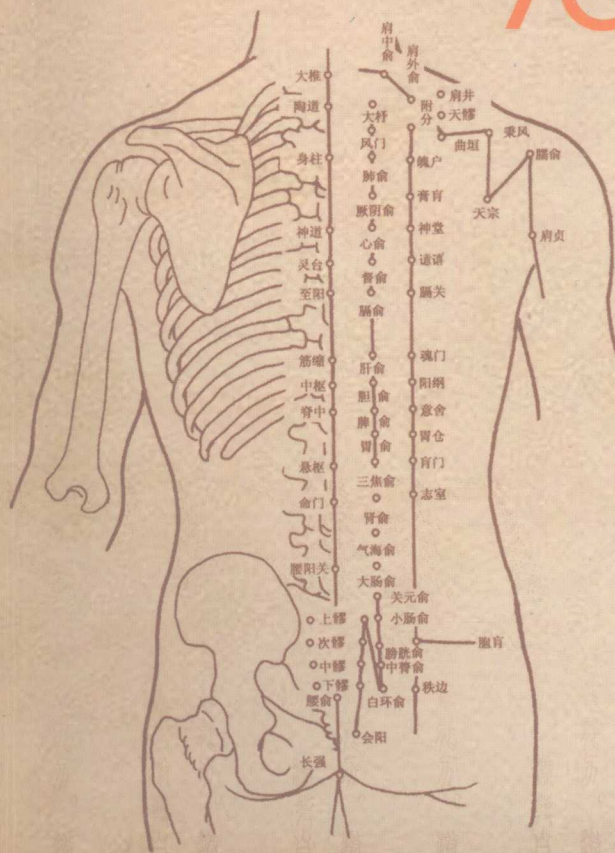


疾病的痊愈归根结底依靠身体的自愈能力。

激发身体的自愈力，用最健康、有效的方法战胜疾病。

# 开启人体内的 “药库”

## 76种实用自愈疗法



15种常见疾病的自愈策略

19种常见病的实用自愈方法

11种可以祛病的健身法

31个常用特效穴位图解

上海中医药大学附属龙华医院主任医师

医学博士 唐志鹏◎主编

吉林科学技术出版社

中国轻工业出版社  
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS

# 开启人体内的 “药库”

76种天然食疗方法

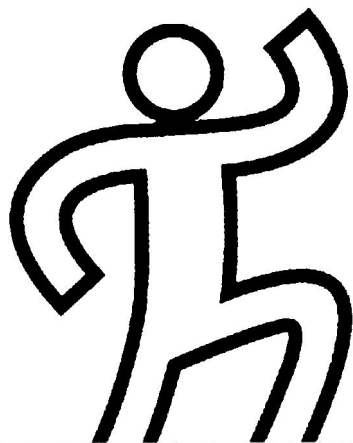


76种天然食疗方法

中国轻工业出版社

ISBN 7-114-04111-1

定价：29.80元

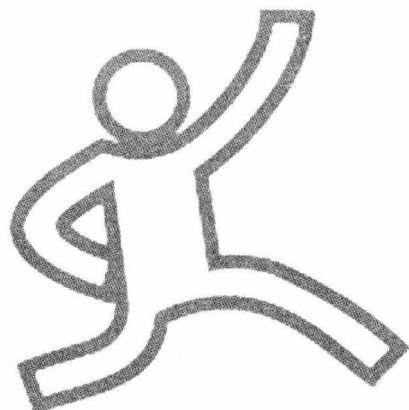


76种实用自愈疗法

开启人体内的  
“药库”

唐志鹏◎主编

吉林科学技术出版社



---

图书在版编目(CIP)数据

开启人体内的药库：76种实用自愈疗法 / 唐志鹏主编.  
长春：吉林科学技术出版社，2008.4  
ISBN 978-7-5384-3800-0

I. 开… II. 唐… III. 自然疗法 IV. R454.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040199号

---

# 开启人体内的药库

## 76种实用自愈疗法

主编	唐志鹏								
编委	纪康宝	湛先霞	湛先余	王玲玲	王振华	高红敏	徐帮学	宋学军	
	程晓芬	刘连军	刘晓晖	刘建伟	刘彩云	刘海燕	田鲜兰	童怀艳	
	岳贤伦	戴俊益	于良强	董梅	张建梅	张俊	张莉	张迪	
	伍艺	于娟	孟杰	唐晓磊	李娟	李静			
责任编辑	李梁	李征							
封面设计	名晓设计								
技术插图	赵婷	周鸿雁	艾明娜	李爽	柳俏	王新丹	徐晓凤	侯隽	
	王闯	王骁	王阿娜	赵美玉	王大伟	武文婷	汪飞	张金玲	
出版	吉林科学技术出版社								
社址	长春市人民大街4646号								
邮编	130021								
发行部电话/传真	0431-85677817	85635177	85651759	85651628					
编辑部电话	0431-85610611								
电子信箱	JLKJCBS@public.cc.jl.cn								
网址	www.jlstp.com								
实名	吉林科学技术出版社								
印刷	长春新华印刷有限公司								

