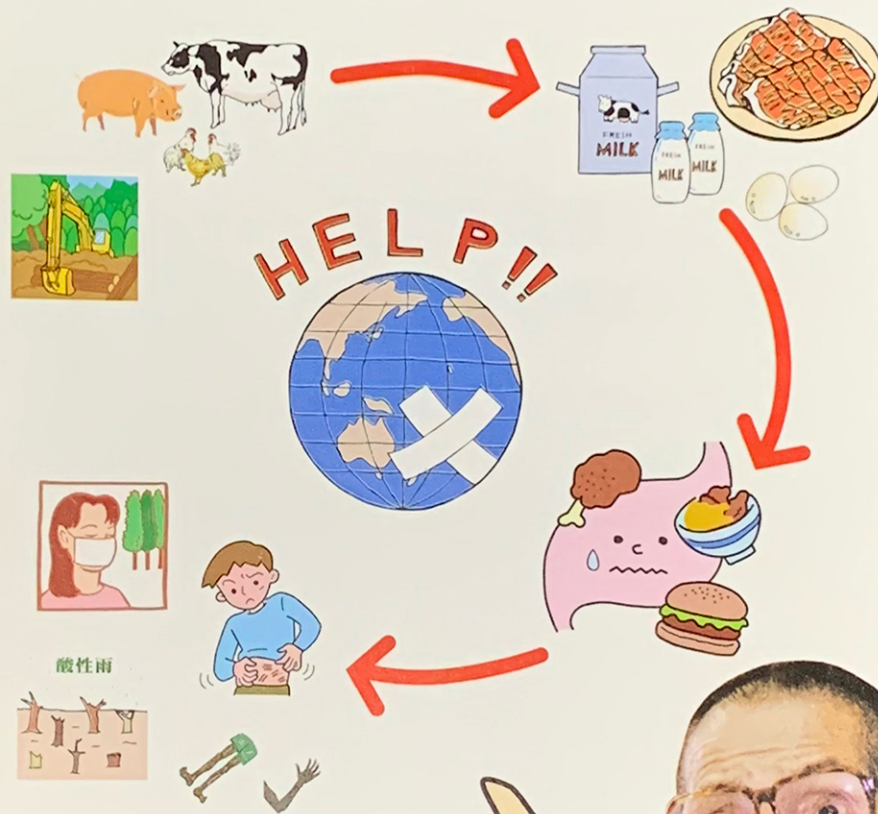


肉食減半

——拯救飢餓的八億人們 (瘋牛病預防法)



日本綜合醫學會會長 甲田 光雄
甲田醫院院長

發行元 NPO法人 日本綜合醫學會

肉食減半

——拯救飢餓的八億人們
(瘋牛病預防法)

日本綜合醫學會會長・甲田醫院院長

甲田光雄

“肉食减半”运动的倡议

NPO 法人 日本综合医学会副会长 种岛永宝:

伴随着我国饮食文化的逐渐欧美化,人们开始被那些发达国家共通的疾病所困扰。较早地意识到饮食的弊端,并尝试着减少砂糖、肉类的摄入,以减少各种文明病蔓延的国家是美国。但是,从很早以前就不断地力陈砂糖、肉食危害的医学家正是甲田博士。

甲田博士不仅是医学家、同时又是教育家、启蒙家。他在临床的现场,面对着诸多疑难疾患,运用自己独特的食疗法、运动疗法、物理疗法等,创造了许许多多非同寻常的医疗业绩。在甲田医院里,那些仰慕先生的患者们聚集在他的周围,把这里当成了学校。人们越来越对“医者仁、仁者人”这句话有了更深的感悟。

先生对肉食的研究及劝诫,作为医学工作者的我们也对此抱有深深的同感和共鸣。先生虽然有很多论著,但他在从事繁忙的医疗工作及教育、启蒙活动的同时,还以地球的视角出发,追究文明和生命的危机,这不能不令我们深感敬意。

在向大家推荐这本小册子的同时,我们祈愿:让我们大家把书中所写的每一个问题,当作自己的事情来考虑,共同为人类的未来承担责任,并尽一份自己微薄的力量。

日本综合医学会常务理事 山口康三:

你知道少食的绝佳效果吗?少食就是尽可能不杀害动植物生命的“爱和慈悲”的具体表现。

战后的日本经受过很长一段时间饥饿。但后来却仿效欧美诸国的饮食生活,总是担心缺少了蛋白质或维生素,持续着没有节制的过食、饱食的生活。

甲田先生告诉大家:“假如你能够实行少食(正食),并使之成为习惯,那么你不仅能获得健康,还能度过幸福、安详的晚年生活。”

试想一下,如果我们能够坚持甲田先生所指引的“爱和慈悲”的饮食方针,一改以往的生活态度,谋求与地球上所有生命的共存共生,那将给人

类带来多么美好的未来呵。

我们无法回到从前失败的那个时刻去更改命运,但这本书却带给你一个机会。请尽快地改变你手中的舵轮,把生命的航程驶向美好的未来。

日本综合医学会常任理事 石井文理:

本来,动物长期吃同种族的事情是很少发生的。而牛吃同种的肉骨粉,显然是违反宇宙法则的。

西式健康法向人们推荐,副食中的三成为酸性食品。主要吃不超过从大拇指尖到食指尖长度的东西,如小干鱼、小沙汀鱼等,并没有叫人去吃个头这么大的牛。

甲田先生推荐给大家的生菜食疗法,既不要肉、也无需做菜用的燃料,这是拯救饥饿人们的最好的方法。但是,这对凡夫来说却是难以做到的,不过我们却有必要学会没有肉食的生活方式。于是便产生了“西式甲田疗法”:即健康的时候,时不时地断食、洗温冷浴、做裸体操。造就一个没有宿便的身体,使得少食也能够获取充分的营养,并令自己的肠子微绒毛能够拒绝异常 prion 蛋白质的侵入。

少食才是肉食减半、拯救世界的最佳方案。

致谢

拙作《肉食减半——救饥饿的八亿人》承蒙佐贺市的陆浣女士出色地翻成中文,而得以顺利出版。在此谨向陆浣女士表示衷心地谢意。

作者 甲田光雄
2003年6月11日

甲田光雄先生简介:

