

以防牙疼。當接受本醫學的改善大約一年以後，這些牙齒的神經又將再生，而使牙齒又引起疼痛現象，在這個時候，牙醫生的種種止痛方式都將完全失效，大約數天或一個禮拜左右，這種疼痛現象就會自然消失，如果還有其他蛀牙時，隔了一段時間後又會接著發生疼痛現象，好轉反應的牙疼時，大多數的人都還能吃飯，所以不必擔心肚皮挨餓。☞：通常有牙周病的人，於改善過程中會出現牙齒鬆動的現象，若經過一、兩個禮拜，牙齒不再鬆動時，表示人體認為這些牙齒還不錯，還可保留，假如有幾顆仍繼續動搖，則表示這幾顆已無留下的價值，到最後則將自動脫落；而且於鬆動的過程中，有時亦將出現牙齦排膿的現象，當這些酸毒排除後，牙周病的現象自然就會消失。

本醫學能使神經細胞再生，的確十分難能可貴，因為神經細胞的再生非常不易，這種醫學各位是否該珍惜呢？神經恢復知覺的現象，還有一種必須提醒大家的常見疾病就是頭疼，經常頭疼的人也都是止痛劑的大主顧，這種頭疼的人剛接觸本醫學後，有一段時間反而會較難受，大約一星期左右，等到這時間過後就不必天天吃止痛片了。雖然現代很流行「對症療法」，可是並不是每一個人都很願意接受這種「頭疼醫頭、腳疼醫腳」的方法，只是因為找不到更好的方法才不得不求此下策，可說是萬般的無奈。

四血液循環加速的現象：

現代人由於血液裡的酸毒、血脂偏高、血液太稠太濁導致血液循環緩慢而形成氣血不足的現象；當血液和血管有了一番的淨化後，血液的黏稠度降低，血管亦較暢通時，血液

和，而呈一般的清水狀態；再倒了幾點碘酒於另一個玻璃杯中，亦請這位銷售人員將他的鈣離子加進去，看看變化如何？當這位銷售人員用了很多的鈣離子對成濃鈣離子水加上後，碘酒的顏色仍然沒變；這時陳先生將他的這一杯水一口喝下，亦請這位推銷人員喝下他那一杯，可是這位推銷人員眼看碘酒的顏色依然存在，表示其毒性沒被化解而不敢飲用，使在場的客人們忍不住笑出聲來；這或許猶如夏天的棉被，不是蓋的。

近一、兩年來，市面上又出現一種酸鹼質於6.2以下的酸性水，瓶上的標籤是寫著淡鈣離子水，另外還有一種一瓶泡不到一粒鈣離子的產品，號稱是濃鈣離子水，一瓶一千多元，宣稱這種鈣離子水喝多，人體絕不會結石，而用鈣離子粉泡成的水喝多仍然會結石，應該是吧！若是如此，那麼王暉評博士已喝了二十多年，而我本人亦飲用了十多年，我們早就變成石頭人了；曾經有該家直銷公司的直銷人員前來探討後，知道這種售價實在高得離譜，可是目前他已是上上線了，已不必花到自己的錢，因此也只好順其自然了。

依本人所瞭解，一般藥房大多不銷售鈣離子，因為好轉反應出現時很難解釋，而且許多長期病患飲用鈣離子水而使疾病消失後，必將因而遠離藥物，如此一來勢必影響藥房的收入，因此不認識鈣離子的人不想銷售鈣離子，認識鈣離子的人也不想銷售鈣離子；基於種種因素，若想以鈣離子普渡世人，唯一的方法就是加強教育罷了。

☞：1.在此順便提一提鈣離子的飲用方法，一、平時保健：則以淡鈣離子水為宜，一顆鈣離子對多少水量均可，可


隨個人體質而增減，若已經泡得很淡，還是喝不下，可再泡淡一點，總而言之，就是以喝得下為原則，生水、冷熱開水或礦泉水均可用來沖泡，平時當開水飲用。二、急症時，可泡濃一些，主要關鍵仍以能接受喝得下為原則，並加入少許葡萄糖（一般西藥房可買到，但不是方糖），視情形可繼續飲用，一般的急症通常很少超過四粒即可緩解；若遇人體進行自我改善的好轉反應時，則另當別論。

