

斋戒简介

الصيام

<اللغة الصينية>



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

编审：伊斯兰之家中文小组

مراجعة: فريق اللغة الصينية بموقع دار الإسلام

斋戒简介

一、斋戒的内容

斋戒——伊斯兰教的“五功”之一

斋戒是伊斯兰教的“五功”之一。所谓“五功”乃伊斯兰教五项最基本的宗教功课，即信仰表白：“万物非主，惟有真主。穆罕默德是真主的使者。”礼拜、斋戒、缴纳天课、朝觐。“五功”既是伊斯兰教的宗教功课，同时也是伊斯兰教为人类制定的一套全方位的道德教育和灵魂净化课程。它利用不同的时间，以不同的形式，从不同的思想角度和精神领域，对穆斯林的身、心进行综合性、全方位的熏陶和启迪，从而使人们灵魂深处潜藏的真善美得到全面的启迪和升华。斋戒在五功中享有独特的地位。真主在“古杜斯”的圣训中说：“人类的所有工作都是为他自己的，惟斋戒例外，它是专为我的，我将钦赐斋戒者。”斋戒之所以能获得真主钦赐的殊荣，主要是因为其它功课都有一定的外表形式，惟斋戒没有任何外表形式，也没有任何人监督，不会有任何沽名钓誉的嫌疑。所以先知穆罕默德说：“谁在莱卖丹月出于信仰和虔诚而斋戒，他已往所犯的罪过已被恕饶”。

因此，穆斯林特别重视斋戒，他们不管是生活在伊斯兰国家，或是非伊斯兰国家，也不管是在政通人和、信仰自由的环境，或是在高压政策、歧视宗教的环境，都坚持斋戒。倘若不能公开斋戒，他们就秘密斋戒，其虔诚之心，令人敬佩。伊斯兰教规定，凡成年而理智健全的穆斯林男

女，必须在伊斯兰教历每年的莱麦丹月履行斋戒功课。《古兰经》说：“信士们啊！斋戒已成为你们的定制，犹如它曾为前人的定制一样，以便你们敬畏。”（2：183）斋戒的方法是，在莱麦丹月的每天黎明破晓之前进用封斋饭，诚心立意，并从拂晓至黄昏，禁止饮食、房事、输液、吸烟，同时杜绝一切非礼的意念和不宜的行为，直到日落后方能开斋。但是长途旅行者、孕妇、产妇及哺乳期、月经期的妇女和老弱病残等可以不必斋戒，只需根据情况，以还补或施舍的方式加以弥补。这也足见伊斯兰教是易行的，并不强人所难。《古兰经》说：“你们中生病或旅行者，当依所缺的日数补斋。难以斋戒者，当交纳罚赎，即款待穷人。自愿行善者，必获得更多的善报。斋戒对于你们是更好的，如果你们知道。”（2：184（

为什么规定在莱麦丹月斋戒？

伊斯兰教历（或希吉来历、回历）一年有十二个月，莱麦丹（R a m a d a n）月是九月。那么为什么规定在莱麦丹月斋戒呢？关于这个问题，《古兰经》明文指出：“莱麦丹月中，开始降示古兰经，指导世人，昭示明证，以便遵行正道，分别真伪，故在此月中，你们应当斋戒；凡生病或旅行者，所缺的斋，应在他日如数还补。真主要给你们容易，不要给你们困难，以便你们补足所缺的日数，以便你们赞颂真主引导你们的恩德，以便你们感谢他。”（2：185）这节经文清楚地说明，之所以规定在莱麦丹月斋戒，主要是因为伊斯兰教的基本经典——神圣的《古兰经》是在该月开始降示的。

众所周知，《古兰经》不仅是伊斯兰教的信仰纲领和法律源泉，也是穆斯林的道德准则、行为纲领和取之不尽用之不竭的精神宝库。为了纪念和尊重这部包罗万象的伟大经典降临人间，安拉命令穆斯林在每年的莱麦丹月斋戒一个月，清心寡欲，抑恶扬善，静心学习，以示对真主的虔诚敬畏和感恩戴德。因此斋月也被称为《古兰经》月，斋月之贵，在很大程度上源于《古兰经》之贵。所以穆斯林在斋月除了封斋、礼拜之外，还特别重视诵读和学习《古兰经》。在伊斯兰国家，穆斯林每天晚上都要到清真寺礼台拉威哈拜，聆听《古兰经》。教长们大都能背诵全部《古兰经》，他们在斋月晚上领“台拉威哈拜”时，一般是每天诵读一卷，正好一个斋月诵读完《古兰经》全部的30卷。与此同时，各家广播台、电视台都专门增设《古兰经》诵读节目，请著名的《古兰经》诵读家诵读《古兰经》，或播放他们的录音、录像。另外，每年伊斯兰国家的大型《古兰经》诵读比赛，以及以《古兰经》为主题的讲座和各种学术研讨会也大都在莱麦丹月举行。除《古兰经》外，世界上任何一部经典或书籍都没有得到人们如此的重视和尊敬，足见《古兰经》影响之大。

