

专家名人谈断食养生

西方医学之父希波克拉底说：“大自然治病，医生不过是大自然的助手。”生病时，必须协助身体把体内毒素排出，改善身体的内环境，激发身体本身的自愈力，把身体调整到一个平衡、健康的状态。断食正是这样一种顺应自然、天人合一的自然疗法，能有效地协助身体克服病患，让身体更纯洁，生理节奏更和谐，生命力更旺盛有序，从而提高生命的质量，达到防病治病的目的。

断食是一种历史悠久的自然疗法，在西方被称为断食疗法，中国古代则称之为“避谷”。几乎所有的宗教，都有谈到过断食这种养生传统。

古人认为，空腹是一种“治本”的养生法。

希波克拉底说过：“断食可以治疗各种疾病。”

大阪医科大学片濑淡教授认为，各种癌症实行断食，并辅以中药疗法能治愈，他说：“断食疗法能轻易治疗现代医学无法医治的疾病，但却无法普及，非常可惜。”

大阪大学的大桥兵治郎博士经过10年研究，观察了千余病例，得出结论：断食是一种刺激疗法，会形成一种反作用力，促进新陈代谢，征服疾病。他说：“青蛙、蛇、穴熊等冬眠动物，在长达三四个月的冬季里，完全不摄取任何食物，非但没有死亡，反而增强了抵抗力。这是他们保持健康长寿的本能。”

兵治郎教授的断食研究显示，断食通过增加白血球的数量，可以大大增强免疫力。断食的第一周白血球没有增加，第7—10天，白血球数量逐渐增多，第10天后白血球急速增多，有些人甚至超过平常值的2倍。

哲学家苏格拉底认为要节制欲望，并认为食欲降低了人的智慧，因此他在思考问题时，经常性地断食。他的学生柏拉图也效仿他断食。

古希腊哲学家和数学家毕达哥拉斯曾经到埃及学习灵性科学，埃及的大师告诉他：为了使你能了解我们所要教的东西，40天的断食是必要的。

断食在古代一直被印度医师当作是一种重要的治病方法，并沿用至今。古代的许多皇帝生病时，也会被御医要求强制节食。

据说，希腊斯巴达人之所以因勇猛著称，是因为他们断食的传统。他们严格实行定期断食，以训练强健的体能。

佛教创始人释迦牟尼曾说过：“若五体之内有任何变患之时，先应断食物矣！”。

基督教的鼻祖耶稣也说过：“为了健康的关系，神会劝你挨饿，饿可以涤清肠胃，可以使人健康却病。”

伊斯兰教创始人穆罕默德说：“断食是进入宗教的门户。”

道教一直提倡通过“服气避谷”修炼成仙。

古人寿命短，伟大诗人白居易却活了75岁，在唐代诗人中尤其少见。白居易的长寿得益于“休粮清肠”。他有个朋友非常推崇避谷。白居易亲自避谷后，感觉很好，并写了一首诗：“仪容白皙上仙郎，方寸清虚内道场。两翼化生因服药，三尸饿死为休粮。”

注：道教认为，人体中有三虫，邪欲而无法成仙，而它是靠谷气生存的，因此为了清除肠中秽气除掉三尸，就必须避谷。

大诗人白居易在描述断食的感受时说：“自觉心骨爽，行起身翩翩。始知绝粒人，四体更轻便。初能脱病患，久必成神仙。”

俄罗斯大文豪托尔斯泰说：“断食不只是健康，更是灵魂的愉悦。”

大文豪莎士比亚曾多次断食，并说过：“食欲是人类心中的一匹饿狼。”要修炼心灵，就必须节制食欲。

前苏联科学家柴可夫说：“在我看来，这个时代最伟大的发现，就是使人通过合理的断食而变得更年轻。我一天只吃两餐，每周断食24小时，一年内总有三四次断食七到十天。断食是健康的关键，它能净化体内的细胞。如果你想要身心都健康，有活力，今天就开始断食吧！”

