

□主编/王方凌

香港家庭医疗保健系列书

# 消除疲劳

秘诀



香港家庭医疗保健系列书

# 消除疲劳秘诀

保持旺盛精力·发挥无限潜能

吴志辉 编

长春出版社

(吉)新登字 10 号

香港家庭医疗保健系列书

消除疲劳秘诀

主编：王方凌

副主编：王虹

---

责任编辑：张岚 陈波

封面设计：石非

---

长春出版社出版  
(长春市建设街 43 号)

吉林省新华书店发行  
吉林省梨树县印刷厂印刷

---

开本：787×1092 1/32  
印张：6.25  
字数：120000

1993 年 9 月第 1 版  
1995 年 4 月第 1 次印刷  
印数：1—5000 册

---

ISBN 7-80604-106-0/R·17

定价：3.88 元

## 序：不迅速消除身体的疲劳， 后果是不堪设想的！

在早晨起床时，就算是觉得身体懒倦，或者是肩膀酸痛、腿沉，大多数的人总是会认为是小小疲劳而已，因而不去加以注意。

可是，这种小小的疲劳，有时候会引起恶性的腰痛或胃溃疡、气喘、蓄脓症、强度的近视以及齿槽脓漏、痔等的毛病，到头来，由于神经疲劳和逞强工作的关系，会导致突然死亡。

这种事实，从我治疗过的总数 40 万人以上的病患之结果不难看出来。到我的诊所来接受治疗的大多数病患，都是经过服药或者是在医院里接受过治疗的，不过，这些病患所罹患的疑难杂症的病因，大多数都是因蓄积疲劳而起的。

当我每次看到这一种病患的时候，总是会这么想，这些人为什么未能早一点知道，如何才能成为一付不知道疲劳为何物的身体，因此，着手写了这一本书。

目前，在街头访问，想要购买健康法的书，要多少，有多少，但是，要谈到健康法之确实的证据成果，大多数就值得怀疑了。这一点，假如采用我的关节平衡法的话，由于它是任何人均能轻易进行的自我疗法，因此，相信能帮各位治病，恢复健康。

自古以来，“腰部”就一直被视为是一个人体的重要部

分，其理由之一是人类与四脚动物不相同，直立以双脚走路，在行动时，它的上半身是完全靠腰部来支撑。也就是说，腰部的过度负担是人类以双脚站立时就已注定了的宿命。把这个重要部分的腰部，也就是骨盘(仙肠关节)的不正加以调整，矫正骨骼的偏差，切断诸病根源的方法就是调整骨盘的治疗法。

假如各位每天均能拨出几分钟，持续进行关节平衡法的话，保证能消除各种疲劳，成为一个很健康的身体，过着愉快的日子。

\* 本书里面的自我疗法之图解，尽可能地避免了重复，请各位参照别的图，从各种方法之中，选出适合自己的方法，然后实行治疗。

# 目 录

序：不迅速消除身体的疲劳，后果是不堪设想的	( 1 )
引言：为何对于在医院里无法治愈的疾病 会迅速奏效？ ——受全世界的医生公认，备受瞩目的 关节平衡法	( 1 )
一、视力迅速获得改善，235 名的证据资料	( 1 )
二、获得脊柱按摩权威喝彩的世界性新发现	( 2 )
三、无法断定能够治愈的落伍的西医疗法	( 4 )
四、为什么医生无法治愈的病患，会依赖 这种疗法？	( 8 )
五、被称为奇迹的治疗法之奥秘	( 10 )
六、能准确查出你本身还没发觉的健康状态	( 11 )
七、能使全身器官复活的关节平衡法的 10 大基本方式	( 16 )
八、解开医圣希波克拉底斯所命名的生命力 之秘密	( 21 )
第一章 治愈难以医治的腰痛和肩膀酸痛	
——骨骼关系	( 23 )
一、〈闪腰痛〉——腰部的疼痛愈激烈， 愈能确实治好	( 23 )