如有印装质量问题，可寄回出版社调换

开本 720×990 16开 16.25印张 230千字

2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3800-0

定价：24.80 元



## 前言

不少人生病了，往往会不假思索地求助于医药。殊不知，当我们来到这个世界的时候，便带来了一个最好的医生，即自愈力。没有了它，即使一粒小小的灰尘也足以致人命。可以这么说，任何有效的治疗都不过是为人体自愈创造了条件或者缓解了病情，为机体自愈争得了时间。疾病的痊愈归根结底依靠身体的自愈能力。

事实上，只有疗效而无任何副作用的药物几乎是不存在的，药能治病也能致病。另外，有些药物只不过是暂时性的控制疾病症状而已，不仅不能把病灶彻底清除掉，反而进一步把身体的自然痊愈机制破坏掉。因此，对于疾病患者而言，要克服掉那种无论大病小病都把药奉为祛病神灵的传统思维模式，从药物崇拜的迷雾中解脱出来，因为你身体的自愈力才是这个世界上最强有力的医药。

从长远来看，利用身体的自愈力强身健体、祛病健身比起现代医学的对症疗法更经济实惠，也更为安全有效。做出一种明智的选择，最大限度的利用你的身体资源吧。如果有更多的人坚信并应用起自己体内的“神医”——自愈力，自然康复的人数会越来越多，而且将引动医疗体制的巨大变革。

再有，人不是一个由简单零部件组合而成的机器，而是一个身、心、灵相统一的生命有机体，身体、心灵和情绪并非单独存在而老死不相往来的。心理状况（或心态）会反映在身体上，也会反映在情绪上。没有单独的身体疾病，也没有纯粹的心理疾病。所有的疾病都是身与心的：心理疾病会与身体疾病相呼应，身体疾病也会与情绪或心理方面有所交集。尽管我们不能说疾病都是人想像出来的，但一个人如果能拥有一颗“真正健康的心”，它所起到的防病、治病能力，往往胜过千万种所谓的“灵丹妙药”、千万个所谓的“妙手神医”。至于什么是“真正健康的心”，你不妨翻卷一睹为快，读罢掩卷沉思：自己是否拥有了它？

唐志鹏

## 内容 简介

本书内容新颖，用深入浅出的语言阐述了极具实用性的健康方略。

文章的前两部分主要是从身体的自我免疫、自我防御、自我保护以及自我修复等方面入手，重点说明了我们的身体内部便潜藏着一个“神医”——自愈力。但自愈力也有打盹、出错的时候，这种情况下，身体便会展开自我攻击，外在表现为自身免疫性疾病。

第三部分的内容主要介绍了一些唤醒自愈力的方法与养心术，并提醒人们平日里要防微杜渐、注重细节修养，以便尊重身体的自愈力，让自愈力成为我们健康的守护神。

第四部分意在说明身体失衡、自愈力受到损伤是疾病的源头。“平衡激发潜能，潜能自愈疾病”，讲究动静平衡、精神平衡以及饮食平衡等平衡养生策略，是优化身体自愈系统，维持并促进身体健康的必经之路。

第五部分主要介绍一些利用身体的自愈力祛病健身的实用性方法，让你了解到并非只有吃药、打针、手术、理疗，还有自愈力！事实上，任何一种能治疗疾病，阻止病情进一步蔓延和恶化或改善身体不适症状的方法，都应该视为治疗手段。

如果你的健康状况良好，此书会让你的健康更上一层楼。如果你以及你周围的亲朋好友处于亚健康状态或疾病状态，书中的内容将为你提供恢复健康的最佳手段。总之，它是追寻健康一族们值得一读的上乘之作！