值得一提的是，希吉来历是纯太阴历。该历法以先知穆罕默德从麦加迁移至麦地那之年（即公元622年7月16日）为纪元，故名希吉来，意为迁移。该历法主要是通过观察新月的出没和计算两种方式运算，没有润月，易于使用，不管是游牧人、农民、文盲还是城市人、有文化的人都方便使用。

希吉来历的主要特点就是滚动性。由于太阴历平均每年只有354天8时48分，比太阳历每年约少10日2

1时1分。所以莱麦丹月就可以在春夏秋冬四季中循环滚动，约每32，6年循环一圈。这样的话，居住在地球各个地区的人都可以在不同的季节和不同的气候封斋，不管是气候宜人的春秋季节，或是艰苦难熬的严寒酷暑，都要经历一番，使斋戒者的意志得到充分的磨练。

伊斯兰国家的穆斯林怎样过斋月？

在由亚、非、欧三大洲五十多个国家组成的伊斯兰世界，斋月受到各国政府和人民群众的高度重视。伊斯兰国家元首在进入斋月的当天晚上，要向全国人民发表斋月贺词。亲朋好友、兄弟单位也都以握手、拥抱、电话、贺卡、电子邮件等不同方式和途径相互祝贺。各大广播电视台、报纸每天都准时预报全国各地的封、开斋时间。此外，在五更起来吃封斋饭时，以及封、开斋时间一到，各个城市都会以鸣笛，或放礼炮的形式提醒市民，愈加增添了斋月的隆重气氛。斋月期间，全世界伊斯兰国家，特别是阿拉伯海湾国家的所有机关、单位、企业及学校的作息时间都要随着斋戒而改动，穆斯林的作息习惯、生活方式都随之而发生一场巨大的变革。所有饭店、餐厅及咖啡馆在白天都关门，只在晚上和夜里营业。任何人都必须尊重当地群众的宗教感情和风俗习惯，不得在斋月的大白天明目张胆地吃喝或吸烟，就连来伊斯兰国家进行正式访问的外国首脑也不例外。在斋月，各家广播台、电视台及报刊杂志也都增加特别节目和宗教内容，社会上各种形式的学习班、讲座、学术研讨会以及知识竞赛和慈善活动也都格外频繁。来清真寺参加礼拜的人数在斋月也会倍增，虔诚的穆斯林不仅在斋月的晚上礼“台拉威哈”拜。特别是在斋月的后

十日，不少人自愿到清真寺里“坐静”，彻夜礼拜，诵读《古兰经》。至于圣地麦加的场面更是神圣、壮观。每逢斋月，从世界各地前来麦加做“副朝”（O m r a h）的穆斯林多达数百万，几百万虔诚的穆斯林在“禁寺”一起封斋、礼拜达一月之久，阿拉伯各大电视台都对此盛况进行现场直播，通过卫星传播到世界各地。在斋月里，穆斯林习惯请亲朋好友来自己家吃开斋饭，俗称请开斋，条件好的家几乎每天宴请。有的是把开斋饭直接送到清真寺，以便让更多的斋戒者享用。所以科威特等其他阿拉伯海湾国家的清真寺，在斋月里都免费招待斋戒者。他们做这种善行是为了响应先知的教导：“谁请一个斋戒者开斋，他已获得斋戒者同样的报酬，而丝毫不减少斋戒者的报酬”。

