

感冒的妙用

野口晴哉（日） 著 张宏 译

感冒决定一生的健康

感冒圣经，应对感冒、调整身体
偏向性疲劳的奇方

问世半个世纪以来一直长销不衰

求真出版社

感冒的妙用

感冒的妙用

感冒的妙用

感冒的妙用

感冒的妙用

感冒的妙用

感冒的妙用

感冒的妙用

野口晴哉（日） 著
张宏 译

感冒圣经，应对感冒、调整身体偏向性疲劳的奇方
问世半个世纪以来一直长销不衰

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒的妙用 / (日) 野口晴哉著; 张宏译. —北京: 求真出版社, 2013. 3
ISBN 978 - 7 - 80258 - 188 - 3

I. ①感… II. ①野…②张… III. 感冒 (伤风) —防治 IV. ①R511.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 011294 号

KAZE NO KÔYÔ

Text by Haruchika NOGUCHI

Copyright © 2003 by Haruchika NOGUCHI

First published in 2003 in Japan by CHIKUMASHOBO LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with CHIKUMASHOBO LTD.

Through Japan Foreign - Rights Centre/Bardon - Chinese Media Agency

著作权合同登记号 图字: 01 - 2010 - 8219 号

感冒的妙用

著 者: (日) 野口晴哉

译 者: 张 宏

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680 × 960 1/16

字 数: 74 千字

印 张: 9.75

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 188 - 3/R · 68

定 价: 17.00 元

编辑热线: (010) 83190019 83190238

销售热线: (010) 83190289 83190292 83190297



自序

感冒无处不在，人尽皆知。无论春夏秋冬，无论东西南北，总有感冒发生。当然，也有人很少感冒——一些人是因为身体健康、生活方式得宜；另一些人则是因为身体变得异常迟钝。身体迟钝的人容易罹患癌症、脑溢血以及其他心脑血管疾病。有些人平时极少生病，对自己的健康信心十足，却往往被突如其来的疾病“击倒”，他们的共同特点就是平时不容易感冒。有学者认为，感冒细菌有助于治疗癌症，这种说法不无道理。

观察足底体重分布^①就可以发现，不少人感冒前足底体重分布会严重失衡，而发病期结束后，失衡状况则会得到明显改善。长期跟踪自己足底体重分布的人无不深有同感：

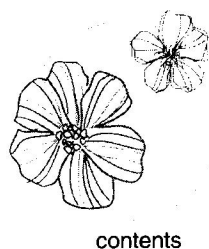
① 足底体重分布：指人在立姿下左右足底六处（拇趾及其他四指根部、足跟）分别承受的身体重量的状况。受测者站在专用的体重分布计上，做双臂上举、身体前屈、侧弯、扭转、单足站立等一组规定的动作，即可测量左右足底六处承受体重的变化，从而了解身体无意识的偏向性运动。

2 | 感冒的妙用

感冒真不愧是一种自然的整体法呀！确实，感冒可以纠正身体的偏向性运动，调整潜在的偏向性疲劳。

过分干预感冒病程的人，发病期结束后，足底体重分布的失衡状态可能反而加剧，身体也仍然感到沉重和疲乏；而以自然的方式度过感冒发病期的人，发病期结束后，脸上的气色则会显得格外清新，犹如蛇经历了一场“蜕皮”一般。不要过分迷信“感冒是百病之源”的说法，感冒正是一个纠正身体偏向性运动的过程，应以自然的方式度过发病期。感冒之后，积极协助调整身体的偏向性疲劳，改善生活习惯，静候发病期结束，这才是正确应对感冒的方法。感冒是对身体进行的“大扫除”，是维护健康的安全阀。我出版本书的初衷也正是希望读者诸君都能善用感冒良机，及时纠正身体的偏向性运动，从而实现人人都拥有健康的目标！

1962 年 7 月



目 录

第一章

感冒的本质

1

感冒的挑战	2
身体的迟钝	4
偏向性疲劳导致感冒	10
胸椎行气法	12
前屈型体癖的人的感冒	15
扭转型体癖的人的感冒	22
左右型体癖的人的感冒	24
家人的感冒类型	27
活元运动调理感冒	28

第二章

感冒时的调理方法 / 31

- ⊙ 睡姿也是一种活元运动 32
- ⊙ 泡澡法 34
- ⊙ 腿浴和足浴 37
- ⊙ 观察椎骨的活动性 41
- ⊙ 卧床静养的关键时期 42
- ⊙ 用愉气法调理感冒 47
- ⊙ 发热与发汗 51
- ⊙ 泡澡水的适宜温度 53
- ⊙ 皮肤的排泄和呼吸功能 58

