

第一次樂捐

這是我與尿療的早期另類接觸。記得還是在念小學一年級，有一天隔壁的裁縫師傅把鄰居的小男孩們都叫來，慎重地指著地上的一個箍桶說，因為隔壁的阿公生病，醫生說要喝小男孩的尿才會好，要我們每天一早都得把尿漩（放）到桶內。雖然小孩子們總是在嘲笑嬉戲聲中完成這輩子的第一次樂捐，不過阿公還是在我未升二年級時就病逝了。讀六年級時，正是阿姆斯壯上月球那年的一次朝會，校長以哽咽的聲音要小朋友捐出自己的尿和努力抓壁虎，因為有位老師罹患癌症，據說吃壁虎（守宮）和喝童尿可以挽救老師一命，就在全校師生一齊努力下，資源不僅充沛，還有過剩浪費之嫌，但是那位老師的生命卻只撐到學期末前就走了，猶記得老師去世的翌晨，導師對著一群忍尿上學排隊捐尿的同學說：「免放啊！老師（口林）（飲）恁（你們）欸（的）尿無效，已經死去啊！恁攏轉去（回去）便所（廁所）放！」學童不知是悲是喜，一哄而散，現場只留下一手還抓著小鳥一臉錯愕的我。

中藥的尿產品還真多！

讀高中時，受一位民俗治療的前輩影響，讀了一些中醫藥的書，在翻閱本草綱目、本草備藥、本草從新等書時，就被人中白、人中黃、紫河車、秋石等奇特名詞所吸引而刻意去了解，原來人中白是從尿桶底或邊緣所刮下的白色尿垢結晶，而秋石是在小孩或老和尚的尿桶中置放石膏，經一段時間所收集的沉澱物；也了解到自神農以降，歷代名醫均有以童尿、人尿、牛溲、尿液製品等為名藥仙丹之記載。

考證起來，人類會使用尿液產品應該是受到動物喝人尿的啟示，無論是治病或止渴，甚至是乾旱救命，都跟無意間發現動物的喝人尿行為有關。由於儒、道家無法接受人們喝尿的「低賤」行為，故在上層社會裡沒有人會公開談論或執行，只有隱密地私下飲用及傳播，有的只傳宗親，有人只傳子。這種限制性傳播，並不是怕肥水流落外人田，而是怕遭人非議恥笑，甚至惹禍上身，另外他們也把尿液一詞潤飾成「回龍湯」、「輪迴酒」、「還原湯」等，避免與尿、溲，小便等名詞聯想，真是用心良苦啊！

在這之後，長期以來我對隔壁阿公和老師喝童尿治病的怪異行為的疑惑才稍釋懷，但是由於自己的心態上仍認知尿液為污穢之物，沾到皮膚衣物都要大肆加以清洗，更何況是品嚐一番？且對其療效仍抱著一絲懷疑，只是對祖先的醫療經驗與智慧，不敢公開質疑罷了。

放尿(口林)一杯，乎乾啦！

雖然中國古醫典早就對尿液的療效有所說明，但是台灣尿療法的推廣仍歸功於日本，民國八十年三月二十三日，首創尿療法的日本醫師中尾良一來台宣揚，轟動南台灣，一時間台灣喝尿的人口據說竄升至數萬人，最後都還勞駕省議員質詢省衛生處處長尿療的功效與副作用；為了協助提供備詢資料，當時我除了收集相關資料外，自己也喝下第一也是唯一的一杯尿。

在收集坊間有關尿療法的書籍資料時發現，除了中國古代醫典零星的記載外，幾乎都是譯自日文的「健康叢書」，而這類圖書都是以各種尿療成功或有改善的病例個案來推薦勸進，套句流行歌詞：「有病沒病，

大家來作伙，放尿(口林)一杯，乎乾啦！」真是貼切；這些叢書千篇一律的以「奇蹟」、「神奇」、「感恩」的見證式口吻看待尿療法，卻缺乏以科學驗證方法的呈現，甚至有關腎功能、泌尿系統之探討都輕描淡寫，至多對於某些還不是很了解的微量成分，即所謂的活性物質（如糖蛋白 THG、酵素、荷爾蒙、抗體等）加以揣測其功能。至於喝尿所產生的生理及病理上的變化，或所宣稱的「暝眩（好轉）反應」，是否真如所述，還是只是心理的暗示作用，均極待科學驗證。

古今中外有志一同

不僅僅是中國有尿療的醫學理論，據說聖經亦有類似記載。英國自然療法大師阿姆斯特壯倫德先生是一位虔誠的基督徒，當他唸到聖經箴言五章：「你最好喝自己的水，或由自己井中湧出的活水才好。」他抱著「自己的水」就是指自己的尿的信念，在「生命之水」一書中加以推銷而成為「洋尿療法」的始祖，這可能是台灣「喝尿一族」中有比較多基督徒的原因。日本人除了知名的中尾良一醫師積極推廣尿療外，森田富也在「奇蹟的尿療法」一書中述說他效法千漚時期的僧人一遍上人行腳推廣尿療的精神，他拋妻棄子騎著自行車及看板，在日本各地推廣「一遍療法」，對尿療之衷心令人感動。

幾乎每一本尿療法的書都會引述印度前總理德沙（1977～1979 任印度總理）因讀了阿姆斯特壯倫德先生「生命之水」一書而自六十五歲起開始尿療的故事。書中引述名人或知識分子喝尿，除了見證之外，還是見證。