1924年出生于大阪府东大阪市。

1954年毕业于大阪大学医学部。医学博士。

1959年开设甲田医院。以西式疗法为基础,运用断食、糙米少食等疗法,使数万疑难病患者获得了健康。

现为日本综合医学会会长、甲田医院院长、大阪大学特聘教员。

著书丰富,其主要代表作有:《断食疗法的科学》、《断食、少食健康法》、《生菜食健康法》、《预防癌症之路》等。

肉食减半——救饥饿的八亿人们（疯牛病预防法）

目 录

- 一. 人数不减的八亿挨饿者
- 二. 持续的人口爆发
- 三. 前景黯淡的粮食增产
 1. 人口增加及经济发展导致农业用地的开发
 - ① 汽车的剧增导致耕地面积骤减
 - ② 经济成长急速上升导致食肉量的剧增
 2. 地球气温的上升导致耕地面积缩小
 3. 世界性的水不足及由此带来的盐害
 4. 沙漠的扩大
 5. 其它因素
- 四. 把肉食减少一半将会怎样？
- 五. 在 21 世纪的共生时代里，大量的肉食与之不符
- 六. 肉食减半是爱和慈悲的饮食生活
- 七. 少食是健康的原点
- 八. 越是少食、越要注意质量
- 九. 肉食减半可以减少病人、节省医药费
- 十. 少食、断食对预防疯牛病也有效果
 1. 什么是疯牛病
 2. 疯牛病治疗法的现状
 - ① 对溶菌酶具有亲和性的药
 - ② 抗体的产生
 3. 疯牛病的预防对策
 - ① 非自然饲养法的反省
 - ② 开展肉食减半的运动
 - ③ 建议少食的生活
 - I. 蛋白质不能通过健康的肠壁
 - II. 有伤口的肠粘膜
 - III. 肠粘膜不健全的人格外多
 - IV. 美食、饱食使大门洞开
 - V. 以少食、一日断食来造就健全的肠粘膜
 - VI. 少食的方法
- 十一. 肉食减半还能改善环境问题
- 十二. 对畜牧业、肉品销售者的生活补助

一、人数不减的八亿挨饿者

五年前的 1996 年 11 月，在意大利的罗马召开了世界粮食会议。有一百七十个国家的代表出席了这次会议。与会代表们就世界粮食问题进行了各种讨论，会议中有这么一份调查报告：目前世界上正在挨饿的人数有八亿之多，其中亚洲五亿、非洲两亿、其他地区一亿，总计八亿人口。里面包括了多达两亿的五岁以下儿童。

会议上，对于如何拯救这些饥饿的人们，大家交换了各种意见。讨论的结果是，人们相约在 2015 年无论如何要把这个数字减少至一半。

时至今日已经五年过去了，而正在遭受饥饿之苦的人数不仅未见减少，另一个更严重的问题正在等待着我们：世界的人口正在以爆发性的速度增长着。

二、持续的人口爆发

现在的世界人口约为 61 亿；预测再过 25 年将达到 78 至 80 亿。50 年后竟达 93 亿！

就是说要净增 30 亿人口。并且，人口增长率大的并不是生活富裕的发达国家，而是发展中国家。也就是说，挨饿人数越多的国家、其人口增长也越快。由此可以推断的是，今后饥饿人口一定会越来越多。

伴随着人口的增加，粮食的所需量必然也会增大。但是，与此相应的粮食增产这个大课题，却一直困扰着世界各国。

三、前景黯淡的粮食增产

与粮食增产相反的是，有太多的不利因素不得不令我们做好粮食减产的思想准备。下面我想就这些因素做一些简要的说明。

1、人口增加及经济发展导致农业用地的开发

首先，那些人口增加、经济发展顺利的发展中国家，由于农田被开发，致使耕地面积不断缩小。

这些现象在世界各地随处可见，最好的例子就是中国。过去，中国的粮食生产一直能够自给自足，甚至还有余力出口。但是，最近的情况却发生了急速的变化。

中国现有人口约 13 亿，20 年后预测将达到 15 亿。即使是实施计划生育政策，看来也只能力争到这个数字。

并且，中国这十年来的经济每年都以 7 ~ 10% 的速度持续增长着，其出色的成果令世界各国为之瞩目。为此，不仅是都市、就是许多地方城乡的开发也被急速地推进者。一些到中国旅游的日本人，回来后无不惊讶地说：“和十年前相比简直变了样”。

①汽车的剧增导致耕地面积骤减

伴随着经济的增长，个人用私家车的数量也成急速上升的趋势。

到目前为止，中国的私家车约有 1300 万辆，若以这样的势头发展下去的话，不难想象，再过三十年，将会达到与发达国家一样的俩人中有一人拥有轿车的状况。这样一来，15 亿的半数，即 7 亿 5 千万辆的汽车将奔驰在中国的大地上。

现在全世界约有 5 亿 2 千万汽车，而如果这个数字的 1.5 倍的汽车行驶在仅仅中国这一个国家里，那实在是不堪想象的。

例如，人们必须要解决的是：如何开发汽车行驶的道路；如何确保提供这些车辆停车的土地等等。其结果是，大面积的农田、耕地将消失掉。随之而来的是中国的粮食供需很可能会急速地失去平衡，不得不从输出国变成输入国。

②经济成长急速上升导致食肉量的剧增

在耕地面积骤减的另一面，与经济发展相伴的肉食的增长也成为了一个不可忽视的问题。

几乎所有的发展中国家在经济成长的同时，由于精神、物质生活的不断丰富，饮食结构也发生了很大改变。大都有将以往的以谷物、蔬菜为中心的饮食习惯转换成肉食的倾向。中国也不例外，据说最近他们对肉、蛋、鱼的需求量超出了过去任何时候。

然而，牛肉要增产 1 公斤的话，就必须给它 8 倍、即 80 公斤的玉米作为饲料。所以，伴随着食肉量的急速增加，谷物的供给将成为大问题。

如果人口众多的中国开始大量吃肉的话，那么以此为基础的谷物究竟将怎样呢？根据最近的调查，15 年之后的 2015 年，中国将不得不输入 1 亿 7 千 5 百万吨的谷物。而如此庞大数量的谷物，哪个国家能够输出得了呢，我们不得不认真地思考这个问题。

从上面的理由来看，“一旦疏忽大意，人类在不久的将来很可能会陷入严重的粮食危机”这一悲观的论点，不能仅仅当作是杞人忧天。

2、地球气温的上升导致耕地面积缩小

人所周知，地球大气的温度正在不断地上升。数据表明，在 20 世纪的 100 年间里，地球大气的温度平均上升了 0.6℃。并且，令人震惊的是，人们预测今后的 100 年即 21 世纪末将上升 5.8℃。