2 本自然醫學除了鈣離子外，並依照人體五臟六腑所需的營養素研製出人體之五寶，鈣離子屬金，主肺、大腸，其促進人體排毒的現象，在中醫學理中謂之「泄」，當人體於排毒過程中亦將部份的營養素隨之流失，因此除了「泄」以外仍須「補」，所謂的「補」，就是供給人體細胞以及肝、膽、腎、膀胱、心、心包、小腸、脾、胃等臟器所需的營養素，這個道理就好比有一個水族箱，這水族箱裡的水質由於魚屎或剩餘的飼料之污染，使水質污濁或酸化而導致魚兒無法生存而一隻隻的開始死亡，這時必須趕快把這些污染的水質抽出再加入乾淨的水質後，魚兒才能生存而且顯得很活潑，可是換了乾淨的水質後，您一直都不餵飼料時，這些魚兒亦將因得不到營養而愈來愈沒有活力了；因此「泄」與「補」並重，才是完整的整體療法，唯恐大家誤解為商業行為，故僅略為一提，不作詳細陳述。

七、病多久可癒？

人往往都有一種通病，就是「平時不燒香，臨時抱佛腳」，針對健康而言則是「平時不保健，病急亂投醫」，而且

傳遞疾病的訊息給大腦而已，這種情況下，不僅疾病沒消失，而繼續惡化中，這種做法就像大樓的管理員，當他發現火警的警鈴響、紅燈亮時，不趕快打119的火警電話求救，卻把警鈴的電源切除，使警鈴不響則表示火警已解除，使原來很容易撲滅的小火災卻演變成無法收拾。

因此有許多人因止痛劑的作用，已經有好幾年不曾發生過胃疼，而認為胃病已痊癒了，其實胃疼的現象一直存在，因此當他喝上一杯鈣離子水時，很快又引起胃疼，而大呼不妙，認為胃病又復發了，也因此被鈣離子嚇破了膽，終生不敢再碰一下鈣離子了。其實這是因止痛劑的毒素被鈣離子所中和，使人體神經又恢復知覺，而人體的病痛也就會再顯現出來；這種現象通常以腸胃痛或頭痛的人的反應最為快速，有的人只要喝一杯鈣離子水後就馬上有了這種反應，有些人是在改善的三、五天後才會發生；若是又引起胃痛的人，這時可用細麵條煮熟後拌些生麻油吃下；：生麻油也就是一般便利商店可買到的麻油；就會舒緩一些，然後改用離子鈣片，因為離子鈣片是鈣離子和澱粉，一起打成錠狀，當吞入胃後於溶化過程中鈣離子才會慢慢釋放出來，不會像鈣離子水一喝下去馬上與半死亡狀態下的細胞接觸而產生一種衝擊現象，而使腸胃感到不舒服，或者飲用較淡一些的鈣離子水亦可；然後一步步改善，通常只須半年左右即可痊癒，假如是胃癌的話，則需一至兩年左右才能痊癒，如果很末期時，則難度較高。

通常蛀牙接受一般牙醫治療時，往往都須把牙齒的神經毒死，然後再把被毒死的神經殘骸清除後，才能鑲上假牙，

不過必須付出相當大的代價，就是非常痛苦。」佛陀曾說：「人生就是苦海，人來到世間就是有罪孽。」或許這種好轉反應的痛苦似乎就是在抵消一個人的罪孽吧！台灣中部有位蘇先生，由於胃有嚴重的潰瘍而導致胃出血，更因醫生無法有效的抑制，又加上西藥強酸的傷害，而使胃出血的現象一再發生，而且一次比一次嚴重，前後十次的出血而導致出血過多，而且又無法即時抑制，幾乎將危及生命；幸好及時接觸了本醫學，只用了三粒鈣離子，半碗生麵粉和水拌成糊狀，半吞半喝的吃進人體後，使胃出血的現象立即緩解，因此使這位蘇先生對本醫學十分肯定與堅持，一直到了人體已有了一番淨化後，胃酸已減少，使胃細胞又有了正常的生存環境而開始大量再生，因蘇先生以前的胃潰爛得很嚴重，由於死亡的細胞太多，因胃細胞必將更大量的再生，當細胞非常大量再生時必將壓迫神經，而使人體感到非常疼痛，使蘇先生經常三更半夜痛得醒來，如此持續了半年多，人體才完成胃細胞的再生工作，胃痛現象也就消失了。

好轉反應的痛苦猶如「個人飲水，冷暖自知」，每個人的反應不一定一樣，有的人稍有輕微的痛苦就無法忍受，也有人愈反應，身體雖難受，可是心理卻愈高興，因為他知道，只有如此才能愈來愈健康。

㊦神經恢復知覺的現象：

當細胞大量死亡時，因細胞發炎、腫脹的過程中勢必壓迫人體神經而使人感到非常痛苦，通常一般人就會打針、吃藥來麻醉或毒死神經，使大腦無從追蹤而不知痛感，而人們也認為病已痊癒了，其實疾病仍然存在，只是人體神經無法