- 二、〈慢性腰痛〉——不知何时消失的腰痛  
是一种危险信号…………… ( 27 )
- 三、〈椎间盘脱出症〉——开刀也无法根治的  
可怕事实…………… ( 30 )
- 四、〈防止腰痛发生〉——模仿举重选手的  
秘密心得…………… ( 34 )
- 五、〈坐骨神经痛〉——穿高跟鞋的女性，  
均有罹患本症的可能性…………… ( 36 )
- 六、〈肋间神经痛〉——心脏如有立即要停止  
搏动似的疼痛是姿势造成的…………… ( 39 )
- 七、〈颜面神经痛〉——肩膀酸痛，脖子的  
硬块会使你的脸孔失去表情…………… ( 42 )
- 八、〈四十肩、肩膀酸痛〉——隐藏在锁骨  
背面的关节是它的病源…………… ( 46 )
- 九、〈关节炎〉——只医治开始痛的膝盖  
是无法收效的…………… ( 51 )
- 十、〈肩膀、下颚的脱臼〉——脱臼时，  
不要慌张，只要拉一拉就行…………… ( 54 )
- 十一、〈股关节脱臼〉——脚容易疲劳的人，  
只要盘坐就能够收到良好的效果…………… ( 54 )
- 十二、〈网球肘〉——假如不加以矫正而  
继续练习的话，将会愈练愈差…………… ( 60 )
- 十三、〈头部震颤症〉——假如只医治脖子  
的话，有成为残废的可能…………… ( 64 )
- 十四、〈睡落枕〉——睡眠也有要领…………… ( 67 )

## 第二章 治愈衰弱的胃和呼吸器官

- 内脏关系…………… (72)
- 一、〈慢性胃炎〉——爱护你的胃，  
不要胡乱吃药…………… (72)
- 二、〈胃溃疡〉——“铁胃”的唾液分泌  
特别旺盛…………… (77)
- 三、〈胃下垂〉——受司机欢迎的  
“骆驼之背瘤”疗法…………… (81)
- 四、〈肝病〉——没有自觉症状的重病也可以  
利用这种方法加以医治…………… (81)
- 五、〈胆结石〉——这么做，胆的结石会  
自然地排泄出来…………… (86)
- 六、〈糖尿病〉——现代医学所使用的胰岛素  
之补充无法根治糖尿病…………… (87)
- 七、〈心脏病〉——心电图也无法查出的  
第四胸椎之不正…………… (92)
- 八、〈支气管炎〉——对于感冒有特效的  
口腔指压法…………… (95)

## 第三章 治好眼睛、耳朵、鼻子以及有毛病的

- 牙齿——知觉关系…………… (100)
- 一、〈假性近视〉——只要矫正第一颈椎的  
歪斜就能消除眼睛的疲劳…………… (100)
- 二、〈蓄脓症〉——以“思考的人”之姿势，  
治好严重的鼻塞…………… (103)
- 三、〈耳鸣、耳背、中耳炎〉——只要拉耳垂



- 就可治好耳朵的毛病…………… (107)
- 四、〈蛀牙〉——牙齿与牙床的直接指压，  
能获得令人惊讶的效果…………… (110)
- 五、〈咬牙〉——只要拉下颚，不会吵醒  
咬牙的人而使他不再咬牙…………… (114)
- 六、〈口臭、齿槽脓漏〉——不懂这种疗法  
的话，刷牙也无效…………… (117)
- 七、〈使头脑灵活〉——脚部缺乏运动时，  
头脑就会变得很笨…………… (119)
- 八、〈头痛〉——为什么对太阳穴的刺激  
能收效？…………… (122)
- 九、〈生理痛〉——假如觉得耻骨附近发冷  
的话，须提高警觉…………… (123)

#### 第四章 治好令人头痛的失眠症、早泄、痔

- 文明病…………… (127)
- 一、〈失眠症〉——手的磁性能带你进入梦乡…………… (127)
- 二、〈原因不明的不快感〉——歇斯底里症的  
病因在于关节的不正…………… (132)
- 三、〈晕车、站起来时头发晕〉——刚刚开始  
觉得有点儿头昏时，把上口盖  
里面之中心加以指压…………… (137)
- 四、〈宿醉〉——在厕所里转动肩胛骨  
是不易醉的秘诀…………… (139)
- 五、〈早泄〉——能恢复男性气概的  
“噗赤”的秘法…………… (142)
- 六、〈膀胱炎〉——24小时使腹部凹进去

- 就可以把它治好…………… (145)
- 七、〈尿频〉——稍经指压，能立即治好…………… (148)
- 八、〈便秘〉——为了使排便顺畅，在腹部  
进行“**の**”字形掌压…………… (149)
- 九、〈痔〉——把整个肛门加以指压  
就能迅速奏效…………… (153)
- 十、〈胆量〉——胆量的秘密在于血液循环…………… (155)
- 十一、〈长寿〉——人体的唾液是百药之长…………… (158)