地球大气温度逐渐上升的最大原因，是化石燃料的使用逐年增加，由此而产生的二氧化碳（CO₂）量随之增加的结果。即所谓的“温室效应”。

地球大气中的二氧化碳量在产业革命之前大致为 280ppm，此前的很长一段时间里并没有增加的倾向。但是，产业革命以后，人类对化石燃料的消费呈加速度增长之后，大气中的二氧化碳量也上升了起来。最近已经升至 360ppm。如果人类对其使用的步伐依旧不减的话，据说再过 100 年，大气中的二氧化碳将上升至 550ppm。于是，由于这个二氧化碳的温室效应，大气温度将上升 5.8℃这一结果被预测了出来。

结果，南极的冰山纷纷融化，海水水面急速上升。人们预计，南洋诸小岛都将沉没于海面之下，日本这些国家的海岸低湿地带的 70% 也将被海水淹没。这时，农业耕地的缩小当然是不可避免的，由此而带来的农作物的减收也是一个不可低估的数字。

3、世界性的水不足及由此带来的盐害

第三个要因是世界性的水不足。

预测 25 年后世界人口达 80 亿，而其中的 40% 即 32 亿人将直面严峻的水不足问题，这是 2000 年春召开的“世界水会议”向人们发出的警告。

由于世界上水的总数的三分之二是被用于农业，所以水不足的结果当然使得农业用水受到限制。因此，农作物收成的大幅度减少是我们预想得到的。

现在就有不少地区受着农业用水不足的影响，例如中国西北部的内蒙古就因水不足导致农作物减收；美国西北部的农业用水不足也呈严峻的趋势，目前，他们以正以汲取地下水来维持农业的灌溉。像这样的灌溉地域在中国及印度等都在逐渐增加。但是，由此而造成的盐害，却带来了使农作物大量减产的严重后果。在这种盐害严重的地方，其土地已经不适于农耕了。

4、沙漠的扩大

第四个要因是沙漠的扩大。

最近的调查结果显示，我们地球的土地沙漠化正以每年 600 万公顷的速度向前推进着。形形色色的原因相互交织，使得以往的绿洲变成了不毛之地。为此，农耕用地当然随之减少，于此相伴的就是农作物的大量减产。

欲要阻止这个沙漠化，把其恢复成肥沃的绿草原，那实在是件至为困难的工程。这必须建立地球规模的大型计划，构筑根本性的对策。所以，想要尽快地恢复原状，就目前来说几乎是不可能的。

5、其它因素

除去以上因素之外，困扰世界各地的酸雨、南极臭氧层破坏的增大等问题也将给农耕造成极大的影响。

有关酸雨的问题，西欧的德国、及北欧等地已经遭受到了严重的灾害。例如，德国著名的 Schwarz wald（黑色森林）因酸雨而蒙受了相当大的损害，连到当地旅游的日本人也对此感到震惊。而农作物由于酸雨的袭击，所遭受的危害之大也是不可低估的。

以上所诉的各种要因交织在一起，使得“未来世界的粮食增产”这个令人头痛的问题，成了世界各国的难言之隐。

由此可见，今后世界饥饿人口只会增加，而不可能有减少的趋势。

四、把肉食减少一半将会怎样？

那么，我们究竟有没有办法，去拯救那些正在忍受饥饿的八亿人口呢？如果有的话，那又将是什么呢？

在这里，笔者想提出这样一个倡议，那就是：世界上（包括发达国家在内）的人们，把现在消费的肉食量减少一半。

首先，我希望日本人能够站在这个队伍的先头以做示范，开展一个轰轰烈烈的肉食减半运动，并祈愿这个运动能很快传播到全世界去。

如果世界上的大多数人能够响应这个倡议并付诸行动的话，牛肉的消费量将减少为一半。那么，饲养牛所用的玉米及小麦当然也会大幅度地减少。

现在世界的玉米产量约为 6 亿吨，其中的 4 亿吨被用作饲料。如果牛肉减半运动获得成功的话，大约 4 吨中的 2 吨可以被节省下来。我们可以把这 2 吨的玉米，作为粮食配发给正在饥饿线上挣扎的八亿人们。

这些人每人一天平均可以配给 600 克的玉米。如果一年以 400 天来计算的话，每人一年就是 240 千克。 $240 \text{ 千克} \times 8 \text{ 亿} = 1 \text{ 亿} 9 \text{ 千} 2 \text{ 百万吨}$ ，还可以剩下 2 亿吨的玉米。

一天 600 克的玉米，总热量为 2400 千卡。也就是说，仅以此就完全可以提供一个人一天所需的热量了。

实际上，那些饥饿的人们多少还有点其它吃的东西，所以，平均每人一天配给 500 克玉米就足够了。这样算下来，八亿人一年所需玉米合 1 亿 6 千万吨，2 亿吨已经足足有余了。

所以，我真切地希望日本综合医学会的成员们，能够参加这个肉食减半的运动，并站在队伍的前列、摇旗呐喊。

五、在 21 世纪的共生时代里，大量的肉食与之不符

下面我想说的是，发达国家中人们这种每天食肉的饮食生活，是与进入共生时代的 21 世纪不相符合的。

例如，日本社会在这半个世纪中的牛肉消费量急速上升，最近一人一天大致为 90 克，不，几乎接近 100 克。

可是就在今年 9 月份，过去一直是隔岸观火的西欧疯牛病，终于也出现在了日本列岛，国内为之骚然。虽然牛肉的销售为此势头骤减，但可以想象，风波一旦平息下来，又会一如既往的。

如果按一人一天平均吃 100 克牛肉来计算，一年约 36 公斤。若人们的平均寿命为 80 年，那么如果吃 70 年的话，一个人竟要吃掉 2.5 吨，也就是说要宰杀掉 7 头牛。

按 1 亿 2 千万的总人口来推算的话，就变成了 8 亿 7 千 5 百万头，就是说有这么多的牛被杀掉！请把这些牛排列在广场上看一看，难道我们日本人竟要杀掉这么多牛！

声称文明人的我们，就是在干着这种可怕而残忍的行为的。请站在被宰杀者的立场上考虑一下吧！

还有，其它发达国家的人们，一人每年平均吃掉 78 公斤，即一天 210 克肉，是日本人的大约两倍。因此，就是把肉食减为三分之一也丝毫不过分。

另外，发展中国家的人们，一人每年平均吃 14 公斤即一天 40 克肉。所以，如果日本人也肉食减半的话，几乎正好与他们的所食量相等。

人们说，21世纪是共生的时代。这句话是什么意思呢？就是说，今后的地球将从根本上改变以往的人类独尊的差别思想，取而代之的是，开创一个与生存在世界上的所有生命（包括动物、植物、微生物等的生命）共存共生的生活环境。