## 第一部分

人体有个“药铺”——60%~70%疾病可自愈

### 第一章 自愈，一种超乎寻常的祛病力量..... 14

人体拥有自我愈疗疾病的能力..... 14

自愈才是真正的健康法则..... 16

治疗过程其实是修复人体自愈力的过程..... 18

饮食失调，病从口入..... 21

### 第二章 机体能自愈，为什么我们还会生病? ..... 21

环境污染，病不请自来..... 23

血液污染，疾病症状的源头..... 26

七情内伤，致病更具杀伤力..... 29



## 第二部分

开发身体潜能——自愈力是最好的医生

### 第三章 自愈系统，调节你身体健康的泵..... 34

免疫系统——时刻警惕着的人体保镖 ..... 34

应激系统——使机体对紧张性事件做出适应性反应 ..... 38

再生和愈合系统——人体天然拥有的自我修复能力 ..... 41

### 第四章 机体的自我防御系统，可防止你生病和受感染..... 46

天然屏障——神奇的“马奇诺防线” ..... 46

吞噬细胞——机体抗感染的“功臣” ..... 49

炎症反应——一把“双刃剑” ..... 52

### 第五章 人体对自身的一种保护性反应..... 54

发热，通过升温，杀死入侵的细菌 ..... 54

疼痛，提示你身体某个部位“出事”了 ..... 56

咳嗽反射，一道不可忽视的免死金牌 ..... 58

喷嚏，呼吸道在排除异己 ..... 60

上吐下泻，给机体再加一把健康锁 ..... 62

### 第六章 当自愈系统出错时，机体开始自我攻击..... 64

过敏、湿疹与哮喘 ..... 64

类风湿性关节炎与硬化症 ..... 66

红斑狼疮 ..... 67



## 第七章 信仰自愈系统比仰赖药物和医师明智.....69

对抗性药物治疗，治标不治本.....	69
一不小心便会成为药物瘾君子.....	71
成也萧何，败也萧何.....	72
化学药物让自愈系统变成懒婆娘.....	73
医疗器械的误区与尴尬.....	75
白衣天使也不可靠.....	76

## 第三部分

讲究健康策略——尊重自然的痊愈力量

## 第八章 身心放松，唤醒沉睡的自愈力.....80

尽情流露你的情绪，顺应身体的自然反应.....	80
肌肉的张弛之道，健康投资的必修课.....	83
放松神经弦，使机体处于潜意识状态.....	88

## 第九章 防微杜渐，及时察觉身体发出的警报.....91

口臭，并非空穴来风.....	91
疲劳，提醒你精力不足.....	94
瘙痒，未必就是皮肤病.....	99
身体的其他报警信号.....	100

## 第十章 病由心生，防治疾病需自治其心.....103

甩掉不良情绪，功德无量.....	103
------------------	-----

笑，健康的强心剂.....	106
幽默，身体的滋补品.....	107
完美心，侵蚀生命的蛀虫.....	109
自尊心，像弹簧一样张弛有度.....	111
宽容，心灵的安宁丸.....	113
童心，堪比千年的人参.....	115

## **第十一章 细节修养，让自愈系统灵敏的尽忠职守..... 117**

学会用身体的力量控制疼痛.....	117
给温度控制机制“工作”机会，不要越俎代庖.....	119
使身体维持一个高振动频率.....	121
正确呼吸，让身体获得自愈的能量.....	123
气血循行有规律，顺应自然保安康.....	124
讨好五脏，在五季中科学养生.....	137

## **第四部分**

注重平衡养生，优化自愈系统奏响健康的凯歌

## **第十二章 被偷走的自愈力——自愈力的损伤乃百病之源.. 140**

体液酸化，腐蚀你的自愈力.....	140
自由基，损伤机体的细胞和组织.....	143
看不见的垃圾桶，毒害人体.....	146

## **第十三章 动静平衡养生法，提升机体防病、抗病的战斗力.. 149**

久坐后，动一动.....	149
--------------	-----

三、五、七步行法.....	151
健身走，别有一番滋味在心头.....	153
反常规的爬行和倒步走.....	155
间隔运动促健康.....	156
身体在弹跳中受益匪浅.....	157
压腿运动，牵一发而动全身.....	159
太极，一种内外兼修的养生法.....	161

#### **第十四章 精神平衡养生法，给自愈力强大的健康支点.... 163**

精神平衡是疾病的缓和剂.....	163
用心平气和应对医疗悲观主义.....	165
在瑜伽冥想中给精神减减“负”.....	167
于呼吸间将身心有机相连.....	169
启动愤怒的开关，寻求精神平衡.....	171

#### **第十五章 饮食平衡养生法，充分满足痊愈系统发挥作用之需.. 174**

饮食酸碱平衡，促进身体自我调节.....	174
镁、钙、磷，三位一体威力大.....	176
在“细”的基础上，稍微加点“粗”.....	178
蛋白质与脂肪，过犹不及.....	180



