許都將認為其文詞必然較生澀或枯燥乏味,應該是吧!不過《不生病之真法》可能將令您耳目一新曾經有人在睡覺前只想看看風頁,沒想到卻一看 到天亮。

作者的話、讀者的心聲 俗語說:“求人不如求己。”
“凡事都是如此,譬如欲讀好書須靠自己,想成大事必須靠自己,欲求健康更須求己,即求自己的身體自我改善肉體,這才是最正確、最安全、最有效、最根本的方法《不生病之真法》中強調:“人體本身就擁有促進健康的本能。”
“人體為求自己肉體的健康,幾乎是分分秒秒、竭盡心力、全力以赴,而且人體比醫生、比我們人更了解肉體,譬如許多我們人還不知覺的小毛病,于人體自我改善的過程中都將一一加以改善,人體有未達成健全的健康而誓不罷休的傻勁,更可信賴的是人體絕不會做出對人體不利的事,人體就是這麼可愛因此于人體自我改善的過程中,絕不要有“到底是疾病更加嚴重,或者是好轉反應?”之顧慮。

至今,找遍中西名醫仍治不好病者比比皆是,一看到《不生病之真法》如獲至寶、欣喜若狂,可是一想到會“好轉反應”,就小生怕怕:“無病論”中強調:“病是人類無知下的產物。

“譬如人體咳嗽是欲清除肺部污物,以促進人體健康,但咳嗽將令人痛苦,因此人們就利用藥物米削弱人的抗體,使人體沒能力發動咳嗽,謂之止咳當接受本自然醫學使人的抗體又增強時,人體又將發動咳嗽來清除肺部污物,人體再有能力咳嗽,也就是病況好轉,亦稱之好轉反應,其實接受本醫學后,人體所發動的種種自我改善,這都是人體早就該完成的工作,可是卻因人的抗體不足或被藥物所抑制而無法達成任務而已,因此亦可說是“不是好轉反應”,而是健康人體應有的正常現象前已提過,人體本來就無病,病是人類無知下的產物,既然無病,也就沒有什麼所謂的特效藥。

而且更無好轉反應之理,因此若您很了解、很肯定人體的自然本能,很深信病情已有轉機,高興都來不及,豈有怕怕之理呢?換句話說,人體抗體未增強、沒有能力發動改善時,亦無好轉反應之理? 知道“怕”還算好,有些人還不知道怕,因為他沒看書,一生中只要有人說,吃什麼食品或藥物,甚至喝尿,即可強身、壯陽或治×××病就猛吃,以致肚子當藥櫥,身體愈吃愈糟糕,又聽說鈣離子非常不錯也就照吃,一旦出現較強烈的好轉反應時,不僅小生怕怕,而是將嚇破膽因此不多看書,對人體的自然本能未深入了解者,請不要隨便服用鈣離子或人體五寶。

還有,經常有人來電話詢問:“我有×××病,書中沒有提到,請問鈣離子對這種病有效嗎?可否治愈?”《不生病之真法》強調:“萬病一元。

“系指所有疾病都因人體內的酸毒過高而引起,即指病只有一種,即豈有某種病未提到?本自然醫學主要是在幫助人體增強自然治愈本能,由人體自我改善肉體,不論是輕微的小毛病或非常嚴重的疾病,只要人體本能一增強,都將一一加以改善,一直到人體達成健全的健康為止,那豈有對某某病有效或對某某病沒效之理,每聽到這些問題,即知詢問者沒看書,或者只看一次尚未深入了解,因此通常我請他再看書,強調多看書,真正融會貫通后,如須配合鈣離子或人體五寶來改善人體時再吃還不遲可是仍有很多人聽不入耳,一味追問:“您只要告訴我對×××病是否有效?”甚至有人還強調:“我非常肯定這套醫學,所以才請教于您,可是您好像很不愿意答復。

“還有讀者要我保證:“是否一直吃鈣離子就會健康?”不向他保證,說我不慈悲,搞得我啼笑皆非,請問讀者諸君:“我該如何回答呢?”拜托,請多看書,惟有愈領悟后所提出的問題才能愈深入,否則有永遠問不完的:“×××病可吃嗎?可愈嗎?有人治愈嗎?有人比我的好轉反應更劇烈嗎?……”或許,我未讀過心理學,讀者不喜歡看書,只想知道:“什麼病能不能吃?能不能治?”我只要告訴他們:“能或不能。

“即可,聽者高興,我也少費口舌,皆大歡喜,何樂而不為呢?可是,這麼做豈不是又是誤導呢?