这是一个立足于文明评论家太田龙先生所倡导的“万类公尊”思想的生活。

六、肉食减半是爱和慈悲的饮食生活

为什么人们的思想来了一个一百八十度的转弯呢？这是因为持续至今的人类独尊的差别思想已经行不通了。

人类出现在这个地球上已经400万年了，在这么漫长的历史之中，差别思想一直是人类基本的生活态度。凡是对人有利的动物就驯养它、利用它，对人不利的动物就满不在乎地杀掉它。农业上，以“消灭害虫”的方式散布农药；医学上，则为“杀死病菌”而滥用抗生素。

结果怎样呢？被使用过的农药，如DDT、BHC，以及CNP（除草剂的一种，含有可怕的大恶星）等，已经以“环境荷尔蒙”的形式成了威胁人类健康的罪恶元凶。我们完全可以相信这一结果是这种歧视行为所招致的、来自上苍的惩罚。人类自作主张地杀害其它生命，是老天爷不能容许的行为。因此，如果我们依然不对过去的这种差别思想改弦更张的话，不久的将来，人类将濒临灭绝的境地。

所以，我们应对以往的生活态度进行根本的反省，谋求与所有的生命共存共生。也就是说，对2500多年前释迦牟尼佛——“建立于真正平等思想上的生活方式”的教诲不能置若罔闻，现在已经是到了必须以求道者的心态认真加以实行的时代了。

所以，我们在饮食生活中，要尽可能地不滥杀生命，以万物共尊的思想面对一切。这时，我们就不可能以人本位的饮食方式，去无所顾忌地伤害生命了。

笔者从长年的临床经验中痛切地感受到：“少食才是健康的原点”。

七、少食是健康的原点

世界上有很多健康法，而近来的健康热又使更多的健康法被报刊杂志及单行本介绍和普及。

然而，即使你通过很殊胜的方法获得了健康，欣喜之余如果不遵守“少食”的原则，只一味地持续过食、饱食的话，总有一天还会一病不起。这样的例子难道还不多吗！

这是因为上苍不允许这样。少食，实际上就是尽量地不滥杀动植物生命这一“爱和慈悲”的具体表现。严守这爱和慈悲的少食者，上苍将把幸福、健康的晚年这一份厚礼赠送给他。

宇宙间的法则毕竟只有一个。释迦牟尼佛、耶稣不也曾向我们宣说：爱和慈悲能把我们引往幸福之路吗。

我们必须因此而觉悟到，只要我们不开始实践少食，终究不可能获得健康的晚年。所以我们可以说：“少食才是健康的原点”。

事实正是如此。笔者通过长期的临床经验证实，由于坚持了少食，那些现代医学认作难治或不治之症的病患者（如全身性红斑狼疮，多发性硬化症、强皮症等的胶原病，风湿性关节炎，支气管哮喘，慢性肾炎等等），能够出色地恢复健康，并重返社会。

有关这些问题，笔者在拙著《少食是健康的原点》、《你的少食能够拯救世界》等书中有详细的说明，感兴趣的读者可取之一读。

从这些书中你将发现，实行少食（正食）、并使之成为习惯之后，你所得到的不仅仅只有健康；还可以获得幸福、安详的晚年。

事实上，实行了少食（正食）后，能够取得各种各样的功效，如：

- ① 精力充沛，体力倍增；
- ② 大便通常，被称为万病之根的宿便也能被排出体外；
- ③ 所需睡眠时间变短
- ④ 记忆力增强、头脑清晰；
- ⑤ 手脚变暖、皮肤色泽变得光洁；
- ⑥ 特应性皮炎、花粉症等的过敏性疾患消失。

看到这里，你也许对“少食无病”这句话有了足够的理解，并对江户时代著名观相家水野南北的遗训“食即命”能够表示赞同了吧。

“食即命”的意思是，那些少食（正食）的实践者们不仅健康、甚至连其命运都会变好。

有关“少食无病”这一思想，是我们日本综合医学会第一代会长二木谦三先生、前会长沼田勇先生等一开始就倡导的，它也是日本综合医学会传

统的健康法。

八、越是少食、越要注意质量

不过，要是以为面条一碗或奶油面包一个就是少食的话，那就错了。如果长此以往，必然会因营养不良而病倒。

所以，越是少食就越有必要选择好的食品。例如，糙米优于白米、黑面包优于白面包、红砂糖优于白砂糖；从头到尾都能吃的小干鱼或贝类就比金枪鱼这类的大鱼要好。

说起糙米，最近发芽糙米很人气。本会的前会长沼田勇先生不久前监修出版了一本名为《向你推荐发芽糙米》的书。这个发芽糙米比普通的糙米营养更丰富，而且用一般的电饭锅也能煮得很好吃，相信今后一定会有更多的爱好者。

正如以上所说的，选择优质的食品、然后整个地吃进去。从环境的角度来说，尽可能地减少生活垃圾也是我们普通市民应尽的责任。就是说，今后我们需要重视“生态饮食”（ecological eating）。

同样，蔬菜类也应把它们连根带叶都吃进去，这就需要我们琢磨出相应的烹调方法。

这种吃法虽然营养全面，但人们也许会担心蔬菜表皮上残留着的农药和化肥。所以，我们应尽可能地不吃那些使用农药、化肥的蔬菜，而选择有机栽培或自然农耕生产出来的东西，这是一种明智的做法。

我们的市场上有很多有机栽培的蔬菜出售，而日本综合医学会理事长中嶋常允先生指导的“科学的少食有机栽培”所生产出来的东西，既营养又好吃，受到了消费者们的普遍欢迎。

九、肉食减半可以减少病人、节省医药费

在最近的日本，所谓“生活习惯病”已经成为了一个大的社会问题。

医学上现在已经证实，以前被称为“成人病”的如各种癌症、脑卒中、心肌梗塞，以及糖尿病、肥胖症等疾病，其发病的主要原因，实际上是来自于患者本人长期形成的不良生活习惯。为此，现在已经把过去的“成人病”改称为“生活习惯病”。可见饮食生活习惯已经毫无疑问地成了一个大问题。

究竟怎么个吃法（质、量、时间等等）才是好的、或是不好的？医学研究者们通过不断地努力，发现了许多过去未知的东西。

比如人们发现，以前不被重视的蔬菜、海藻及水果等，其实在我们的健康上起到了相当重要的作用。近来蔬菜热的不断升温就是源于此，连孩子们都在自豪地说：“我每天都在一个劲地多吃蔬菜！”

而另一方面，从前在营养学上被给与高度评价的、被说成“既营养又好吃”的肉、蛋类食物，现在人们发现它们实际上是导致癌症（大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、子宫癌等）、心肌梗塞，糖尿病等的罪魁祸首。“要节制饮食”这成了专家们一再告诫人们的养生信条。

