

「不生病之真法」

人體是大自然的一環，回歸自然的保健，吃簡單的，自然的食物，健康自然如影隨形！

蒙加州沈乃宣兄主動慨贈「不生病之真法」一書及其續集，真可謂如魚得水，感激不盡！該書作者張家瑞博士，穫有中國天津中醫學院醫學士及國際醫科交流大學醫學博士學位，十餘年來，致力於人體小宇宙與自然法則之研究，對人體健康及醫學上已有重大突破。數年來於中國大陸宣導及傳授自然醫學，深受大陸中西醫大夫們與醫學界之肯定與好評。張博士強調，凡接受自然醫學者，人人都可健康。該書敘述非常詳盡，理由卻非常簡單明瞭，文筆生動有趣，讀來輕鬆又感慨良多。原因是道理很明顯、自然，過去雖已知曉，但就是沒信心與毅力去努力實踐，大概有一部份原因是習氣難改吧！另張博士對西醫與西藥也有他特別的看法，現簡單歸納於下以供參考：

整個宇宙大自然中有其自然法則和奧秘之處，人體亦屬大自然的一小部份，也就是一個小自然體。所有自然體都有其自然的法則，因此欲求人體健康也必須探討自然，瞭解人體的自然法則。

治病治心」，觀念上的改變、心理障礙的排除及心理建設即為治心。假如觀念無法改變時，想健康無病將困難重重。該書之學理或營養觀與現有的觀念或許成一百八十度的大轉變。

命運是有了健康的生命才會有好運，「健康即是命運」。有了健旺的身體，處處出人頭地，好運自然源源不斷。

營養的真實意義，是否必須包含現代營養學家所發現的五大項目：醣類、蛋白質、維生素、脂肪、礦物質？一些經過許多營養專家所研究出的各種科技產品、人工合成的各種維他命、礦物質等，為何長期食用後會引起中毒？理由很簡單，因那些都已經不是自然的營養，都已屬於化學品之故。

營養觀念的錯誤不僅勞民傷財，而且傷身、傷命，以致刻意進補、照顧，反而愈適得其反。當體質呈鹼性時愈喜愛吃鹼性食物，而體質呈酸性時則愈喜愛吃酸性食物。當雞鴨魚肉、蛋類或糖果、餅乾等酸性食物吃得愈多時，體質必將愈差。青菜比魚肉營養，生菜又比炒過的菜營養。生食才是人類健康、長壽、無病的最佳飲食方法。

水有活水與死水之分。生水即為活水，因生水中含有種種的礦物質和離子元素，故可促進人體健康和生命的延續。歐美及日本等國家很少有人喝開水，他們只喝生水。中國人所謂的開水也就是死水，因為水一經沸騰後，其中有益人體的活性微量元素全遭破壞，所以稱為死水。因此把開水放涼後用來澆花養魚，花魚必難活命。

現代營養學家極力倡導的「蛋白質是人類生命之源」是否正確？如果正確，為何有些人一吃魚蝦就引起皮膚過敏？為何一些糖尿病或癌症病人，大量攝取高蛋白食物後，病情反而更加嚴重？為何現代人成天雞鴨魚肉還百病叢生？按理說，吃了那麼多豐富的「生命之源」的寶貴食物後，應該是健康無病才是！

蝦最毒，您相信嗎？英國有位年輕美女，給懷疑利用魚蝦等高蛋白食物，在幾年內慢慢毒死丈夫以獲得豐富財產的故事，您相信嗎？大陸上有許多孕婦於懷孕期間大量吃蛋，結果產下眼瞎嬰兒的消息，您以為如何？能致人死命的毒蛇毒液，其主要成份是甚麼？是毒蛋白，也就是由高蛋白經過有機轉換而成的一種強酸毒液。這和我們經常看到變壞、變酸的食物下肚後，會引起腹瀉等的食物中毒現象一樣，這也說明了為何不新鮮的海鮮，食後容易中毒的原因。總而言之，是蛋白質在體內形成酸毒之故，「蛋白質是人體致病之源」。

強調萬病一元，所有疾病皆因酸鹼失衡〔陰陽失調〕，皆因酸毒偏高而引起，「血濁萬病到，萬病由酸起」，非如現代醫學所認為的萬病萬元，認為每一種病都需要一種特效藥。

人體致病過程：

生活環境汙染（飲食、水、空氣、西藥、化學品）→人體血液污濁〔酸毒、血脂、尿酸偏高〕或阻塞→全身細胞得不到所需的充足養份→細胞無法生存而面臨死亡（發炎、腫脹、破裂、化膿）→細胞發炎腫脹過程中，必將壓迫神經→人體產生酸、抽、疼等等不舒服症狀（病）。

認為「骨髓是人體的生命之源」，人體的造精〔包括種種內分泌〕、造血、免疫力、免疫細胞、自然治癒力，以及人體內每天所增加的酸毒等，都是依靠骨髓一點一滴的釋放出來完成這些任務。因此古命相學中曾記載：「骨重為貴人」。骨髓的主要成份為鈣離子。

現代人體內酸毒多，乃由於

一、飲食的錯誤，二、空氣的污染，三、水質的污染，四、西藥的污染，五、化學品的污染，六、缺乏運動，七、情緒的影響。到底現代人體內酸毒多到何種程度？張博士懷疑，多到以前常有的蛔蟲、蟯蟲及血液裡的血蟲等都已無法生存，因此想從人體內找到這些體內蟲已相當困難了。