一旦有了病痛時都希望能儘快痊癒，其實這也是人之常情，不然有誰願意被疾病折騰一輩子的呢？可是明知病痛難熬，為何平時不注重健康呢？那麼既然病痛已發生了，到底多久才能痊癒呢？現在讓我們一起來探討吧！

通常一個人從很健康的身體，一直演變到疾病發生，至少需十五年以上，而演變至癌症的發生，至少需二十年以上，當人體有了種種不舒服的自覺症狀時，則表示人體的臟器或組織已有了老化現象，這時候醫學還無法檢查出病來，因為人體有了自覺症狀時病還未真正成型，須至疾病完全形成後才能檢查出結果，因此每當檢查出結果時，往往都已病入膏肓或癌症末期了；既然疾病的形成需十五年以上，那麼請問，欲使疾病痊癒需多少時間呢？俗語說：「冰凍三尺，非一日之寒。」那麼欲使這些凍結的厚冰塊溶解，又需多少時間呢？比如有一個人離家走了十五年的路，終於想回家，那麼這個人又須走多久才能回到家呢？

有次，我在課堂上問起這個問題時，有位學員馬上站起來回答說：「不用一個鐘頭就可到家。」我又反問他：「為什麼不用一個鐘頭？」這位學員回答說：「這個人雖離家，但他卻只是在他家的附近繞了十五年而已，就像我小時候逃學一樣，根本不可能逃得很遠。」說的也是，很有想像力。這問題，若以人行速度每小時五公里，飛機時速為八百公里時，那麼這個人走了十五年的路，縱然是乘坐飛機回家也不可能幾天就回到家，那麼疾病的形成需十五年以上，而病痊癒時間需多少呢？就像一吃止痛劑後病痛馬上消失，降血壓劑一吃，血壓馬上降低，注射胰島素即可降低血糖，就表示

病癒了嗎？絕對不是，這只是短暫性的抑制而已，其實人體的疾病怎麼來就會怎麼回去，因此病癒的時間和疾病形成的時間，照道理說，應該是一樣的，假如這樣的話，欲使疾病痊癒也須十五年以上，欲使癌症痊癒則需二十年以上，那麼人生有幾個十五年或幾個二十年呢？

各位請先不要急，俗語常說：「船到橋頭自然直。」讓我們再來探討一下人體新陳代謝的時間表，因為病癒的時間與人體新陳代謝的時間有極密切關係；那麼，現在讓我們先瞭解什麼是新陳代謝？簡單而言，新陳代謝就是有生就有死，有死就有生，也就是生命現象，如此生生不息才能使宇宙萬物得以存在和延續；譬如花開、花謝，樹葉掉到地上，腐爛後又成為草木的肥料，一代新人換舊人，人類在宇宙中不斷的生存和延續，這也都是生命現象。

人體是一個小宇宙、小自然體，構成人體最基本的物質是細胞，細胞因有原子、分子和電子而產生了生命現象，人體細胞在這種生命現象中不斷的攝取養份，也必須不斷的排除廢物或毒素，這種現象我們稱為新陳代謝，新陳代謝也就是一種汰舊換新的現象；大自然有其自然規律，而人體這個小自然也有其自然法則，現在讓我們來看一看人體新陳代謝的時間表：

皮膚的新陳代謝時間：四至六個月

肌肉的新陳代謝時間：二至三年

筋 的新陳代謝時間：三年至五年

骨 的新陳代謝時間：須七年以上

人體新陳代謝的時間表也就是人體自然而且不變的法則

抽、疼等種種不舒服的自覺症狀；那麼人體的細胞大量再生時，會不會壓迫人體神經，而使人覺得非常痛苦呢？

當人體進行整體改善時，將把人體內的酸毒逐步排除，使細胞又有了良好的生存環境，而且又有了所需要的營養素時，細胞必然又將大量再生，當細胞大量再生時就好像物質膨脹一樣，勢必壓迫人體神經，這時人體必將感到酸、抽、疼或種種不舒服的現象，這也是人體疾病於好轉之前的正常反應，尤其罹患絕症或重疾的人，因其死亡的細胞太多，欲求疾病痊癒時，細胞必然須再生，當細胞愈大量再生則壓迫人體神經愈強烈，所以人體也必然感覺痛苦；誠如竹山林明庚先生的肝癌痊癒後，他告訴我說：「在好轉反應的過程中，當時若天有階梯都會爬上去，地下有洞也會鑽進去。」這句話是他用來形容好轉反應的痛苦，有的人害怕好轉反應，其實癌症患者於臨死前不就是這般痛苦嗎？而且必須疼痛至死，可是好轉反應的痛苦卻可使人重生；因為林先生的肝癌已是末期，肝細胞有大部份都已死亡，當病於好轉之時細胞必將非常大量的再生，因此疼痛也將特別劇烈；曾經有些肝癌病人的家屬特地到竹山拜訪林先生時，通常林先生都會說一句話：「鈣離子最好不要吃。」這些病人的家屬都覺得很失望的問說：「是沒有效果嗎？」這時林先生回答說：「假如無效的話，我怎麼可能現在還站在這裡和您們說話。」其實林先生的意思是說癌症末期的好轉反應，很少有人承受得了，因為他這七、八年來也曾經推薦許多親友接觸本自然醫學，可是大多數的人都半途而廢，所以我亦經常強調：「平時就須保健，否則疾病形成時才找上自然醫學，雖可痊癒，