因此，过去并没有被推崇的日本传统式饮食、即“和食”，现在却作为“健康食”得到了世界性的高度评价。

所以，如果现在的日本人能够赞同肉食减半运动、并积极减少牛肉的摄入量的话，笔者相信社会上病人只会减少，绝不可能增加。恐怕首先是癌症的发生率大为降低，接着以心肌梗塞、脑卒中、脂肪肝、糖尿病及痛风等为代表的的生活习惯病也会骤然减少吧。结果是日本人的平均寿命会更长，成为遥遥领先于世界的长寿之国。

而且，由于病员的大幅度减少，也会给经济带来利益。不用说，我们每个人将因此而受惠。

现在日本一年的总医疗费约 31 兆元，预计今后 15 年将增至 60 兆、25 年后竟高达 81 兆。但是就近来一蹶不振的日本经济来看，如此庞大的医疗费用何处而来呢？面对这一问题，我们应该承认：认真地思考饮食生活的改善、并付诸行动，已经成了目前的当务之急。

根据上面的论述，相信大家能够知道肉食减半运动对于我们大家来说是否有必要。

十、少食、断食对预防疯牛病也有效果

下面，我想就目前令社会骚动不安的疯牛病谈一下自己的看法。

以前人们一直乐观地以为“日本不要紧”，可是事与愿违，疯牛病竟然在日本登陆了。这是 2001 年 9 月的事情。一时间人心骚动，全国各地对政府以往的松懈态度发出了强烈的不满。

所谓疯牛病，就是牛海绵状脑症（BSE:bovine spongiboron encephalopathies）。

一旦牛患了这种病，几乎 100% 死亡。若是人感染上了这种病的话，就会变成“变异性克罗斯菲特·杰克伯病”（VCJD:variable creutzfeldt·Jakob disease）。正是因为这种疾病的可怕，所以疯牛病在日本发现的消息，才会给我们造成如此大的震动。

日本政府被迫对此采取措施，现在的防范方法是，对所有送往屠宰场的牛都作异常性 prion 蛋白质的呈阴性或阳性检查。为此暂且告以安全。但是，这样果真就可信吗？不少人抱有疑问。

疯牛病究竟是怎么一回事呢？这里简单作一下介绍。

疯牛病（以下简称 BSE）是 1986 年英国最初发现、并被报道的。此后，约有 18 万头牛患此病而死。

此病的症状以神经症状为主，痉挛等的发作、以及行动异常逐渐加重，很快由于运动失调连行走都困难，最后导致死亡。

这种病是怎样发生的呢？下面将对此作一些说明。

1、什么是疯牛病

现在已经知道，疯牛病发生的机理是一种叫 prion 的蛋白质（一种不通过核酸的传染性蛋白质）所引起的。

prion 蛋白质本来并不仅存在于牛身上，人体中也有，这些正常型的 prion 没有任何危害。但是当这个正常型变成了异常型时，病症就发生了。正常型和异常型都是氨基酸 253，没有任何不同，只是其立体构造不一样（参照表 1）。

表 1 正常型 prion 和异常型的差异

| | 正常型 | 异常型 |
|------|-----|-----|
| α 螺旋 | 42% | 30% |
| β 片断 | 3% | 43% |

正常型 prion 蛋白质能够被一种叫溶菌酶的蛋白质分解酵素分解掉，而若是变成异常型的话，别说是溶菌酶、就是其它的蛋白质分解酵素也不能够分解。

而且它还非常耐热、耐酸，即使高温加热也毫无动静。132 度的高温持续 60 分钟，总算才能把它分解掉，所以普通家庭的压力锅无论怎么烧也无济于事。而通常的细菌，象 O-157 这样的大肠杆菌等，只需 75 度的 1 分钟加热就能彻底消毒了。相比之下两者悬殊太大了。

而且异常型 prion 蛋白还怕紫外线，可是几乎所有的细菌类一经强烈的紫外线照射都会死亡。所以，一旦这种异常型 prion 侵入体内的话，是件非常麻烦的事情。

prion 蛋白是属于铜结合蛋白，通常附着在神经细胞膜上。当变成异常型后，这个神经细胞就会被破坏、并且死亡。而且，异常型 prion 还会和正常型 prion 接触，把正常型转变成异常型。于是，异常型渐渐增多，神经细胞一个个被破坏掉，大脑变成了海绵状，到处都是空洞。正因为此，才把疯牛病称作“牛海绵状脑症（BSE）”。

由于罹患上了这种 BSE 的牛的大脑、脊髓、眼睛及回肠远位部带有异常型 prion，所以我们如果吃了这些牛的肉类（脏器）后，这个异常型 prion 就会侵入我们的体内。其结果是，人也同样会发病。

如果脊髓有感染可能的话，在杀牛、解剖牛肉的时候，骨髓液会流出来，并混入牛肉之中，这可是个要引起重视的情况。虽然有人说骨髓液本身不存在感染性，没有关系，然而有一些人却对此表示反驳。

还有不少人对于牛的胎盘、骨头、皮、以及心脏、胃之类的内脏是否存在 prion 蛋白抱有疑问。如果事实正如人们所担忧的那样，那些由胎盘、骨头、皮等为原料制造出来的化妆品以及钙剂制品（健康食品），还有各种调味料等就要陪加小心了。这个影响将很是严重的，甚至会造成大的社会问题。有关这些问题的黑与白，相信不久会得到判明。

那么，一旦人感染上了疯牛病将是个什么情形呢？人的潜伏期大致是 2 ~ 8 年，而牛是 2 ~ 4 年，就是说人比牛的潜伏期要长一些。

以前就曾发现过症状与人感染上疯牛病相似的疾病。1920 年的克罗斯菲特（creutzfeldt）、及 1921 年的杰克伯（Jakob）两位医学博士相继发表了此病的临床症状及病理学见解。为此，这个病才以他们俩人的名字命名为“克罗斯菲特·杰克伯病”。

疯牛病被人感染上时，与上述疾病的症状将有所不同。这就是年轻人也有发病的可能、还发现脑电波有少许的不同等。因此人们就把它称作“变异性克罗斯菲特·杰克伯病”（VCJD）。

2、疯牛病治疗法的现状

以上简单介绍了疯牛病究竟是一种什么疾病，下面要谈的是它的治疗方法。

正如已经说明过的那样，由于作为感染源的异常型 prion 蛋白质的分解非常困难，所以问题很棘手。

现代医学专家们虽然对其疗法进行着不懈的研究、探索，但到目前为止，有效的根治疗法还未被开发出来。因此，我们要做好一旦感染上疯牛病就几乎没有逃路的精神准备，所以这个病是很可怕的。