與“頭疼醫頭、腳疼醫腳”的對癥療法又有何區別呢?假如病人的飲食、生活起居不改善,鈣離子、五寶的量又不夠,以致人體一直沒改善,我當時若向他說:“能。

<<不生病之真法>>

”那豈不是騙人?但若說:“不能。

”而20多年來卻從病魔手中挽救了不少生命,那又是騙人另外,還有人認為我寫得太囉嗦、強調又強調,重復又重復,的確如此,可是如此強調下,仍有很多人于人體的自我改善中,如出現咳嗽、高燒或種種排毒現象時,就嚇壞了,趕快又到醫院打針、吃藥加以抑制真叫人難以理解,既然認同“抑制就是治病”的話,又何必求人體自我改善呢? 還有些讀者不看書,或許是將人體自我改善的現象,認為是人體有了異常而嚇壞了,來電話時只問不聽,經再三的告訴他是人體改善時的自然現象,并引述其道理,可是不知是沒聽到或是不聽,仍一再喃喃自語:“為什麼會這樣?”本來我的聲帶就很發達,于此情況下,音量難免又將調大一些,因此有讀者說我很兇,應該是吧!我會改進,亦借此致萬分歉意,但仍有人卻因我的音量大而醒悟。

亦有讀者,一看到書中介紹鈣離子,就認為推銷藥品,其實“鈣離子”這三個字就有如人參、當歸、川芎一樣,是學術名語,當然也代表某種物質,但我并未強調是某廠牌的產品,于《不生病之真法》介紹鈣離子之前亦強調過,佛陀渡人須有佛理但仍須有佛法,而本醫學亦然,有學理也必須有方法,否則亦將成為空談而于書中每提到鈣離子時,總不能用“×××”來代替若必須如此,才不致有瓜田李下之嫌時,那么中醫的教科書中,所有的處方也必須用“×××”、“×××”來取代呢? 還有些讀者看了《不生病之真法》,但使用的卻不是本醫學的產品,而來電話問:“書上提到鈣離子是碱性,怎么我泡了鈣離子后,水質反而比原來更酸性?”有的問:“我已使用多年怎么都沒改善?”這讓我怎樣回答?我總不能說是他人的產品有問題吧! 亦有讀者反應,自然醫學只強調多吃青菜、多喝水,这么简单有很多人無法認同,應該像某教授、某專家吃青菜有幾十種、幾百種的吃法,吃青菜汁必須用幾公斤的青菜和水果榨成一杯的原汁,才是營養,或許是也!不過為了吃青菜又須搞得非常復雜,甚至須忙得讓先生、小孩回家后,又須等了一兩個鐘頭,才能開飯,這種做法是否值得仿效?而一大堆青菜、水果只榨出一杯原汁,是否暴殄天物呢?或許也不是人人喝得起,而且吃不到纖維質也就是不完整,是否如此?還是由讀者諸君親自去臨床印證吧! 《不生病之真法》的主要目的是在幫助讀者了解“人體的自然法則”,本自然醫學則在幫助人體“增強抗體、增強自然治愈本能”后,經由人體自我改善自己、自我醫治自己《不生病之真法》中的每一篇文詞中,不論是素食與健康、體育與健康,一直到最后的中華長壽村,以及中華自然醫學之使命中,每一段文字里都有您知道的重點,因此請不要認為與您無關而不加以參閱,而且必須多閱讀幾遍,以利于對人體的自然法則和中華自然醫學之了解,假如讀者諸君了解這真理后,平時只要多吃青菜、多喝水就可比原來更健康、更美麗了。

崇此順頌富貴長命幸福美滿 張家瑞 筆于1998年6月14日

<<不生病之真法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>