有關大量排毒的現象無法都一一加以細述，只要各位瞭解這個道理後，人體愛怎麼排毒就隨他去吧！因為人體比我們人更珍惜人體，絕不會做出對人體不利的事，所以是最安全、最可靠的方法，俗語說：「巧婦難為無米之炊。」人體內若沒有酸毒時，人體也排不出來。我的么妹原來身體很差勁，全身毛病多多，經過數年的努力後，她在公司裡不敢說出她的年齡，因為少她五、六歲的小姐看起來都比她老，她在改善過程中如有一段時間完全沒有好轉反應時，她反而不高興，因為她已十分瞭解好轉反應的道理，沒反應就等於沒改善，也就等於只在花錢；其實人體於自我改善過程中，不一定一直都在好轉反應，有時也須養精蓄銳，而且每一次發動自我改善時，都必須有十足的把握，所以我們可以放下一百個心，把健康交給人體去自行負責，我們只要提供人體細胞新陳代謝所需要的種種物質或營養素即可，因為人體本身就是最好的修理工廠，欲求健康只有“求己、求自己的人體”，絕不可把寶貴的生命或身體交給醫生或醫院。

有時我覺得自己很囉嗦，簡單的幾句健康真理而已，卻必須寫成長篇大論，不用說寫得很累，我想各位也都看得很累，俗語說：「謊言說上一萬遍即成真理。」在這種邪道取代真理的時代裡，只有苦口婆心，不斷的引述，不停的呼籲，希望能藉此喚醒現代人，以求早日擺脫病魔的糾纏，邁向健康無病的康莊大道。

(二)細胞大量再生的現象：

前已提過：「病就是細胞大量死亡的現象。」當細胞死亡的發炎、腫脹過程中必將壓迫人體神經，使人體產生酸、

，譬如胎兒必須在母體內懷孕十個月左右才會誕生，總不能因為您急著當父親，叫他趕快出生；女性經期為二十八天，如提前或延後則表示有了異常，這也都是人體不變的自然法則；新陳代謝的時間也就是病癒的時間，譬如皮膚新陳代謝的時間是四至六個月，那麼純屬皮膚的疾病，其癒合時間也須四至六個月，而且這就像現代醫學所謂的一個療程而已，假如不給予人體細胞最佳的生存條件或最充分的養份，使細胞可正常的完成種種新陳代謝的工作時，甯說四至六個月，甚至四至六年也無法使皮膚的疾病痊癒；其他有關肌肉、筋或骨骼的疾病也都一樣的道理，肌肉方面的疾面，其痊癒時間須二至三年，筋痊癒的時間須三至五年，人體的五臟六腑屬於筋和肌肉的組合，因此痊癒時間則須二至五年，但仍須於最佳的條件下才可達成，骨骼方面的疾病欲求痊癒則須七年以上，因此古中醫學、道家學說或佛教經典中所述，欲求蓮花化身、脫胎換骨必須七年以上，而且必須在許多優越條件的配合下才能達成，否則七七四十九年，甚至永遠也無法脫胎換骨、重獲新生。

由於人體有其不變的自然法則，且由於現代醫學的誤導，使現代人無法找到最佳的條件來配合人體來完成種種新陳代謝的工作，因此導致所有的病人永遠無法痊癒，而一生離不開藥物。

我們現在已知道，疾病有它蘊釀的時間，而人體新陳代謝也有它的過程，那麼您認為病多久可癒呢？其實病怎麼來它就會怎麼回去，就像台灣早期的歌星萬沙浪那首「風從那裡來」中有句「來得急，去得快」，疾病也是如此，那些慢