第三章

感冒的心理 / 63

- 心理性感冒 64
- 生病的内在需求 66
- 潜意识的反抗 68
- 心里的“虚”与“实” 70
- 想象在身体上的表现 74
- 引导想象的方向 76
- 小病大治与大病小治 80



度过感冒发病期的要领 85

第四章

善用感冒良机

87

趁感冒时调理脊椎 88

依序松弛身体 92

身体迟钝，感冒加重 94

找准调理的关键部位 95

解读脊椎的信号 98

顺应生理周期节律 99

能量的发散需求 105

第五章

应对各种感冒

107

⊙ 运动系统的感冒 108

⊙ 消化系统的感冒 109

⊙ 呼吸系统的感冒 110

⊙ 泌尿系统的感冒 111

⊙ 春季的感冒 112

⊙ 梅雨季节的感冒 113

⊙ 夏季的感冒 115

⊙ 秋季养生法 117

- ⊙ 冬季的感冒 119
- ⊙ 腿脚发凉 120
- ⊙ 水分补充法 122
- ⊙ 愉气法 127

第六章

感冒中的热疗法

131

- ⊙ 热敷颈部左侧 132
- ⊙ 热敷后脑部 137
- ⊙ 跟腱浴 139
- ⊙ 热敷鼻子 140
- ⊙ 热敷尾骨 140
- ⊙ 热敷脐周 141
- ⊙ 热疗法答疑 142

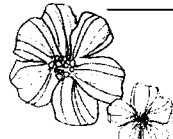
后记 144

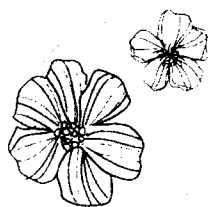
解读 领悟感冒的真谛 145



第一章 感冒的本质

1





感冒的挑战

我想谈谈人们的常患病——感冒，告诉大家如何度过感冒发病期。

根据我的经验，在各种各样的疾病当中，最难对付的恐怕就是感冒了。过去，我曾把感冒当成疾病来治。可是感冒病程扑朔迷离，让人很难看清它的“真面目”。肺炎发病期一般为14天，只要努力撑过这段时间，即可获得痊愈。阑尾炎也有阑尾炎的调理方法，按压第二腰椎即可止疼，按压大腿内侧淋巴则可促进排便，同时注意在排便之前多吃一点儿东西，充分发挥胃的功能，就可大致无虞。这些



疾病都有一定的模式，可以预测病程怎样，发病期多少天，调理起来也十分简单，并没有什么让人觉得特别棘手的地方。相比之下，感冒就太让人难以捉摸了，有时发病期翩然结束，有时稍有疏忽即引发其他疾病。于是，我开始研究体质与感冒类型的关系，以及各种感冒的病程及身体发生的相应变化。我发现，感冒因体质而各有不同，而且感冒正是纠正身体偏向性运动的良机，于是我努力在整体实践中加以应用。可是，说易行难，有时还没来得及调理身体的偏向性运动，感冒已经消失得无影无踪；有时稍不留神，感冒就发展成其他疾病，而且久拖不愈。

事实上，没有比感冒更令人感到棘手的毛病了。即使用整体操法^①进行调理，感冒也是最难对付的。即便是现在，每当调理感冒之时，我也需仔细观察、确认患者的体质，详细了解他过去的感冒经历、相关症状，然后才能大致确定他的感冒调理方式。如果调理达到预期效果，则表明对他的体质已是初窥门径；如果效果差强人意，则表明尚需进一步研究。

① 整体操法：指整体指导老师用于调整患者身体的偏向性疲劳、使之恢复弹性的方法。

感冒的确可以调整身体的偏向性疲劳，使身体恢复平衡。当然，也不能因此而等闲视之，否则感冒症状可能恶化。只要对患者的体质有了充分了解，就可大致预测他的感冒病程、遗留症状，以及如何调理身体相关部位度过感冒发病期等。其实，我也是最近十多年才悟出这些道理的。在此之前，感冒对我来说实在是一大难题。