①对溶菌酶具有亲和性的药

至今人们已经知道，正常型 prion 蛋白能够被溶菌酶蛋白质分解酵素分解，所以使用对溶菌酶具有亲和性的下列一些药剂后，有报告说出现一定的效果。

A 氯丙嗪

其中之一，就是出现过使用精神型药物氯丙嗪后症状有所减轻的病列报告。

B 喹啉

另外，也有过使用疟疾药的喹啉后，获得好结果的病列报告。

但是这些药物究竟有多大的效果，就目前为止还没有真正明了。

②抗体的产生

另一方面，研制出异常型 prion 的抗体并用以治疗，这样的研究也正在进行，但进展很不顺利。

这是因为异常型 prion 与正常型极为相似，制造出来的抗体把正常型误作为异常型而发生反应。所以，这个问题的解决还要等一些时候。

3、疯牛病的预防对策

①非自然饲养法的反省

从以上情况来看，与治疗相比，我们更应致力于预防。

首先是牛的饲养方法存在着问题。牛本来是草食动物，就是说没有必要给它们动物性的东西。可是，人们在牛的饲料里面却掺入了牛的“肉骨粉”，这是极其非自然的做法。

为什么要给牛吃肉骨粉呢？这是因为吃了肉骨粉后，可以大大促进牛的生长速度，而且肉质变好、味道也好吃了，消费者为此很高兴。所以，从经济的利益出发，使用肉骨粉的人不断增加。

而现在人们发现，这个肉骨粉实际上正是疯牛病的感染源。这是因为肉骨粉中混入了体内带有异常型 prion 蛋白的牛脑、脊髓等。当把这种肉骨

粉掺入饲料中喂给牛吃后，结果便造就了这种意想不到的疯牛病。

所以，由于人们对牛施行了纯粹非自然的饲养法，作为一种天的报应，最终出现了疯牛病。

在此关头，我们必须还与牛本来的草食饲料，回到原来自然的饲养方式中去，可以说这才是预防疯牛病最重要的策略。

②开展肉食减半的运动

这里，我想倡导的是在自身力行肉食减半的同时，再把这个运动推广到全世界去。

前面我们已经说明了，肉食减半运动对于人类的健康、粮食的不足、以及环境问题的改善都能起到极好效果。同时我想强调的是，这个肉食减半运动对疯牛病的预防也能起到积极的作用。

由于肉食减半，牛的数量将减少，那么牛的生活会更接近于自然，这肯定会对疯牛病这种异常疾病的预防带来良好的效应。

③建议少食的生活

下面，作为疯牛病的预防对策，我想提出的是开始“少食的生活”。

可能有很多人会发出疑问：“少食生活”果真能预防疯牛病吗？有的人甚至会想：“少食预防疯牛病？哪有这么蠢的事！”

这也不奇怪，有人觉得相信这种“非科学的东西”很可笑，这种想法也是可以理解的。

下面，我就为什么实行少食和断食能够预防疯牛病来做一些说明。

I、蛋白质不能通过健康的肠壁

作为疯牛病感染源的 prion 蛋白质是由氨基酸 253 生成的。它比病毒还要小。

大肠菌、伤寒菌等的细菌类大体上是以微米（100 万分之 1 米）为单位。现在给美国带来威胁的炭疽菌也有 8 微米。于此相比，病毒的单位是纳米（即 10 亿分之 1 米）。例如甲型肝炎的病毒为 27 纳米、乙型肝炎病毒为 42 纳米。如果把这些病毒的大小比作足球的话，prion 蛋白质小得只有乒乓球那么大。

但是，如果拥有健全的肠粘膜，即使是这么小的东西，也不会穿透肠壁进入体内。正常的形式是，蛋白质在肠中被消化酵素分解、变成氨基酸或低分子肽，然后被身体吸收。

II、有伤口的肠粘膜

如果我们的肠粘膜上存在糜烂或炎症，蛋白质就会从那里侵入体内。所以，我们所摄取的食物中的蛋白质，没能被分解成氨基酸而直接由肠壁被身体吸收，其原因就在于肠粘膜上有伤口（糜烂或炎症）。

可以说，强盗（引发过敏的霉菌、花粉等，还有 prion 蛋白质）之所以侵入体内，就是肠壁有伤口、门户没有完全关紧的缘故。

III、肠粘膜不健全的人格外多

令人担心的是，因肠粘膜有创伤而关不紧大门的人，究竟在我们的社会上有多少呢？

事实上这种人出奇地多。如患有特异性皮炎、花粉症及食物性过敏等的过敏性疾患的人，就可以被认为大门没有关紧。

对于这个问题，有过下面这样的研究。

群马大学小儿科的川边志津子先生曾让患有食物过敏婴儿的母亲吃鸡蛋蛋白，三十分钟后从这些母亲的母乳中检出了鸡蛋蛋白。而且吃了母乳的婴儿，其湿疹变得更严重了。于是，她提醒这种患儿的母亲们今后不要吃鸡蛋蛋白。

但这里值得注意的是，为什么鸡蛋蛋白会跑到妈妈的奶里面去？

鸡蛋蛋白应该是在母亲的肠子里被消化酵素分解、变成氨基酸后被身体吸收，本来是不会以蛋白的形式直接穿越肠壁的。

也就是说，以鸡蛋蛋白这种大分子的形式被直接吸收、并从母乳中出来，说明了母亲的肠子里存在伤口、即大门没能关紧。如果母亲的肠粘膜是健全、没有漏洞的话，强盗（鸡蛋蛋白）是不可能侵入体内的。

所以我们可以这样认为：那些有过敏性疾患的过敏体质的人，他们的大门没有锁紧。

这可是不得了的事情。据说现在的日本大体上三人中就有一人属于过敏体质。这些人吃的牛肉中如果混有疯牛病感染源的脑或骨髓等时，异常型 prion 很容易穿过肠壁进入体内。

昭和大学小儿科的田角恭子先生曾在学会上报告过这样的研究成果。田角先生对健康的孩子 24 人及有过敏性体质的孩子 36 人做了下面这样的试验。

A 组——过敏性体质的孩子 36 人

B 组——健康的孩子 24 人

她对 A、B 两组都投与了被称为“鼠李糖”（糖酒）及“半乳糖”的糖蛋白。鼠李糖的分子量很小，能够容易地穿过肠壁进入体内，所以会随尿液排泄出来，粪便中不会有。而半乳糖的分子量很大，它不会穿越健全的肠壁进入体内，会直接通过肠管，与大便一同全部排出体外。为此，它一点也不会从小便中排泄，小便化验也应该呈阴性。