慢形成的疾病，也須費些時間才能消失；如今本自然醫學可提供您人體細胞最佳的條件，如何使疾病早日痊癒，那就看您自己怎麼設定了；譬如有人積累了十五年的酸毒而形成了疾病，那麼您預定三年或五年來排除這些毒素呢？假如以人的實際工作來比喻的話，欲把十五年的工作量於三年或五年就完成，人就必須更賣力，而且也必須更辛苦；以本醫學而言，欲求使疾病痊癒的時間愈為縮短時，則必須使人體更大量排毒，欲使人體更大量排毒，則鈣離子或其他人體所需的營養素也必須加量，但人體愈大量排毒時，人體也必然會更痛苦，這也屬於好轉反應的現象之一；當人體內的毒素漸漸排除時，疾病也將隨之逐漸痊癒。

那麼，人體疾病多久可癒呢？總結上述種種因素而整理成下列四點：1. 人體於日積月累所囤積的酸毒有多少？人體內的酸毒愈多，排除的時間也就愈久。2. 飲食是否改善？儘量少吃雞、鴨、魚、肉等酸性食物，以求減少人體酸毒的增加。3. 起居坐息的時間是否正常？若晚上不睡覺、長期熬夜，陰陽顛倒，使人體永遠無法調和，人體亦將永無健康之日。4. 鈣離子水的飲用量有多少？若不夠中和人體每天所攝取的酸毒（如來自於空氣、水和食物中殘留的酸毒等。）又如何排除人體內原已囤積的酸毒呢？人體內的酸毒不排除，人體細胞則無法活潑、強壯，人體也必將無法健康無病。

《不生病之真法》這一本書，主要目的是欲幫助讀者諸君瞭解人體的種種自然法則，而中華自然醫學則在幫助人體增強抗體、增強人體的自然治癒本能後，經由人體來自我改善自己，因此與現代醫學的止痛、抑制方式截然不同，譬如

的排毒現象完全消失後，卻不留一點疤痕；小孩抗體增強後又會出現麻疹、水痘；有些小孩於發高燒時會伴有嘔吐的現象出現；**註**：平常小兒出麻疹時都會有發高燒來幫助人體完成任務。肥胖的人於改善過程較易有腹瀉的現象，這是排除腹內毒素或脂肪的最佳方法，通常一般的腹瀉一天兩、三次後，人體就覺得渾身乏力，可是於本醫學的改善過程中，一天縱然八、九次，而且連續一禮拜，反而愈拉愈有精神，這是人體內的毒素愈少則愈有利細胞生存的緣故；曾經有過痔瘡而以藥物或開刀抑制以及長期便秘，導致大腸、直腸累積很多酸毒的人，於改善過程中必將又會出現痔瘡流血的現象，當人體毒素排除後，痔瘡流血的現象才會消失。假如目前正有痔瘡流血現象的人，接受本醫學後，當人體抗體一增強經過精打細算後，認為排除一點點毒素而浪費許多鮮血，而覺得不划算時，人體即將馬上停止痔瘡的排血現象，一直把毒素累積到某種程度，人體認為划算時痔瘡排血的現象又會發生，一直把體內毒素排完後，痔瘡就可痊癒。

原來沒有皮膚病，香港腳的人，當人體的抗體增強後，人體認為有些毒素必須從臉上排毒時就會出現青春痘，必須從皮膚排毒時就會出現癬、瘡或種種所謂的皮膚病，其實一般的皮膚病也都不是病，都屬於人體排毒的自然現象；當人體必須從手掌排毒則成為富貴手，而從腳掌排毒時也就是所謂的香港腳了；這種大量排毒的現象往往都須好幾次，就像我們打掃房間一樣，一次不可能打掃得很乾淨，所以必須一次又一次的打掃，當人體內的毒素排除後，這些現象都會自動消失，這時人體的健康已向前邁進了一大步了。

，小孩的抗體愈強，則愈有能力發高燒，發燒的體溫也愈高，若企圖抑制其發燒，則須使用更大量的藥物才抑制得下，當藥物使用愈大量，人體細胞和腦細胞的傷害也必將愈大，這種情況下極易導致白痴；古時候小孩發燒而演變成白痴是水份不夠，使人體無法順利完成發高燒的改善工作而引起；而今，現代小孩大多因抑制發高燒的藥物而導致白痴，這種因被藥物抑制發高燒而成為白痴的小孩，欲使其痊癒時必須再發高燒，而且不只一次，這就是我經常強調的：「病怎麼來，它就怎麼回去。」