## 第五部分

假如你病了——借助自愈力收获痊愈的喜悦

### 第十六章 有效缓解身体不适的自愈策略 ..... 186

头痛——轻松解除紧箍咒.....	186
偏头痛——促进血液循环是关键.....	188
头晕——可用物理疗法对症治疗.....	190
感冒——药物只起安慰剂效应.....	192
便秘——增强肠道蠕动功能是秘方.....	194
腹泻——在锁住水分方面下功夫.....	196
哮喘——心理治愈最彻底.....	198
肥胖——跟堆积的脂肪说再见.....	200

### 第十七章 慢性病的自我康复技巧 ..... 203

高血压——自然疗法是最好的降落伞.....	203
胃肠疾病——减少胃酸，让胃肠动起来.....	206
心脏病——从改善心肌缺血做起.....	209
失眠——不治而愈的锦囊妙计.....	211
骨质疏松——填补骨头中的水帘洞.....	213
肾虚——穴位是千金药方.....	216
抑郁——走出蓝色多瑙河的自愈模式.....	217

### 第十八章 特殊病例：癌症..... 221

身陷囹圄，自愈系统望癌兴叹.....	221
未雨绸缪，莫等挨淋空留恨.....	222

癌症自愈，在现实中见证神话 .....	225
身患重疾，命悬一线仍生机无限 .....	226

## **第十九章 这样疗法也可祛病健身..... 230**

以情胜情，情伤何须再惘然 .....	230
畅通经脉，脊椎之巅弹指论健 .....	233
顺势疗法，一朵娇艳欲滴的无刺玫瑰 .....	234
绕梁三日，余音袅袅而又魅力无穷 .....	235
穴位按摩，举手投足中驱疾治病 .....	237

## **附录一**

常见病的自愈疗法.....	239
---------------	-----

头痛.....	239
偏头痛.....	239
头晕.....	239
感冒.....	239
便秘.....	240
腹泻.....	240
哮喘.....	240
肥胖.....	241
高血压.....	241
胃肠疾病.....	242
心脏病.....	242
关节炎.....	242
失眠.....	243
骨质疏松.....	243

肾虚.....	243
动脉粥样硬化.....	243
慢性疼痛.....	244
疲劳.....	244
抑郁.....	244

## 附录二

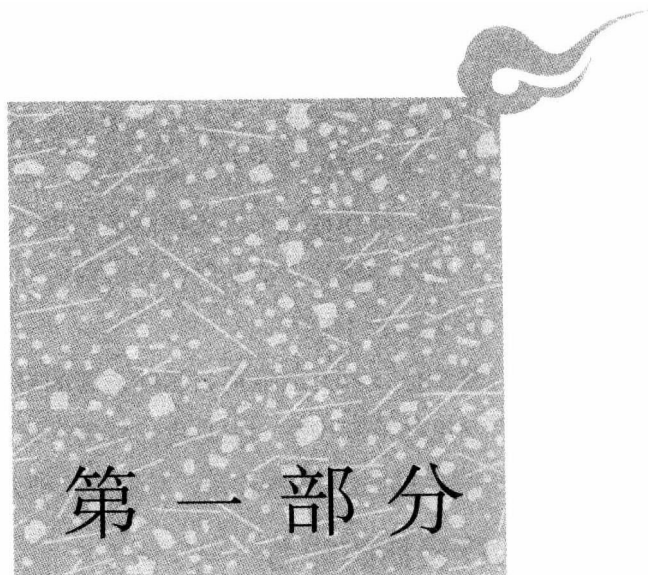
可以考虑的祛病健身疗法.....	245
------------------	-----

练习太极.....	245
捏脊疗法.....	245
顺势疗法.....	245
音乐疗法.....	245
冷水浴.....	246
瑜伽—冥想法.....	246
刺激穴位法.....	246

## 附录三

经络、穴位图解.....	249
--------------	-----

人体的十二正经循行图.....	249
本书中涉及到的穴位.....	255



## 人体有个“药铺”——60%~70%疾病可自愈

-----

德国健康杂志《生机》载文：一位医生经研究发现，人体自身有能力治愈60%~70%的不适性疾病。这位医生说，科学家目前已经解开了机体自愈的一些秘密。当人有不适或生病时，身体可以从自身的“药铺”中找到30~40种“药”来对症治疗。“药”发挥作用的过程就是激素、免疫抗体等因素综合发挥作用的过程。在这一过程中，保持积极向上的精神状态可以提高机体的自愈能力，缩短自愈的时间。