事实上，直到现在，感冒对我来说仍然是个不小的挑战。对于自己熟悉的患者，调理起来自然驾轻就熟，毫无悬念。然而，对患者的体质并不太了解时，就依然是战战兢兢、如履薄冰的感觉了。感冒调理起来如此之难，在世人眼里却被简单地归结为“小病”一桩。我只能说，他们太不懂得爱惜自己的身体了。研究表明，孕妇在妊娠初期感冒容易导致胎儿畸形。幸运的是，如今人们已经开始重新认识感冒。我相信，当人们更加关注身体的细微变化、对感冒之类的“小病”也更加敏感时，就不会再过分干预感冒病程，从而自觉放弃那些以损害健康为代价的感冒疗法了吧。

身体的迟钝

健康的身体富有弹性，伸缩自如。不过，当身体某些



部位使用过度时，就会产生偏向性疲劳，也可以说偏向性疲劳是由身体的偏向性运动引起的。发生偏向性疲劳的部位摸起来十分僵硬，肌肉伸缩的幅度也会变小，但是本人却往往并不察觉。肌肉的弹性反映了人体的衰老程度，在一个人由衰老至生命终结的过程中，身体就会逐渐失去弹性，并最终完全僵化，绝大多数人的生命轨迹都遵循这一规律。事实上，并不存在所谓的“猝死”，身体都会在事先发出征兆的。

在进行活元运动的诱导练习中，有的人背部就显得非常僵硬。提醒他放松，肌肉却变得更加紧张。对他来说，也许肌肉的紧张与松弛已没有什么区别。越是想放松，肌肉却变得愈加紧张，这表明身心都已变得太过迟钝。身体迟钝，就难以觉察体内的病痛和异常。平时身强体壮的人却被突如其来的病魔夺去性命，这种突发性的死亡被称为猝死。其实，在猝死发生之前，身体已经变得相当僵硬迟钝、处于十分危险的边缘了，而本人却对体内的隐患浑然不觉。冰冻三尺非一日之寒，突如其来的意外都有着由来已久的原因。从身体是否缺乏弹性的角度来看，脑出血和癌症也都并非出于偶然。无论是癌症、白血病，还是肝病、

脑出血，它们都有着共同的特点，即病情在本人毫不觉察的情况下不断加重，等到有了明显的感觉，已经为时已晚。究其根源，都是因为身体变得迟钝的缘故。

幸运的是，感冒可在一定程度上帮助身体恢复弹性。高血压患者在感冒发病期结束后血压会下降，血管也变得更加柔软。血管原本是有弹性的，失去弹性就会变得僵硬，容易破裂。即使患有高血压，只要血管还富有弹性，大多可保无虞；一旦血管丧失弹性，则容易出现破裂。因此，高血压固然可怕，但更可怕的还是血管的硬化，或是血管的弹性问题。保持良好的生活方式，维持血管、身体还包括内心的弹性，自然可避免猝死发生，而感冒则可有效缓解身体的僵硬状况。

在日常生活中，身体的某些部位可能会因使用过度（偏向性运动）而出现偏向性疲劳，失去弹性，从而引发感冒。而在感冒发病期结束之后，身体的偏向性疲劳得到缓解，身体就会恢复弹性。所以在我看来，感冒并不是疾病，而是身体的一种自然调理过程。如果在感冒初起阶段，就性急地强行中断感冒病程，那么身体的偏向性疲劳就很难得到调整，并且留下病根，以至感冒反复发作。感冒的根



本原因在于身体的偏向性运动，它会使身体某些部位承受着比其他部位更大的负担，也即产生偏向性疲劳，而感冒正是调整这种偏向性疲劳的自然手段。经常感冒表明身体尚且保持着正常的调节功能，与感冒无缘就意味着只能“坐以待毙”了。大多数癌症患者和脑出血患者都极少感冒，而长寿的人则经常感冒，天气刚刚变冷，就开始流鼻涕，即他们都属于小病不断、大病没有的人。流鼻涕表明身体具有抵御有害病菌的能力，是身体敏感的表现。

既然人体可以借助感冒来恢复弹性，那么为什么有些人的身体还是非常僵硬呢？实际上，这些人要么往往强行中断感冒病程，要么对感冒“严防死守”，要么根本就不感冒。例如，有的人习惯用冷水浴的方法来锻炼身体，预防感冒。这种方法无异于使身体像脸部一样暴露于寒冷空气中，和专门背人过河的苦力有什么区别呢？很多脑出血患者就有冷水浴的习惯，以至身体、内心也大多变得迟钝和僵硬。其实，能够感觉到肩颈僵硬时，说明身体还没有什么大碍，就怕感觉不到时突然病倒。如果能够不时感冒并善加利用，那么不仅可以降低血压，缓解身体的僵硬，而且还能预防其他严重疾病。