下面让我们来看一下 A、B 两组在被投与鼠李糖及半乳糖后结果怎样。

首先看鼠李糖，A、B 两组的尿液中鼠李糖都被大量地排泄出来，大便中只有极其微量的排泄。再来看半乳糖，B 组的半乳糖大部分都混杂在大便里排了出来；而 A 组的尿液中其含量却特别多。

果然，A 组的肠粘膜有异常，糜烂或炎症使得门户不紧，导致分子大的半乳糖也能从那里进入体内。

所以，拥有过敏性体质的人首先应该怀疑的是，自己的肠粘膜是否异常。有关这一问题，顺天堂大学小儿科的小口学先生作了这样一项研究。

小口先生对六名食物过敏的孩子采用 Crosby 小儿小肠生检胶囊，对其肠粘膜作了少量采取、并检测其变化。结果确认，这六个孩子的肠粘膜上皮都有糜烂、绒毛萎缩、及阴窝的过形成。

难道不就是这个肠粘膜的糜烂（伤口），使本来无法穿过肠壁的大分子量蛋白质（抗原、即强盗）能够轻易地通过吗！

所以我们才能够肯定地说，类似于特异性皮炎的疾病患者们，肠壁的大门没有锁紧。由于强盗们（抗原 蛋白质）不断地侵入，捕捉它们的警官（抗体）便逐渐增加，于是，过敏性体质就这样产生了出来。据说最近的日本，几乎三人中就有一人属于过敏性体质。

这可是一个严重的问题。这些人如果吃了患有疯牛病的牛的脑、脊髓、或眼睛、回肠远位端等，使异常型 prion 进入肠中的话，这个 prion 难道不是很容易就侵入体内吗！

如果肠粘膜健全，即使异常型 prion 被吃了进去，它也没有可乘之机，会全部随大便排出去的。

由此可见，肠壁存在伤口，才可能感染上“变异性克罗斯菲特·杰克伯病”。

IV、美食、饱食使大门洞开

那么，究竟是什么原因使得原来关闭的大门敞开了呢？

我们可以认为，这与现在日本人的饮食方式有着密切的关系。其中问题最严重的就是过食和饱食。

虽然作为经济大国的日本近来经济不景气，但粮食和物产却依然很丰富，所以大多数人每天都在持续着过食和饱食的生活。

一日三餐不用说吃得饱饱的。还有，上午十点左右因血糖下降，必须吃一个豆沙糯米团子；下午三点吃一块蛋糕，也是为了防止血糖下降；晚上临睡前喝点牛奶、吃些水果对健康很有好处——专家的忠告当然要严格遵守。除此之外，再吃一点自己喜好的零食，然后嘟囔着：“今天又吃多了，肚子不舒服。”再躺到床上去。

就这样一次又一次地把食物放入嘴里酷役着自己的肠胃，把肠粘膜弄出伤口来那是当然的事情。

另外，由于过食、饱食的缘故，肠子里滞留了大量的处理不掉的食物残渣，在这些残渣腐败发酵的过程中，那些有害的细菌（产气荚膜杆菌、类杆菌属及霉菌等）发生增值，结果导致肠粘膜又雪上加霜。这样下去，肠粘膜的大门不可能有关紧的道理。

现在的营养学只一味热心地研究怎样摄取营养素，却忽视了、或者说根本没有认真去研究考虑一下如何不给肠粘膜造成伤害，以及对于已经受伤的肠粘膜怎样尽快地修复。

这样下去，门户不紧的人必然会越来越多。以目前的现状，疯牛病一旦真正在日本登陆的话，后果将是不堪设想的。

对付疯牛病，首先是不吃牛肉。但这不是每个人都能够做得到的，因为有很多人喜欢吃牛肉。如果要向这些人发出忠告的话，那就是首先必须把自己肠壁的门户关牢。

说到底，不仅仅要牛肉半减，还要通过遵守少食、上午断食的原则，以谋求肠粘膜的健全。也就是说，通过少食、断食给肠子一个休息的机会，使肠粘膜上的伤口得到修复。

V、以少食、一日断食来造就健全的肠粘膜

根据常年的临床经验，我痛切地感受到唯有“少食才是健康的原点”。

关于这个问题，我在拙作《少食是健康的原点》及《你的少食能够拯救世

界》等书中有详细的说明，若有兴趣可取之一读。

近来的健康热中，各种健康法被纷纷介绍、普及。但是，无论你实行的健康法有多么神奇，如果不知节制食欲，持续地过食、饱食的话，结果早晚会的病倒，这种例子已经是数不胜数了。这是老天爷在向人们通告：少食才是健康的原点。

疯牛病的预防也不例外。我想再一次强调的是：少食就是尽可能地不杀害动植物生命的爱和慈悲思想的具体表现。那些实行爱和慈悲的少食者，上苍将把健康的晚年赐予他们。还有什么东西比晚年的幸福更可贵的呢。

实行了少食之后，血压高的人会恢复到正常值；糖尿病会痊愈；脂肪肝及肥胖症也会彻底好转，这应该是不难理解的。还有，花粉症及特异性皮炎等的过敏性皮肤病，也会因少食而几乎无一例外地被治愈。这是因为少食令肠粘膜变得健全，大门关得紧紧的，强盗（蛋白质抗原）无法通过肠粘膜。

所以，作为疯牛病感染源的 prion 蛋白，也肯定穿越不过因少食而获得的健全的肠粘膜。

因此，我想提出的忠告就是，在疯牛病的根治法被开发出来之前，我们所必须做的事情就是：开始少食的生活。

VI、少食的方法

那么，究竟怎样来实行少食呢？

一般来说应坚持八分饱。从前就有这么一句话叫做：“肚子八分、不找医生”。

东海大学微生物教研室的田爪生气先生做了这么一个试验。

把小老鼠分成A、B两组，A组让其吃饱、而B组只让吃八分饱。然后比较两组的平均寿命。结果，A组是74周、而B组则为122周。可见八分饱确实是有效的。

不过，要预防疯牛病的话，还得再进一步，就是说至少需要七分饱。有力量的人，六分饱更好。

但是对于那些一直持续过食、饱食的人们来说，实行起来确实是极为艰难的。因此，要意识到急切的少食必将导致失败，所以还是应根据个人自己的情况出发，以一点一点减少饮食量的方式最为可取。

还有，少食方法中有一种不吃早饭的“一日两餐”方式。这种方法不仅

着手快、而且实行起来也方便。问题是现代医学对不吃早饭持强烈的反对态度，这就很可能给实行者造成很大的心理压力，由此发生动摇。但若是能够坚信不移地加以实行的话，其成功率是很高的。