尿療法有效嗎？

不是有病也不是沒病的人、生重病被現代醫療放棄積極性治療的人、自覺有病卻老是檢查不出來的人、追求健康長壽有嘗試精神的人一定是最想追問尿療法是否真的有效的一群，如果讓他自己去看這些推廣的書籍或聽這類舌燦蓮花的推銷口才的演講，將有許多人會去嘗試尿療法，他除了必需克服心理的障礙外，不必花昂貴的保健食品費用、每天定時供應從不缺貨、百分百的 DIY，都是促成「喝尿一族」的因素，而尿療的療效真的有嗎？問那些少之又少，喝過還會再喝的人，為何會持續地喝，他們的回答卻有絕然不同的觀點在支持，有人（都是尿療法叢書所引述的人）說因為尿療法有神奇的效果，所以才會持之以恆的喝，不過我的訪問經驗裡還未遇過這類的人；另有人回答說他相信尿療法有效，所以雖然還沒有效果的呈現，但是他知道，不是人人都有速效，必須持續地喝，反正有病治病，沒病強身。至於究竟有多少人持續不斷地喝？有多少人有速效的經驗？至今仍然拿不出可信的統計資料，而不想告訴別人自己是「喝尿一族」，恐怕是所知與尿療叢書所述有一大段距離的主因。

如果有人問我這類的問題，我想不必背負因果的答案是：「有效？沒有效？對什麼病有效？對什麼病沒有效？目前尚沒有確知答案，因為目前所發表的，都是以尿液成份分析來推論其療效或安全性，但是卻缺乏經過科學驗證的過程。」「並不是所有的飲食品都須經過科學驗證才可以吃或喝，但是凡是強調功效療效的食品、藥品或器材，就應有足夠的科學證據來證明，才是負責任的態度。」「如果只想試看看尿療法，那你只要能克服心理障礙就可嘗試；如果你有長期以尿療法來治病的打算，那就得必須先評估你的尿液是否能喝？你的身體是否能適應？停藥來喝尿的風險是否危及生命？」

口水與尿水

尿療法不論古今中外，都強調信心的重要。但是除了信心可以使患者更能持之以恆地執行下去外，信心可增強人體的免疫力也是推廣者極力宣稱信心是關鍵因子的主因。另外自古以來即有晨起空腹喝水的養生法，而尿液的百分之九十四以上是水，顯然與尿療法理論不謀而合；又道家教人晨起扣齒、運舌、鼓漱、吞津液以求祛病延壽，其實就吞嚥及舌頭運動的情況來看，尿療法也有某些程度的接近，當舌頭在口內翻江攪海所產生的口水吞入腹中，也就是舌水入丹田。什麼是舌水呢？你看「活」字不就是！

口水的成份其實擁有比尿液還豐富的活性物質，當年阿姆斯壯倫德先生如果體驗的「自己的水」不是尿，而是口水，今天的尿療法恐怕又有不同的呈現。但是無論如何，如果你真的喝不下尿，我誠心地建議你改喝「口水」吧！

尿療 DIY

喝尿的感覺怎樣？可真只有如人飲「水」，冷暖自知的形容較為貼切，因為施行尿療首要克服心理問題，其它的也就簡單易行了！目前尿療法約可分成兩種方式，其一是由朱錦富（自稱是理學家朱熹的後人）所公開的祖傳秘方——回龍湯的飲用法（以下稱朱氏尿療法），另一為日本人中尾良一所推廣的方法（以下稱日式尿療法），在此簡述供參考。

◎朱氏尿療法：

1. 每年從冬至喝到立春，共四十五天。於早上五點到七點之間（或被尿感叫醒的時候）喝下。
2. 尿液去頭尾取中段約 100～200 毫升，以竹筒為容器盛之。
3. 晚上應避腥葷及白酒，最好是素食，抗生素、利尿劑、消炎藥要停吃。喝的尿色應清澈。
4. 尿可以以溫水、蜂蜜、糖漿、果汁等調味，使更順口。
5. 喝完立刻吃一粒紅棗。
6. 洗腎病人、裝人工心臟者不宜尿療。

口訣：「回龍湯，寅卯嚕。治血證，管拔傷。去隱疾，助成長。補氣血，滋陰陽。冬至服，立春放。戒葷腥，不可忘。除頭尾，要中央。目睹色，欲清澈。竹做引，達病育。棗作輔，除口障。年年喝，益壽疆。」

◎日式尿療法

1. 每天晨起第一泡尿以容器盛接中段尿，停止呼吸一口氣飲下。
2. 每天至少喝 200cc。
3. 必須對尿療有信心，信必得著。

◆參考書籍

1. 奇蹟的尿療法 1 / 2 / 3；森田富也 / 西田博著；正義出版社發行。

2. 奇蹟的尿療法；金剛贈經會譯／印贈。
3. 中國醫學的尿療法；朱錦富著；世茂出版社發行。
4. 特殊養生健康法；曾文哲編著；希代書版集團發行。
5. 非常醫療，非常另類；陳玉梅著；天下遠見出版公司發行。

施文儀醫師簡歷

學歷：台北醫學院牙醫學士

台大醫學院公共衛生碩士

美國約翰霍普金斯大學公共衛生研究所進修

經歷：台北市政府衛生局檢驗室主任

台灣省政府衛生處技正

現任：台北市士林區衛生所所長

本基金會董事