古希腊历史学家说：“埃及人能够保持健康，使青春常驻，全靠每月断食三日和灌肠来清洗肠胃。”

玄奘大师曾说：“五体之中任何一处罹病，首先要杜绝食物。”玄奘大师在《大唐西域记》中有这样一段记载：凡是生病的，绝粒7天，在此期限内绝食者，大都痊愈了，若过了7天还没好，再吃药也不迟。

佛教十大弟子之一的摩诃（也称目连），曾经向印度教三大神之一湿婆请教：“弟子生病了，该怎么治疗呢？”湿婆回答道：“断食是唯一的治病之本。”

唐代高僧义净曾经深入天竺、西域、南海等地，游历了30多个国家，经过25年的考察研究发现，南海各国的僧侣，凡是生病的，皆以断食治病。西天罗刹国的众多人们，生病时经常断食半个月或一个月，病愈才吃东西。

《佛门中医概说》特别强调了断食对诸如痰荫、痲瘰等疾病的功效。

吕祖纯阳有这样一句话“欲要长生，腹中长清；欲要不死，肠无渣滓。”

《人间》中讲述一个故事：春秋时期，有个叫单豹的鲁国人，常年深居山中，不穿衣，喝溪水，不食五谷，70岁时还像童子般年轻。

《汉武帝外传》中有这样一个故事：东汉方士王真断谷二百余年，看上去气色极好，慢走时都比马还快，力气比好几个人合起来还要大。

曹植《辩道论》中写道：郝俭绝谷百日，步行起居自若。

名医葛洪在《抱朴子内篇·杂应》中说：我经常看见断谷两三年的人，都身轻体健，气色好。

《北史·隐逸传》中说：陈道士绝粒养性，只吃松子，身体极好，严寒时都不需要穿棉衣。

《旧唐书·隐逸传》中说：唐道士潘师正居住在嵩山二十多年，只吃松叶，饮水。

西晋的张华在《博物志》中这样写道：“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损。”

近代学者李叔同因为慢性疾病很是痛苦，特意到西湖的大慈山采取断食疗法。在坚持三周断食后，获得良好的效果。后来他不仅治愈了疾病，还有如“脱胎换骨”般，身心愉快，“明心见性”。后来他归依佛门，名满天下，他就是弘一法师(1880-1942)。

据说张三丰67岁时入室修炼，进行断食，期间就只吃鱼补养身体，持续了三年，修得正果，发明了太极拳。

印度的圣人甘地一生断食无数次，70岁高龄时还曾经一次断食70多天。

美国《生活与健康》杂志编辑福斯医生说：“断食时我感觉到更有活力、更有智慧，睡得更好。它把你更拉向上帝。你会更加耳聪目明、大脑更敏锐，会获得更富弹性的步伐和更高的工作效率。为了身体与精神的健康，试一试断食吧。”

英国伦敦的开士博士在他的《简易生活法》中写道：“患病时，与其给病人药物，不如让受损的身体暂时休息，绝食断水，这样身体会自然恢复活力。”

断食疗法在全世界越来越受到重视，断食治疗的医院也越来越多。前苏联国立莫斯科精神病院设有禁食部，柏林有一家拥有300多张病床的断食医院，美国得州疗养所也实行断食疗法，英国的克拉斯综合病院、

澳洲的悉尼健康中心，都以断食治病闻名。断食疗法在日本已经十分盛行，有8000多家断食机构。

日本迁堂断食疗养院院长重松宗笃说：“人体的副肾皮质荷尔蒙有治疗疾病的功能，一旦分泌不足疾病即发生。断食可以恢复其分泌机能，以发挥自然疗能。”

美国马克欧义博士指出：疾病的根本原因是含有病原物质的血液，断食可以将这些病原物质排出体外，使病痊愈。

日本关东断食疗养院院长小岛八郎说：体内宿便是生病的主要原因。断食可以清除宿便，将病原扫出体外，净化内部。

大阪医科大学片濑淡教授认为：
各种癌症实行断食，并辅以中药疗法能治愈。