在斋月浓厚的宗教气氛熏陶下，就连平时宗教修养不太好的人也会有所反思，每年都有不少人虔诚忏悔，痛改前非，浪子回头。整个穆斯林社会正气上升，邪气下降。斋月成了名副其实的文明月。到了开斋节，全国放假数日，普天同庆。穆斯林国家元首除了向全国人民致开斋节贺词外，还要与穆斯林群众一块参加节日拜，共同祈祷，一起欢度一年一度的开斋节。节日拜结束后，参加节日拜的成千上万的穆斯林，即使素不相识、肤色不同、国籍不同，他们也都会相互握手、拥抱、祝福，场面相当感人。

在伊斯兰国家旅居的非穆斯林斋月里应注意什么？

至于在伊斯兰国家旅居、工作或访问的非穆斯林朋友，应该入乡随俗，尊重当地穆斯林的宗教感情和风俗习惯，同时还要了解斋戒的有关规定及有关方面的法律规定。在

斋月到来的伊始和开斋节，非穆斯林可以向穆斯林朋友们祝贺，以示友谊，也可以参加或观看穆斯林开斋及过开斋节的盛况。同时，还应该弄清楚当地的封、开斋时间，以及斋月的特殊作息时间。在从拂晓至日落这段斋戒的时间里，千万不要在任何公共场所，或大庭广众之下明目张胆地吃喝东西或吸烟，这被视为极不礼貌的行为，会引起当地群众的讨厌。如果与穆斯林朋友在一起，也不要在他面前吃喝或吸烟，以示尊重。根据科威特、沙特阿拉伯、阿联酋等一些阿拉伯伊斯兰国家的有关法律规定，对在斋月明目张胆地违禁，且不听劝阻的人，法律部门会给以一定的处罚，一般是拘留一个月，直到开斋节才释放。所以斋戒制度不仅是个神圣的宗教功课，也是伊斯兰国家的法律规定，希望在伊斯兰国家旅居、工作或旅游的非穆斯林人士，特别是一些驻外机构和公司及单位，应该对斋月给以足够的重视。

二、斋戒的精神意义

敬畏真主，提高道德修养

如果说斋戒在生理方面只是要求人们控制食色，那么它在道德修养方面的要求可没这么简单。因为真主规定穆斯林斋戒的主要目的就是为了让人们敬畏。在伊斯兰教里，敬畏不仅是个崇高的信仰境界，也是一个高尚的道德境界。如果斋戒者仅在身体方面斋戒了，而在精神方面没有遵守斋戒的道德要求，没有把敬畏体现在具体的道德行为上，那就失去了斋戒的意义。正如先知穆罕默德所说的：“或许有些斋戒者，只是白挨饿而已。”故此，斋戒者应具备以下道德修养：

非礼勿言。斋戒者要说话礼貌、言语谨慎、不可撒谎谩骂，粗言秽语，更不可信口雌黄，搬弄是非，造谣中伤。先知穆罕默德说：“谁没有放弃谎言和伪证的话，那么真主不需要他放弃吃喝。”此谓口之斋。

非礼勿闻。凡是禁止说的，也禁止听，因为耳朵是获得信息的主要渠道之一，既可以听真理和忠言，也可以听信谬论和谗言，所以斋戒者要控制好自已的耳朵，多听知识讲座和一些有教育意义的东西。此谓耳之斋。

非礼勿视。人的眼睛是心灵的窗户，是观察世界的工具，是获得知识的媒介，所看内容的好坏会直接影响人们的心灵健康。所以，斋戒者应该多看健康的、有益的东西，保护好自已的眼睛不受精神污染。此谓眼之斋。

非礼勿思。大脑是人的司令部，瞬息之间就会有各种私心杂念，所以斋戒者须头脑清醒，明辨是非，洞悉真理，要经常悔过自新，提高觉悟，见贤思齐，须时常思念真主，参悟真主的迹象。此谓心之斋。

非礼勿为。先知穆罕默德教导说：“斋戒是个盾牌，当你们有人斋戒时，不得说粗言秽语。如遇有人谩骂或殴打，让他说：我是斋戒者！我是斋戒者！”所以，斋戒者应息怒、谨言、慎行，做到打不还手，骂不还口，举止文明，温文尔雅，修身行善，助人为乐，扶困济贫。此谓手之斋。

毫无疑问，这种全身心、全方位的斋戒对人类及社会都具有深远的教育意义。它教育人们敬畏真主、遵纪守法、文明礼貌；教育人们悔过自新、勤俭节约、居安思危；教育人们怜悯疾苦、忆苦思甜、先天下之忧而忧；教育人们扶困济贫、慷慨解囊，把爱洒满人间。……