还有一个想要推荐给大家的方法就是：一个月进行两次“一日断食”。有关这个一日断食的做法，拙作《家庭断食健康法》中有详细的说明，想要尝试的人可以作为参考。

当适应了这一个一日断食后，实行起来就会变得很轻松。一个月四次、即每星期断食一天，也会感到毫无问题。

每周一次的一日断食如果坚持五年的话，你的体质将焕然一新，健康的感受会让你觉得自己“好像换了一个人”。

到了这时候就毫无问题了。即使吃了感染上疯牛病的牛肉、使异常 prion 进入到肠子里面，它也不会侵入体内，而肯定会随大便一道排出来。

不过，当你开始少食生活的时候，有一点必须注意，那就是前面也曾提到过的：越是少食、就越要注重食物的质量。由于这一点非常重要，所以我想再三地强调。

除了前面建议的食物之外，其它还有芝麻、豆类（大豆、纳豆、豆腐、豆腐皮、小豆等），还有海藻类如海带、裙带菜、羊栖菜等。每天若能选用以上这些优质食品，即使是坚持少食的生活，也决不用担心会发生营养不良。而且也没有必要遵守现代营养学的所谓“每天吃三十个品种”的劝告，吃一半即十五个品种就已经足够了。

之所以一天要吃三十个品种，就是因为人们只吃了食物的某一部分。把糙米改成了白米、黑面包换成了白面包、红沙塘变成了白砂糖，把能够整条吃进去的小干鱼换成了只能吃部分的大鱼等等。扔掉了营养丰富的部分、只捡好吃的地方吃，这才使得营养偏颇，不得不增加食物的品种了。

这就是基于人本位的差别思想的饮食方法，它是与共生时代不相符合的。发挥我们所受用的动植物生命的全体效用，这才是与共生时代相称的饮食生活。难道不是这样吗！

现代营养学中，基于这种差别思想上的饮食方法随处可见，而人们为什么丝毫不加以批判、反省呢？

我想，今后我们有必要对这个问题认真地检讨、并创造出与共生时代相符的烹调法及饮食法来。

例如，象“和牛肉一块吃，就可以即吃饱、又吃不胖。”这种营养学能够有它的市场，也是源自“没有站在被吃的立场上”的人本位主义。

请不要做这种愚蠢的事情。只要能坚持七分饱的原则，就完全没有担心发胖的必要。

十一、肉食减半还能改善环境问题

下面我想谈的是：肉食减半将对目前人类的重要课题：“环境的改善”起到一定的效果。

在各种重大的环境问题中，最令人关注的是导致地球大气温度上升的罪魁祸首：二氧化碳。究竟怎样减少这个二氧化碳的排泄，是目前令世界各国伤脑筋的问题。

我觉得，通过这个肉食半减运动，有期望使不断增加的二氧化碳量多少得到一些限制。

人们估计现在世界上的牛约有 15 亿头。而一头牛有四只蹄子，所以地球上就有 60 亿只牛蹄子在草地上不停地转悠。结果是草地被踩得荒芜，逐渐变成了不毛之地，最后形成沙漠化。为此，世界各地的沙漠不断扩大，环境问题变得更加恶化。

中国的内蒙古由于牛羊等的放牧，使得耕地和草原被踩踏得渐渐荒芜，沙漠年年扩大，已经成了一个很令人头疼的问题。

如果我们把肉食半减之后，牛的数量将会大量地减少，这样，荒芜的森林和草原将逐渐得到复苏，并吸收大气中的二氧化碳、产生光合作用。

还有，牛每天打饱嗝时吐出的沼气，对大气气温的上升造成的影响，也是一个不可忽视的问题。

也许有人认为，牛吐出的沼气算不了什么大问题。但据说沼气对大气气温的影响、以及所产生的温室效应是二氧化碳的五十六倍。因此，仅仅是把牛的数量减半的话，对大气温度的上升也会产生一定程度的抑制。

有人测算出，牛的数量减半之后，再加上各种叠加效应，世界上每年排出的 71 亿吨二氧化碳，将被减少约 22%。（参照船濑俊介著：《温暖化的冲击——超粮食危机将要到来》）

即使这个 22% 有点夸张，但我们只取其一半即 10% 的话，也是一个解决环境问题的有效方法。

从以面的说明我们可以看出，肉食半减运动对环境问题的改善也能起到一定的作用。

十二、对畜牧业、肉品销售者的生活补助

好了，到此为止，我们已经谈了肉食减半运动若是被全世界的人们赞同、并付诸实行的话，不仅可以拯救正挣扎于饥饿线上的八亿人们；还可以不滥杀动植物的生命、给共生时代的饮食生活带来和谐的色彩；还能克服未来粮食不足的隐患；并对世界环境的改善也能产生积极影响；同时，更能对个人的健康带来难以估量的好处等等。其利益实在是多方面的。

既然这个计划如此之好，那就赶快付诸实行吧，相信很多人会表示赞同。

但也不能说这个行动就是十全十美的了，因为很多人会因这个肉食减半而遭遇麻烦。最显而易见的是畜牧业和肉食贩卖业的经营者的。由于对这些人来说，肉卖得越多、越能赚到钱，所以肉食减半运动无疑成了有关他们“饭碗”的大问题。为此，这个运动显然将受到他们的极力反对。

这是很正常的事情，因为对那些从事与肉品相关工作的从业者来说，这是生死攸关的问题。所以必须采取一些令他们首肯的相关政策。也就是说，我们现在面临的紧急课题是，为使这些人在肉食减半中不至发生倒产，而去建立一系列的生活补助措施。

比如，因肉食减半和少食生活的实施，病人数大量减少，由此而带来的医疗费用的节俭额；还有，食品费的节约额（包括肉类的输入、饲料的节约等）。我们可以用这些金额来解决肉食业者的生活补助问题。

这是政府应该做的事情，如在国会中开展具体的讨论，并把决定的东西付诸实行。

这样，畜牧业者及肉食贩卖者们才会从内心里赞成肉食减半运动，并与我们消费者站在一起，为目标的达成而共同努力。

因此，这个肉食减半运动，有必要首先从自愿的个人或民间团体的阶段开始，并逐渐发展到国家规模、乃至于世界的规模。也就是说，即使像这种全球规模的壮大运动，最初还必须从小的志愿活动开始。

我期望，在这支志愿队伍的先头振旗呐喊的，是我们日本综合医学会的成员们。

再一次殷切地希望，这个活动能够得到广大会员的大力支持。