發高燒是人體自我改善的最高表現，所以古人常說：「小孩發燒一次，聰明一次。」一個人若不經發高燒，絕對無法健康，人體若無能力發高燒時，也表示這個人一定不健康，可是由於現代醫學的誤導，使一般人一看到小孩子發高燒就很擔心把腦細胞燒壞，為了此事我曾經問過了許多為人父母者：「您曾親眼見過小孩因發燒過高而成為白痴的嗎？」其實大家都只聽人家說，聽醫生說而已，這也就是人云亦云、以訛傳訛、道聽塗說罷了，假如發高燒就會變成白痴的話，那麼古時候人的抗體都很強，抗體愈強的人則愈有能力發高燒，因此古時候的嬰兒出生後的三、五天必將發高燒，小孩長牙齒、長高的過程也都會發高燒，在二百年前現代醫學還未誕生時，我們的老祖宗們豈不都變成白痴了，雖然現代人很聰明可是卻仍比不上古代人的大智慧，譬如萬經之首的《易經》，至今能徹悟其中道理者有多少人呢？

人體於改善過程中，大量排毒的現象還有如：青春痘爆發得比原來嚴重，而且一粒青春痘有三、五倍大，當青春痘

醫生給予病人一顆止痛劑還止不了痛時，就給予兩顆止痛劑，給予病人50毫克的抗生素仍抑制不了感冒時，就再加重劑量給予100毫克，病人只要不再疼痛或感冒現象已消失，就認為病已痊癒了；因此經常有人不看書，或只看一篇而還未徹底瞭解人體的自然法則，而且仍停留於「頭疼醫頭、腳疼醫腳」的錯誤觀念裡，而一味追問：「××病能否治癒？」令我不知該如何回答？由上述的每一個因素都直接影響人體疾病的痊癒，也就是我經常強調的：「成功必須具備許多優良的條件，而失敗只要一個因素而已。」欲求健康也是如此，若無整體性的配合與改善，欲求健康實屬不易；甚至有讀者要我保證：「只要一直喝鈣離子水就可健康。」我真不知該如何保證？不保證說不慈悲，真教人啼笑皆非，拜託！請不要濫用「慈悲」兩字吧！

由於本自然醫學是促進人體排除毒素、幫助人體自我改善，與現代醫學的抑制方式完全不同，因此病愈嚴重或年齡愈大者須慢慢改善，愈年輕者愈可加速改善；除此之外，欲求人體早日健康，平時仍須多喝水，多吃蔬菜，少吃魚、肉、蛋、豆類、油、鹽、糖和乳製品等有關的酸性食物；還有最重要的一環就是「好轉反應」，請各位必須深入瞭解，才能幫助自己或家人達成健康無病的美好境界。

八、好轉反應

好轉反應是人體邁向健康無病過程中最關鍵的一環，希望各位能多讀幾次，以求徹悟其中的道理，最好全家人都能瞭解時，才更能同心協力的來幫助病人早日獲得再造之身。

古人常言：「人必須先苦後甘。」一個人必須經過一番的奮鬥或波折後所獲得的成功才是永恆，年輕得志的人，往往都是先甘而後苦，人總是由儉入奢易，若想由奢入儉則難上加難，當一個人年輕時代十分飛黃騰達，假若於年紀稍大時卻因生意失敗而潦倒時，這種打擊必將令人難以承受，而且往後的日子更是難熬。各位若喝過鈣離子水就會知道，假如體質不是很差的人，一喝鈣離子水會覺得有點苦味或異味，隨後會有甘甜的感覺；一個體質很差的人，剛喝鈣離子水時或許會難入口，可是當他健康後每喝鈣離子水時將覺得甘甜無比，這也就是先苦後甘吧！疾病的治癒過程也應如此，當人體欲排除體內毒素或欲把疾病逼出人體時，人體必然會產生痛苦，而當人體內的毒素或疾病已排除後，人體就會覺得無病一身輕；否則每當病痛一出現時就立刻止疼或抑制，使人體馬上覺得舒服，在這種「先甘」而後必然有過不完的「苦」日子了；欲求「先甘」，就應該回頭循著原來現代醫學的方法，若想「先苦而後甘」以求疾病徹底痊癒，目前只有尋求本自然醫學這一途徑罷了，也只有好好渡過種種的好轉反應後才能使疾病痊癒，所以說：「未經一番寒刺骨，那來梅花撲鼻香。」

中華自然醫學是在於幫助人體自我改善、自我修復的一種醫學，因此剛接觸本醫學的整體療法時，一開始會覺得精神或體力愈來愈充沛，這是人體內的酸毒逐漸減少而使細胞逐漸恢復活力之故，這時人體的自然治癒力也隨之增強，一直到人體自認為已有能力自我改善時，人體就會逐步的進行改善自己，這時所謂「好轉反應」也就會逐步出現了；換句

，不然的話就用水沖一沖就好了。」尤其是接受本醫學一段時間後，人體的抗體將比一般人強三、五倍，因此當人體的抗體增強後所發動的自我改善現象，誰也無法阻止，在這種情況下即使打針、吃藥不見得可抑制得了，其實唯有使這些毒素排出人體後，人體才能健康。