培养恻隐心，扶困济贫

所谓恻隐心就是对受苦受难者应有的一种同情心，它是良心的基础，是爱心的源泉。如果人们都没有恻隐心，就会出现人性颓废、人欲横流、道德沦丧的社会现象。伊斯兰教的斋戒是培养恻隐心的好方法。当斋戒者亲自品尝饥饿的滋味时，就会体验到穷人整天在饥饿中挣扎的苦楚；当斋戒者饥渴了一天，在傍晚品尝津津有味的开斋饭时，又会体验到那些整天挨饿的穷人和难民吃顿饱饭时的快乐心情。通过这样的亲身体会，斋戒者便可与穷人同甘共苦，对穷人的怜悯心、恻隐心和爱心就会油然而生。人们有了恻隐心，就不会对穷人冷酷无情，一毛不拔。穆斯林在斋月里慷慨解囊、缴纳天课的情形就是斋戒培养恻隐心的最好印证。在斋月里，每个有经济条件的穆斯林都会如数缴纳天课，赈济施舍，在开斋节，每个人都会交开斋捐，向穷人伸出援助之手。每逢斋月，穆斯林国家的天课局，以及民间福利机构都忙得不可开交地办理个人或公司缴纳天课及慈善捐款的事易。有的私人公司每逢斋月都要请专业人员帮助计算天课数目，而许多大公司则专门设有天课部及慈善部。我们在伊斯兰国家还经常看到这样的情况，天课局办公室的门口，每逢斋月都挤满了来交天课的穆斯林群众。除了现款以外，还有金银首饰。有的人从汽车上下来，端着大盘金首饰，到天课办公室，让负责人在天平上称一下重量，然后根据比例，交纳天课。交出天课后，办事员会向他说声：“愿安拉接受你的功课”之类的祝福词，而交天课的人则向办事员或收受对象说声“谢谢！”。在

沙特、科威特等其它阿拉伯海湾国家，除了慈善机构和天课局外，人们平常也可以通过电话、手机和因特网从自己的账号上直接缴纳天课或慈善捐款。这就是穆斯林缴纳天课的感人情况。而在其它社会，一般都是收受对象要向捐款者点头哈腰、千恩万谢，或者送锦旗表扬，捐款者往往还要借机大张旗鼓地把自己广告一番，更不可能通过电话或电脑向慈善机构无名地捐款！也更不可能反过来向收受对象道谢。两种风气形成鲜明的对照！穆斯林国家斋月的天课和捐款不仅给予本国的贫困户和失学儿童，也用到世界上其它贫困地区的穷人和难民。这充分体现了穆斯林的兄弟感情和热爱人类同胞的高尚精神。所以说，斋月也是穆斯林名副其实的慈善月、爱心月。

增强自律力

心理学研究表明，缺乏自觉性和自律力是个最为突出的人性弱点，它不仅是道德修养的劲敌，也是引人失足的罪魁祸首。对缺乏自觉性和自律力的一般人来说，要想在社会的大染缸里一尘不染是很难的。俗话说：“清官难过吃喝关”，“英雄难过美人关”。在灯红酒绿的不夜城，不知有多少官员被吃喝拉下水！也不知有多少公仆倒在石榴裙下！又不知有多少社会青年经不住各种欲望的诱惑而失足！因此我们要从日常生活着手，去培养人们的自觉性和自律力，严格把好食色这两个难关。斋戒者所具有的自控能力确实是一般人所难想象的。他们在没有任何人监督的情况下，做到不偷吃，不偷喝，不偷欢。即使饥肠辘辘，面前摆着美味佳肴，他们也不会垂涎三尺；即使口干舌燥，面前摆着各种可口的饮料，他们也会无动于衷。即使面对

性的诱惑，他们也能保持方寸不乱。不难想象，这些如此恪守斋戒的人，他们一定也能克制自己不去吃喝非法的东西，不干越轨的事情。这种高度的自觉性和强大的自律能力，正是斋戒带来的巨大效果。在人生的漫长旅途中，人如果没有高度的自觉性和坚强的自律力，就会因食色等物欲的诱惑，一失足成千古恨。而斋戒所赋予我们的这种强大的自律力，使我们始终保持出淤泥而不染的高风亮节。