現代醫學的治病手段大概分為下列四種方式：

1、抑制：

人體發高燒、小兒麻疹、水痘、青春痘、香港腳、皮膚病、痰、汗、便、尿……等，都是人體內自然抗體排除多種毒素的自然反應。現代醫學不知人體的自然法則，小孩一出生，就打預防針來抑制麻疹、水痘，一發燒就打針、吃藥來退燒，把人體的自然排毒現象當成疾病，利用種種藥物來橫加抑制，削弱人的抗體。古人常言：「小孩發燒一次，聰明一次」、「小兒麻疹出得愈徹底愈好」，也就是指人體的毒素排得愈乾淨，人體才能愈健康。可是現代醫學卻發明種種含有強酸毒素的藥物來阻止人體的自然排毒現象，謂之預防，其實就是抑制。

二、代打：

當人體的種種自然排毒現象被抑制後，人體內的酸毒必然偏高，而使人體細胞難以生存，以致急速衰老或死亡。當細胞急速衰老時，人體則較易引起感冒或其他病變。感冒時現代醫學就給予抗生素來直接代替人體來消滅細菌，這種方式就是代打。其他如糖尿病患者就給予降糖靈或胰島素來代替胰臟的胰島素分泌；尿毒症病人就利用血液透析機來代替腎臟消除血液中的種種酸毒，俗稱「洗腎」。這些代打方式都可立竿見影，使病人於非常痛苦中馬上獲得舒解，可是人體的機能、免疫力等就會逐漸退化。

三、止痛：

止痛，就是利用麻醉劑將疼痛的部位與大腦連接的神經麻醉，使大腦失去人體疼痛的訊息，而不再覺得有痛感，使人體或人產生錯覺，以為疾病已痊癒了，其實病變依然存在甚至惡化中。疼痛不是病，而是人體有了病變而向大腦求救的一種訊號，血壓高、血糖高也都是訊號而已。因此將全部精力都投注於消除訊號的工作上，縱然有多偉大的成就或深具科學，仍將無法使人健康，而且長期服用這些藥品唯有徒增體內的毒素，當毒素囤積到某種程度時，即將引起種種的併發症。

四、切除：

切除可說是現代醫學的最終手段，雖然工程較浩大，但與抑制、代打、止痛卻是異曲同工，都只是用來減輕人體的痛苦而已，絕無法使人體健康。譬如腸胃潰瘍經開刀後仍將繼續潰瘍，腎結石開刀後仍會再結石。現代人有許多因免疫力低落而導致淋巴經常發炎，淋巴發炎也是一種求救信號，現代醫學無法增強人體的免疫力，反而將淋巴切除，認為就可一勞永逸。淋巴切除後當然不會再發炎，可是人體的最後一道防線被撤除，人體的防衛能力必然大減而導致體弱多病。癌症一經開刀或切片檢查後必將急速轉移，因為每當人體有了癌變時，人體的自然防衛本能即形成一層薄膜將癌變之處團團包住以防擴散。當這層防衛薄膜被刺穿或開刀切除時，將使這些癌毒素外流而引起他處發生癌變，這就是所謂的轉移。因此癌症一經刺穿或開刀後則愈快死亡，除非是良性腫瘤，否則很難活命。癌症是毒素囤積而引起，並不是什麼癌細胞，這些癌毒素根本不怕任何電療、放療或化療，這種種治療方法也唯有徒增人體正常細胞的死亡而已。癌症最後都因無法忍受劇痛而死亡，現代醫學只好將癌症傳到大腦的神經切除。其他有如糖尿病末期，由於藥物毒素和種種酸毒大量囤積於腳踝，而導致腳踝的細胞無法生存而潰爛，這種情形也只好切除腳踝一了百了。

張博士等於二十年前成立「中華自然醫學」，至今已洞察人體的自然規律、自然法則，突破現代醫學上的盲點和瓶頸，完成合乎自然、順乎自然、也就是切合真理，因此其學理、方法與現代醫學截然不同，就是因為完全不同，所以才能使疾病痊癒，甚至不算是病的肥胖、近視也都可獲得改善，亦可防止蛀牙的發生。中華自然醫學主要在於改善病人的體質，當體質改善後，人體的免疫力和自然治癒力

必然增強。當免疫力增強後自然百病不生，當治癒力增強後，人體就會發動自我改善。於人體自我改善的過程中，「人體曾經有過的疾病、您認為已治癒的疾病、以及人體還不知覺的小毛病」，都將一一加以改善，如此之下人體自然可萬病具除。因此不分體質、年齡、男女老幼、孕婦、或「任何疾病」，更沒有「醫生只能醫治別人」之說，除了癌症末期或臨危病人外，只要體質改善後人人均可健康無病，不過年齡愈大、疾病愈嚴重者，其體質的改善過程則愈艱難，好轉反應也愈將劇烈。

該書中雖曾論及現代醫學及西藥，但張博士卻很客氣也很無奈地說：「絕不屬惡意批評，只是實話實說罷了，若有冒犯或不是之處，敬請海涵！且願能藉此拋磚引玉或懇請有志於人體健康的先進們不吝賜教與充實，使本自然醫學更加完美。」