於改善過程中，小孩子很快就會進入發高燒的階段，因為小孩子不論他的體質有多虛弱，可是他仍有如一部新機械，雖然爐火不旺，但燃料非常充足，只要給點助燃劑後就即烈火騰騰，不像老年人猶如日落西山，不僅爐火不熾，燃料已快耗光，因此欲使老年人進入發高燒的階段，不僅給予助燃劑，而且還須補充燃料，所以年紀愈大，尤其抗體也愈弱的人，欲使其發高燒則愈不容易；現在中國大陸實施優生優育政策下，使全家人的心血都集中在未來的小生命上，可是由於現代營養觀念的錯誤，導致「有心栽花花不開」，尤其沿海一帶經濟愈繁榮的城市裡，嬰兒一出生就成耳聾、啞巴、眼瞎、不能行走的現象愈來愈多，我每次見到這一類型的小孩時，我經常以非常肯定的口吻告訴這些孩子的家長：「您的小孩於改善過程必須發高燒後，這些毛病才會消失，也只有如此，小孩才能脫胎換骨重獲新生。」尤其是曾經企圖以藥物抑制小孩發高燒，可是由於小孩的抗體太強，使藥物無法抑制，由於人體的抗體很強又想把這些突增的藥物毒素排毒，無奈人體不論抗體有多強，也無法排除西藥的化學毒素，可是人體卻有不把這些化學毒素排除而勢不罷休，終於因發燒過度而成為白痴；☹：有些人認為打針的針劑不是藥物，其實針劑也是藥物，而且其毒性往往比藥片更強。尤其

了抑制這些毒素的排除，必須削弱人體的抗體，使人體沒有能力來排毒，欲削弱人體的抗體也只有利用強酸性藥物而已，因此不僅使人體的毒素無法排除外，還須使人體增加了更多的毒素，而逐漸使人體演變成更嚴重的疾病或絕症。如今為求疾病儘快痊癒，則須使人體內多年來累積的毒素於短時間內排除，因此即將產生大量排毒的現象。譬如咳嗽加劇，咳得咽喉、胸部引起疼痛，剛開始咳不出痰的人則表示淋巴功能低落，也就是免疫力較低，這也是人類止咳化痰的結果，使人類無法利用振動的作用，來振落肺泡膜所卡住的飛塵和污物，愈長時間的止咳化痰下，終於使肺泡膜的污物卡得愈緊，因此往往只是止咳而已卻化不了痰，肺泡膜的飛塵、污物不清除，將影響其氣體交換的功能，使人體攝入的氧氣量不足，不僅影響人體健康，還將引發種種呼吸道的病變；當人體接受本自然醫學而於自我改善過程中若出現咳嗽，則表示肺部必然有許多毒素須清除，因為人體的自然治癒本能增強後，它就會精打細算，絕不做無意義的事；雖然剛開始咳不出痰來，但漸漸的就會出現痰，必須把肺部中的毒素、污物完全清除後咳嗽才會自然停止，王博士的夫人於改善過程中前後咳了四個多月，剛開始的痰中帶有褐色的小血塊，逐漸轉變為帶有血絲，漸漸的由很稠且略帶淡黃色的痰轉變為清淡的痰，漸漸的痰就愈來愈少了。我的內人前後咳了兩個月左右，剛開始咳不出來，漸漸的有了痰，而痰中帶有血絲，剛咳一、兩個禮拜，咳得胸部疼痛時只好想向我求救：「咳得很痛苦，怎麼處理？」台語的「咳」和掃地的「掃」同音，我聽了後就告訴她：「掃得很辛苦，就用拖把拖一拖

話說，人體的自然治癒力未增強前，人體亦無能力進行自我改善，人體當然也不會出現好轉反應。

何謂好轉反應？簡單的說就是病已開始好轉的自然現象，中醫學理謂之「瞑眩反應」。應該老一輩的人都有這種經驗，當一個人被打傷時，給予服用一種青草驗方之後，以前潛伏於人體內的舊傷亦將被引發出來，使早已不覺得疼痛的舊傷又隱隱作痛，這也就是好轉反應的現象之一，舊傷會引發出來，則表示當時沒被治癒，而只是被抑制而已，這種被抑制的內傷，由於傷處的瘀血沒有排除將漸漸變臭變成毒素，最後必將演變成種種疾病或絕症；當舊傷被引發出來後，絕對不要害怕，必須繼續服藥，一直到新傷、舊傷都完全不痛後，才表示人體的內傷都已痊癒了；在本自然醫學的整體療法過程中，以前的舊傷或潛伏於人體的疾病都會一一暴露出來；俗語說：「明槍易躲，暗箭難防。」當人體潛伏的疾病暴露出來後也就無法遁形了，因此很容易使其痊癒，所以「好轉反應」是病要轉好之前的前兆，也就是好現象，因此不必驚慌失措，或者「人在福中不知福」，反而又到醫院打針、吃藥，把疾病抑制回去而導致全功盡棄。