磨练意志

古人云：“天将降大任于斯人者，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体腹，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”足见，经受身心的磨练乃接受巨大使命的前提。这是因为“高处不胜寒”，没有经受困苦的人，是承受不了巨大的压力和各种磨难的。然而，现代人，尤其是新一代的年轻人大多是娇生惯养，养尊处优，缺乏吃苦耐劳的精神，也从来没有经受过毅力和意志的挑战。所以，一旦遇到艰苦环境，或面临生存危机，他们就会难以忍受，叫苦不迭。无疑，在竞争如此激烈的现代社会，不能吃苦耐劳的人是不会成功的。因此，教育学家们提出“生存危机训练”。即让年轻人离开养尊处优的环境，置身于艰难困苦的环境，甚至深山广漠之中，亲身体会一番生存危机，以磨练他们的意志，锻炼他们的毅力。而斋戒则是磨练意志和锻炼毅力的全天候的生存危机体验。每逢斋月，不管时逢气候宜人的春秋季节，还是严冬酷暑，穆斯林都能战胜饥渴，恪守斋戒。毫无疑问，经常接受饥饿锻炼的人，其吃苦耐劳及承受危机的耐力也比一般人强。如在荒郊野外、或缺少食品的情况下，接受过饥饿锻炼的

人，肯定要比没有经受过饥饿的人意志坚强。倘若一个人能每年接受一个月这样特殊的训练，那么他在人生中即使遇到再大的挫折和挑战，也都能百折不挠，坚忍不拔，勇往直前。

三、斋戒对健康的裨益

斋戒对健康有益的医学原理

一些人错误地认为，斋戒要忍饥挨饿，肯定会影响身体的健康和发育。殊不知，斋戒不仅在精神和道德方面有许多教育意义，它对人的身体健康还有许多裨益。下面我们就从斋戒的健康原理谈起。中医认为“病从口入”，又认为“疾病以减食为汤药”。这就是说，人的许多疾病是由人的这张嘴带来的，而节食则是医治疾病的良药。现代西医也提出“饥饿疗法”。西医认为：“限食可使机体免疫力在老年时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老。”日本医学也认为：“现代医学感到棘手的胃下垂、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎、哮喘、糖尿病、高血压、动脉硬化、心脑血管病、肥胖症及习惯性便秘等，均可用节食取得满意疗效。”总之，中西医都认为，节食有益于健康。伊斯兰医学早就提倡节食和饥饿疗法。先知穆罕默德关于饮食方面曾教导说：“你们当斋戒，你们就会健康。”又说“我们不饥不食，食不过饱。”伊斯兰医学认为，人的许多疾病都是积存在胃里的残渣引起的，胃渣的形成则与人们长期一日三餐，饱食终日有关。现代医学也证明，胃渣的大量积存会使胃部负担过重，影响营养吸收和新陈代谢，损害人体健康。现代

医学所谓的“饥饿疗法”，其实就是一种清除胃部残渣的方式。伊斯兰的斋戒正是清除胃部残渣的最好办法。斋戒者在封斋的状态下，一天只吃两顿饭，而且拉长两顿饭的时间。即从黎明到黄昏，约十几个小时。当人在中午感到饥饿时，控制自己不进食，当胃部不能像平时那样按时吸收新食物时，就开始吸收积存于胃渣中的有机养分，从而使其得到最大限度的释放。通过这样一个月的训练，胃渣必定会清除得一干二净。而胃渣的清除，则会减轻身体的负担，促进人体的新陈代谢，从而有益于身体健康。

关于这个问题，我们不妨举个植物学的实例。喜欢科学种田的农民朋友们都知道，晒田是个很科学的种稻方法。所谓晒田，就是在水稻进入开花期时，停止浇灌，直到稻田出现干旱的假象时，再肥水灌溉。结果证明，经过晒田的水稻要比没有晒田的水稻的亩产高。这是因为，水稻连续不断地灌溉，长期下去就会出现营养过剩，吸收力减退，而开花结果期则需要大量的营养，靠平时的养分根本不够。水稻经过晒田后，根茎周围所积存的有机成分会被充分吸收，这时再灌溉的话，其吸收能力就会倍增，从而有利于种子的发育和成长，亩产当然会相对提高。人体吸收营养的原理与植物是一样的，如果人也定期进行禁食，每年清理一下胃部长长期积存的残渣，重新建立一个新的吸收秩序的话，那么，一定能重新调整阴阳，恢复身体的生理机能和新陈代谢能力，从而促进身体的正常发育，有益于身体的健康。这就是斋戒有益健康的医学原理。

