

您可以一無所有，
但您絕不可沒有健康。
用「幽默」保護健康，
今後工作必將無往不利。



企業戰士的 好夥伴 幽默健康法



- 對緊急症狀有驚人的速效
- 將日積月累的疲勞逐步消除
- 擺脫神經性的疾病
- 對醫院治療效果不佳的疾病具有特效
- 不斷強化虛弱的內臟

上班族智慧饗宴31

企業戰士的
——好夥伴——
幽默健康法

李國靖 / 編

世茂出版社

目 錄

序言

序章 幽點刺激法對治療身體疾病何以極大的功效 13

源始於印度已有五千年歷史的「穴道」 19

產生卓越效果之身體法則 20

提高治療效果的要點 23

可以單獨進行的瑜珈治療法 26

瑜珈呼吸法可使治療效果倍增 28

幽點刺激法(一)

不斷強化虛弱的內臟

1. 可使胃痛立刻停止 37
（治療胃炎、胃痛的幽點刺激法）
2. 對疲勞的肝臟可產生優越的治療效果 41
（治療肝炎的幽點刺激法）
3. 心臟愈刺激愈強壯 45
（治療心跳、氣喘的幽點刺激法）
4. 立即消除胸口鬱悶及胃口難受的現象 48
（治療胃口難受的幽點刺激法）
5. 對痛苦的膀胱炎發揮特殊效果 52
（治療膀胱炎的幽點刺激法）
6. 對抑止下痢有速效 54
（治療下痢的幽點刺激法）
7. 立即治好頑固的便秘 59
（治療便秘的幽點刺激法）
8. 可不斷促進食慾 63

(治療食慾不振的幽點刺激法)

幽點刺激法(二)

擺脫神經性的疾病

1. 瞬間消除頭痛 71

(治療頭痛、頭重的幽點刺激法)

2. 對於令人無法忍受的肋間神經痛也有效 74

(治療肋間神經痛的幽點刺激法)

3. 對始終無法治癒的坐骨神經痛有特效 78

(治療坐骨神經的幽點刺激法)

4. 可以完全消除雙手的麻痺現象 83

(治療手部麻痺的幽點刺激法)

5. 令人難為情的脫髮症也有奇蹟式的效果 86

(治療脫髮症的幽點刺激法)

幽點刺激法(三)

對緊急症狀有驚人的速效

6. 治療神經衰弱有驚人的效果 90
(治療神經衰弱的幽點刺激法)
7. 冷感症的煩惱可立即一掃而空 94
(治療冷感症的幽點刺激法)
8. 使自己脫胎換骨成爲精力旺盛的人 97
(使精力旺盛的幽點刺激法)
1. 對難以忍受的牙痛有速效 105
(治療牙痛的幽點刺激法)
2. 可立即止住鼻血 109
(止住鼻血的幽點刺激法)
3. 迅速治癒感冒 112

- （治療感冒的幽點刺激法）
4. 可立即清除惱人的宿醉 115
（治療宿醉的幽點刺激法）
5. 立即治好嚴重的暈車症 119
（治療暈車的幽點刺激法）
6. 立即治好厲害的咳嗽 123
（治療咳嗽的幽點刺激法）
7. 可使腿肚抽筋頓時停止 127
（治療腿肚抽筋的幽點刺激法）
8. 難受的搔癢可迅速消退 130
（治療蕁麻、濕疹的幽點刺激法）
9. 可迅速治癒令人煩惱的臉腺炎 134
（治療臉腺炎的幽點刺激法）
10. 消除睡意使頭腦清醒 137
（驅除睡魔的幽點刺激法）

幽點刺激法(四)

對醫院治療效果不佳的疾病具有特效

11. 可以立即消除足部的麻痺現象
(消除足部麻痺的幽點刺激法) 141
12. 冷氣病的煩惱可迅速解除
(治療冷氣病的幽點刺激法) 144
13. 生理痛可以完全清除 148
(治療生理痛的幽點刺激法)
1. 對使人長年受苦的慢性鼻炎具有奇效
(治療慢性鼻炎的幽點刺激法) 155
2. 可完到治好蓄膿症 159
(治療蓄膿症的幽點刺激法)
3. 終於從氣喘的痛苦中解放出來 163

- (治療氣喘的幽點刺激法)
4. 對令人感到絕望性痛苦的痔瘡有驚人的效果
(治療痔瘡的幽點刺激法) 167
5. 可迅速減輕更年期障礙的症狀
(減輕更年期障礙的幽點刺激法) 169
6. 消除低血壓令人憂心的症狀
(治療低血壓的幽點刺激法) 173
7. 使危險的高血壓恢復正常
(治療高血壓的幽點刺激法) 177
8. 始終治不好的關節炎能奇蹟治好
(治療關節的幽點刺激法) 180
9. 可祛除麻煩的風濕痛
(治療風濕痛的幽點刺激法) 185
10. 可以迅速矯正假性近視
(治療假性近視的幽點刺激法) 189

11. 阻止老花眼的加速形成

191

(防止老花眼的幽點刺激法)