本人於前言中就已強調「治病治心」，假如各位不能接受這種好轉反應的觀念時，我也無計可施了；讓我再稍強調一下，現代醫學是以「抑制」為治病手段；而本醫學是把人體內的毒素和疾病逼出人體，也就是「疏導或排除」，現在先暫時不管那種方法是對或錯，讓我們冷靜的思考一番，這兩百年來，現代醫學使疾病愈來愈多，使醫院愈來愈多，使病患也愈來愈多，這似乎表示現代醫學的抑制方法無法使人

病癒，既然抑制方式無法使人病癒，唯一的方法就是必須反其道而行，也就是把疾病或毒素逼出人體了，既然想把疾病、毒素逼出人體，以求人體之健康，那何必又到醫院打針、吃藥把疾病抑制在人體呢？我們都知道，若把彈簧壓得愈低，而反彈時必將愈強，俗語說：「嚴官府，盜賊多。」嚴官府，係指鐵腕作風，也就是抑制之意，對人體而言，抑制只能徒增人體內的酸毒和疾病，亦即古中醫所謂的閉門留寇，勢必造成傷害，因此想獲得健全的健康唯有遠離藥物、摒除抑制等錯誤方法，並讓人體內的酸毒和疾病排除，否則疾病將於人體中纏綿不癒，除此之外別無他法了。

繼續談談好轉反應吧！我們已知道「人體本身就是最好的修理工廠」，當人體覺得已有能力自我改善時，人體亦將自我斟酌該從何處著手，譬如人體認為須從肝臟先行改善，它就會從肝臟著手，當人體進行改善肝臟時，人就會覺得很愛睏，甚至連走路時都想睏，這種情形出現時，則表示以前沒睡好或經常熬夜，也就是在補充過去睡眠的不足。當肝機能已稍有改善後，人體又將選擇某一臟器或組織來改善，如此一次又一次的巡迴改善，至人體的所有臟器和組織完全正常為止；這種人體自我改善的現象，就好比一個年輕人踏入社會服務後，一旦有了錢就會斟酌該先買電視機、音響或把房子整修一番，假如把人體的改善比喻成房子的整修時，當房子於整修過程中必然須敲敲打打，而人體進行改善時也會有相當於這樣敲敲打打的現象，因此將出現種種不舒服的感覺，這些不舒服的現象也就是我們正在探討的好轉反應。

當人體自我改善的過程中，人體將視實際情況而進行改

善，因此我們無法去預測，更無法指揮；但以本人多年的經驗可根據一個人的健康情況而稍加推測，不過也不一定完全吻合；人體自我改善過程是整體性的，而且人體比醫生、比我們人更瞭解自己的肉體，因此只要稍有一點小毛病時都將成為改善的對象，只要是曾經有過的疾病，或人體尚未知覺的極小毛病都將加以改善，如此之下，才能使人體達到至善至美、健康無病的境界，因而使人體在自我改善的過程中產生種種不同的反應，所以好轉反應是屬於萬象，而無法一一細述，只要各位領悟其中道理後，所有的好轉反應現象也自然都能理解，而且每痛在皮肉，反而將高興在心中，因為這表示人體又在改善、又在賣力工作了，現在讓我們探討好轉反應的原理吧！

(一)大量排毒的現象：

西洋醫學鼻祖希帕克拉底斯早強調過：「人體的體液、血液必須調和才能無病，痰、咳、汗、尿、大便、排膿，這些分泌物排出體外，身體才能產生調和，當血液調和、還原時，病才可痊癒。產生這些自覺症狀的現象，就是促進邁向自然的調和之道，絕不可因為排出這些排泄物，感到非常痛苦而橫加阻止，否則將永遠無法調和，使疾病纏綿不癒。」

除了痰、咳、膿以外，如小兒麻疹、水痘、發高燒、上吐或下瀉、痔瘡流血、青春痘、富貴手、香港腳、癬、狐臭、腳臭、生瘡或種種皮膚病都和汗、尿、大便一樣，是人體為求邁向調和的自然排毒現象。這些毒素不排除時，人體絕不可能健康，可是排毒的過程將使人體覺得不舒服或痛苦，因此一般醫學卻把這種人體的排毒現象當成疾病來醫治，為