斋戒——科学的养生理念

以上，我们仅从医学理论的角度证明了斋戒对健康的益处，但可能还有人对此感到不可思议，总觉得每年斋戒一个月之久，会对身体有害。下面，我们再举几个调查数据，让事实来证明，坚持斋戒不仅对身体无害，而且还是一个科学的养生理念和延年益寿的良方。

据国际自然医学会的调查，世界四大长寿区有三个都在穆斯林居住的地区。它们是阿塞拜疆，巴基斯坦的埃尔汗和中国的新疆。穆斯林健康长寿有三大秘诀：清真饮食、斋戒和礼拜。健康调查报告还显示，在同一个国家或地区，穆斯林一般比其他民族的身体素质好，平均寿命长，中国信仰伊斯兰教的各族穆斯林的人寿情况就是很好的一个实例。

根据1990年全国人口素质普查报告，中国各族穆斯林不仅身体素质好，而且长寿者居多。在全国56个民族中，维吾尔族的长寿水平名列榜首，回族位居第二。全国人口素质普查报告显示，在中国3765名百岁寿星中，新疆竟占856位，占总数的23%。因此新疆被称为全国的长寿省。值得一提的是，维吾尔族的人口虽然仅占全疆人口的一半，但856位寿星中，竟有802位是维吾尔族！再说宁夏回族自治区，回族人口比例虽然仅占全区的四分之一，但全区的22位百岁寿星中，竟有21位是回族！人口普查还发现，甘肃省临夏回族自治州有29位百岁以上的寿星，占甘肃全省82位百岁寿星的35.37%！因而该州被誉为“寿星之乡”。值得一提的是，这29位百岁寿星中有28人都是穆斯林（回族17人，东乡族10人，撒拉族1人）仅有一位是汉族！

众所周知，这些地区的穆斯林都是每年斋戒的人，如果斋戒对身体有害，那么他们肯定是体弱多病，不可能健康长寿，更不可能比同一地区没有斋戒的民族还长寿。事实证明，经常斋戒不仅对身体无害，反而对身体有益，甚至会延年益寿。另一方面也证明，伊斯兰教的清真饮食是一种科学和卫生的饮食文化，否则的话，穆斯林是不可能比其他民族健康长寿的；

为了研究禁食与寿命的关系，科学家还用动物进行一项有趣的试验，他们让一窝白鼠饱食终日，而让另一窝白鼠定期饥饿，即实行节食。结果发现，经受定期饥饿的白鼠，比饱食终日的白鼠的平均寿命长数周！试验结果充分说明，节食的确有助于延年益寿。

总之，饱食终日未必健康长寿，而食不过饱，节食节欲则有益于健康，这是一个科学的养生理念，并得到养生学家和营养学家们的充分肯定。

斋戒可预防和辅助治疗哪些疾病？

“预防胜于治疗”这是阿拉伯世界家喻户晓的谚语，而斋戒正是一个预防疾病的有效方法。现代医学证明，伊斯兰的斋戒不仅对人的健康有益，还对预防和辅助医治某些疾病有一定的功能。临床试验表明，斋戒对过敏性皮炎、油脂性皮炎、胃下垂、慢性胃炎、溃疡病、结肠炎、哮喘、糖尿病、高血压、动脉硬化、心脑血管病、肥胖症、积食、消化不良等都有一定的预防和辅助医治作用。因篇幅所限，下面我们仅就斋戒对个别疾病的预防和辅助治疗作用做一简单介绍，供读者参考。