12. 對白內障、青光眼有著驚人療效

196

(治療白內障、青光眼的幽點刺激法)

13. 對色盲具有神效

200

(治療色盲的幽點刺激法)

14. 對懼冷症具有不可思議的效果

203

(治療懼冷症的幽點刺激法)

15. 迅速解決不孕症的苦惱

207

(治療不孕症的幽點刺激法)

幽點刺激法(五)

將日積月累的疲勞逐步消除

1. 立即解決肩膀的僵硬感

213

- （治療肩部僵硬的幽點刺激法）
2. 迅速消除肌肉痛 216
（治療肌肉痛的幽點刺激法）
3. 再也不會頭暈目眩 200
（治療頭暈目眩的幽點刺激法）
4. 突然能支持得住難耐的酷暑 223
（克服酷暑的幽點刺激法）
5. 使每日皆可睡得很好 227
（治療失眠症的幽點刺激法）
6. 可突然產生十足的幹勁 231
（產生魄力的幽點刺激法）

序 言

一天只要十五分鐘即可消除因過度疲勞而身亡的危機

近來，市面上不斷有標榜「健康」的健康食品及健康飲料推出，已在上班族中造成一股銳不可當的旋風，為何身爲「企業戰士」的上班族們對健康食品會如此趨之若鶩呢？追根究底，不外乎是心理因素在作祟，而使健康飲料成了上班族們工作疲累時的一帖興奮劑。

嚴格說來，長期在辦公室工作的上班族們或多或少都會罹患一些職業病，即使不須長期加班，依舊有許多人會有職業倦怠感，尤其每當工作告一段落，此種感覺更是深深地襲湧而來，使人充滿焦慮之感，此乃心理上的現象，至於身體，則出現明顯的症狀，如腰痠背痛等。

的確，長期重覆同樣的工作，無法滿足心理上需要新鮮感及需要工作挑戰的渴求，對工作漸漸失去幹勁。然而，根據我們做的民意調查統計，在薪水階級中，竟有百分之八十認爲自己是很健康的，但是事實上，這些上班族中，有肩膀僵硬、腰痠背痛等自覺症狀的人數卻遠超過百分之八十，委實是個相當驚人的數字，而一般人忽視己身健康之

情形也可見一斑。

所謂的職業病，不僅較常見於四、五十歲的中年人身上，目前在二、三年歲的年輕人身上也已有逐漸蔓延的趨勢，他們一樣會感到疲勞、倦怠，且更容易受精神壓力的影響，其他如人際關係的困擾、求好心切而引發的緊張感等，在在皆是加重上述症狀的因素，職業病最嚴重時，甚至會威脅到個人的生命，所以上班族應多注意自己的身體健康，以免已瀕臨過度疲勞而亡的邊緣而仍不自知。

例如，為一般人所熟知的「視網膜出血」、「靜脈瘤破裂」、「急性心肌不全」、「腦梗塞」等疾病，正是使上班族猝死的原因，而是這些疾病極可能是由工作所帶來的，果若如此，則危險已在我們身邊潛伏，並一日一日逼及、威脅到我們的生命安全了，而目前國家及所屬企業卻仍無妥善的辦法可以照顧上班族的健康。

或許自己的生命唯有靠自己去保護吧！在此我將對這些長期承受工作壓力的企業戰士們提供一套可有效清除疲勞、簡單治療疾海的方法，也就是本書所要詳加介紹的幽點（瑜珈的穴道）刺激法。上班族們一天只要花上十五分鐘，即可對過度疲勞而亡的種種原因防患於未然。

幽點在梵文裡稱為「那提」，亦即流動的意思，在瑜珈醫學中，認為人體中有七萬

二千個那提，而在一般所謂的「穴道治療法」中則稱為脈絡，並將它精簡為三百六十五個穴道，因此在兩者所施壓時的位置上，便有了微妙的變化，效果自然也不盡相同。

例如，在穴道療法中，必須用拇指指腹，以四十五度的角度施壓，有些穴道的位置必須假他人之手，無法由一人單獨進行，而幽默刺激法，不僅使用拇指、食指、中指等不同手指進行治療，其方法也有壓、擊、捏、撫摸等不同的變化，任何人都可很輕易地學習，同時得到卓越的治療效果。

幽默刺激法另一個重要的特色在於採用對人體健康扮演極重要角色的呼吸法，而且更講求精神集中，及後面將會詳述的氣流法。

在本書中，我們將以插圖來說明幽默的位置及刺激的方法，期使讀者一目了然、更易學習。書中更特別以黑色圓點標示出幽默的正確位置，讀者切勿搞混而產生不良後果，當各位閱讀書上插圖所示的刺激方法時，也許幽默的位置與實際在人體上的位置會有所偏差，而我們的目的只是提供一個參考，使讀明瞭壓、擊、捏各方法，故各位可不深究此偏差。

總之，幽默刺激法弄錯，可能反而會引起反效果，故讀者們應充分注意，正碼地使用本書。