## Part 1

# 自愈，一种超乎寻常的祛病力量

多年临床研究表明，大约有千分之三的肿瘤患者在不经任何治疗的情况下，能够自行康复。科学家对这一现象进行深入研究发现，人体内存在一个与血液循环、免疫系统、消化系统、骨髓造血干细胞机能密切相关的自愈系统。这个系统便是身体的“药铺”。身体出现不良症状时，便可自行“配药”，开出针对性的“药方”，尽可能的争取愈疗“自己”。

实际上，关于疑难杂症、不治之症莫名其妙痊愈的事例并不少见。对于一般疾病，不治自愈的事例更是不胜枚举。由此我们看到身体本身存在一种神奇的力量，这种力量具有超乎寻常的祛病健身作用，我们把这种力量称为自愈力。

## 人体拥有自我愈疗疾病的能力

### 案例一

14岁的男孩陶某在一家知名医院被诊断出白血病后，接受数次化疗后仍无显著的治疗效果。陶某的主治医生认为，除非陶某立即接受骨髓移植手术，否则他将活不过几周。但令医生们惊讶的是，就在他们准备为陶某实施骨髓移植手术时，他的白血病居然一下子消失了，他的身体奇迹般地“治愈”了自己。陶某的父亲说：当他和爱人带着陶某来到医院，准备做骨髓移植手术时，主治医生满脸灿烂的笑容，喜悦地说，陶某的白血病已经消失了。他们夫妻二人听了这个天大的喜讯，激动地痛哭流涕。医生建议陶某的父亲，定期带陶某到医院复查，以便及时发觉新情况。几个月后，陶某终于被诊断为彻底康复了。

### 案例二

从一位名叫尤格·布莱克的德国编辑口中得知，上个世纪80年代，德国有一家著名的整形外科诊所曾提供髓核化学溶解法（一种最早用于治疗腰椎间盘突出症，随着研究的进一步深入，也逐渐用于颈椎病，尤其用于颈椎间盘突出的疗法）。由于病患者人数颇多，导致有些患者只能在约诊名单上等候。几个

月后，当医生终于可以为排在约诊名单后面的患者提供髓核化学溶解法时，发现那些人因为疼痛已经自行消失而不再需要这种服务了。

无论是案例一中陶某的白血病不治而愈，还是案例二中疼痛患者的疼痛自行消失，虽然匪夷所思，但并不神秘。这是人体本身就拥有自我愈疗疾病能力的最好体现，是身体的自愈能力让他们重新获得了健康。

生活中我们不难发现，还有很多疾病患者自愈的例子，如普通感冒，靠寻求外援的方式（吃药、打针等），一般在5~7天左右治愈；不打针吃药，几天后身体也能自行康复。这让我们不得不得出这样的结论：“通常情况下，对很多疾病，人体是可以充分应付的。”然而遗憾的是，大多数人往往习惯于单纯依靠外部力量（如打针、吃药、打点滴）来抵御疾病，而对机体天然的自愈能力置若罔闻或重视不够，更别说是充分利用人体的自愈力了。

事实上，生活在既无医生又无医院环境中的那些野生小动物们一旦生病或受伤，是无法求助医生和医院的，但是它们通常情况下都能自然痊愈，并且活蹦乱跳。这是因为它们习惯于利用与生俱来的自愈力（如采取断食、发热等自然方法）治疗自己的伤口或疾病。人也是动物的一种，当然也有充分的自然治愈能力。只是作为万物之灵的我们，很多时候，已经不习惯于利用与生俱来的自愈能力了。

当我们面临医疗技术愈来愈发展，病却越治越多的怪现象时，我们为何们们为何不回到生命和健康的起点反思一下，充分利用机体的自愈力来祛病健身呢？其实，这种回归远远比不分轻重缓急地求助于医药更明智。我们身体感觉不适时，往往会自我配出“治愈之药”，并采取食欲不振、断食、发热等方法驱逐不适感，从而达到自我治愈的效果。

断食可使主要的致病因素——食物不能再进入体内。也就是说，断食可以使被污染的血液得到净化。另外，发热可以将体内剩余物质和代谢废物等污染血液的物质消耗掉。一言以蔽之，食欲不振和发热可以清除掉成为致病原因的“血液污染”。另外，“断食”和“发热”还能促进体内白细胞的功能，从而达到预防和治疗疾病的目的。

人体血液中的白细胞是一个很庞大的血细胞家族，它们能够辨认、吸收、消灭细菌和其他“入侵到体内的物质”，并将之排出体外。白细胞按体积由小