糖尿病：据世界卫生组织（WHO）统计，目前全球糖尿病患者至少有1.2亿，在欧美发达国家糖尿病是高发病，死亡率仅次于心血管病和肿瘤而位居第三位。中国的糖尿病患者现在约有2000万~3000万，位居世界之首，而且发展速度很快。糖尿病属于慢性病，以血糖增高为主要特征，其病因是胰腺中的胰岛素分泌不足，食物中的碳水化合物的代谢不正常，变成葡萄糖从尿中排出体外。现代医学认为，为了治疗糖尿病，必须先控制饮食，实行空腹，以测定血糖的结果，然后根据血糖的结果来选择适合的药物。在糖尿病的整个治疗期间，患者一定要坚持控制饮食。因为控制饮食是控制血糖升高的有效手段。糖尿病患者控制饮食后，会感到饥饿难忍，许多病人因此而放弃了饮食控制疗法，从而影响治疗。其实饥饿仅仅是糖尿病的症状之一，只要坚持控制饮食，在较好的控制血糖后，这种饥饿感就会逐渐消失。斋戒是一种严格的控制饮食和空腹锻炼。人们通过每年一个月的斋戒，可以有效地控制血糖增高，增加胰岛素分泌，调整食物中碳水化合物的代谢，从而有效地减少糖尿病的发病率。况且，穆斯林即使患了糖尿病，也比一般没有斋戒的人控制饮食的能力强。高血压：养尊处优，喜怒无常的人，往往患高血压症，斋戒对预防和治疗这种病有一定的效果。首先斋戒可以帮助人控制情绪，因为斋戒者在身体斋戒的同时，还必须做到清心寡欲，并应具备高尚的心理素质和道德涵养，从而对稳定血压大有裨益。另外，斋戒能有效地减少高蛋白、油脂、糖分的摄入，从而直接控制体重增加，减少高血压的发病率。油脂性皮炎：其症状有青春豆、玫瑰疹、各种疔疮、男性的下颏与脖颈毛发炎等。该病主要是由于

摄取的油脂、糖份和淀粉过多引起的。医治这些病，首先需要节制饮食，而斋戒则是最好不过的节食方法。斋戒者的饮食规律严格，按时定点，不到开斋吃饭的时间绝不进食，而且拉长两顿饭的时间，从而减少油脂、糖分和淀粉的摄取量，对预防和辅助治疗油脂性皮炎有一定的作用。

过敏性皮炎：过敏性皮炎主要是由于部分不能完全消化的食物渗入到了血管，或营养紊乱引起的。其症状有麻疹、湿疹、皮肤肿、粘膜等。而斋戒的饮食方式正好可以重新调整饮食结构，清除肠胃不能消化的食物，从而调整营养，达到辅助治疗过敏性皮炎的目的。同样，斋戒对治疗由脂肪组织和血质不正常增高引起的白癫风、脱发、皮肤瘤，等皮肤病也都有一定的预防和辅助治疗作用。

肥胖病：肥胖病主要是多吃少动引起的。最有效的减肥方法就是控制饮食，进行斋戒。早晨封斋时宜多饮、少食，晚上开斋时，仍要节制食欲，切忌暴食暴饮，从而达到减肥的效果。有的人虽然每年斋戒，但仍然肥胖，这可不是斋戒的原因，而是因为他们平时摄取的脂肪、高蛋白、油太多而活动又少的原因，这些人如果不斋戒的话，会更胖。

动脉硬化：动脉硬化多由高血压、血液中胆固醇增多引起。现代医学证明，禁食不但可以稳定血压，还可以控制胆固醇的升高，使胆固醇的代谢有条不紊，从而减少动脉硬化的发病率。

多种胃病：众所周知，许多胃病都是不良的饮食习惯引起的，要想治疗胃病，首先就要改善饮食习惯，以配合药物治疗。而伊斯兰的斋戒正是一个改掉不良饮食习惯、建立饮食新秩序的好方法。斋戒者在整个斋月里，以坚强的意志控制饮食，可彻底戒掉诸如吃零食、吸烟等毛病，

建立一个科学的饮食新秩序，既可预防胃病，又可通过清胃的方法辅助治疗多种胃病。

结束语

最后我们有必要重申，穆斯林斋戒的主要目的是为了表达对真主的无限喜爱、敬畏和服从，以及对世界上所有苦难同胞的同情、怜悯和关爱。至于斋戒对健康的裨益，则是斋戒者的另一收获，这也充分证明伊斯兰是科学的宗教。有些人怕斋戒损害身体健康而不敢斋戒，甚至阻止别人斋戒，这是完全错误的，这些人不仅缺乏对斋戒的正确认识和理解，也缺乏科学的养生学和医学理念。但愿世界上所有关心心灵教育的有识之士，能充分认识到伊斯兰教的斋戒对提高人们的道德修养和精神境界，以及挖掘人性的真善美所起的积极作用，同时也希望学术界能从宗教学、教育学、社会学等领域，对“伊斯兰教的斋戒效应”进行科学的、认真的、公正的研究，而不要带着偏见看待这一伟大的灵魂教育工程。