## 第五章 治好令人觉得不好意思的肥胖、皮肤

- 粗糙、脱发——美容关系…………… (160)
- 一、〈把腰围与大腿弄细〉——只要把肥胖的  
部分捏一捏就能收效…………… (160)
- 二、〈隆乳〉——不自我努力而空叹  
乳房小的人是愚蠢透顶…………… (164)
- 三、〈使个子长高〉——你是否知道，  
你还能长高 5 公分？…………… (167)
- 四、〈消除黑斑与皱纹〉——要领是“捏”而非  
“加以伸展”…………… (171)
- 五、〈防止肌肤变粗〉——青春痘不是挤，  
应从周围加以压出来…………… (173)
- 六、〈隆鼻〉——不用整形的方法也能使鼻子  
成为良好的形状…………… (175)
- 七、〈消除浮肿〉——与长寿有关的减肥疗法…………… (177)
- 八、〈养发〉——能维持乌黑头发的  
头皮剥离法…………… (180)
- \* 〈卷末〉——各种敷布法…………… (184)

# 引言：为何对于在医院里无法 治愈的疾病会迅速奏效？

——受全世界的医生公认，备受  
注目的关节平衡法

## 一、视力迅速获得改善，235 名的证据资料

首先，我想请各位看看这种关节平衡法的治病成果。

在日本京都靠近日本海的丹后地方之国民小学护养的老师，为了增进学生的健康起见，采用了我所研制的关节平衡法关键部分的骨盘运动。

尤其是弥荣地区的鸟取国小，从一九八一年的春季时，全校就开始进行骨盘运动而收到至为良好的效果。

在还没开始进行骨盘运动之前，护养的老师进行了“关于姿势的通信调查”和“视力检查”。这种调查和检查在开始骨盘运动的五个月后、半年后、十个月后、一年后等等，交互地共进行了 6 次。

学生们经过每天早晨的骨盘运动后，就算是一直在运动场站立也不再像从前会觉得肩膀、腰部不舒适。

最令人欣慰的是视力检查的结果。实行骨盘运动 10 个月后，1.0 以下的学生人数遽减，1.5 以上的却增加。假如眼科的专科医师听说“矫正骨盘能改善视力”的话，一定会楞住

了，不过，事实摆在眼前。

这些成绩，充分的证明了矫正骨盘，能对精神方面与身体产生很大的功效。

学生的个别报告也说：“早晨的排便情况，有了改善，以同一姿势坐长时间也不觉得不舒服。”这些是属于骨盘运动的初期之报告，经过一年以后，他们对于躲避球或棒球的投球能力也大为提高。

此外，也有出乎意料之外的报告，那就是原来根本就不愿意预习的学生，自动地开始做功课的预习。虽然没有人强迫他们这么做，不过，由于身体的情况良好，他们就会自动地走向桌子，用功读书了。类似这种变化，经常可在来所就诊的病患之中，能够看到。

不仅如此，我也收到了“反目不和或拥有问题儿童的家庭，变得明朗起来”的报告。

骨盘运动是无论老年人，或者是很小的小孩子也均能轻易进行的方法，理论也很简单，但是却能收到良好效果的运动。

鸟取小学所实行的骨盘运动是一种至为简单的运动，只把柔道所使用的柔道带缠绕在腰部，每天早晨，左右两边各转动 50 次的运动。

这种调整骨盘的运动是如何诞生的呢？那是在接连不断的疑难杂症的病患来所受诊时，我为了减轻病患的痛苦而研创出来的，因此，它所产生的良效，就我看来，那是理所当然的事。

## 二、获得脊柱按摩权威喝彩的世界性新发现

在还没谈骨盘调整的事情以前，我想先告诉各位我与加

拿大的蔡达博士会面的事情。

蔡达博士毕业于加拿大的 OSTEOPATHY 医科大学，是一位整骨疗法的权威。

整骨疗法究竟是什么样的疗法呢？这是把美国史迪尔所倡导的“矫正骨骼是治万病的根本疗法”加以体系化而成的，以前在日本成为话题的脊柱按摩疗法也是由此开始发展的。

蔡达博士 18 年前访问过日本，进行过头盖骨调整法之讲演，那时候，我也进行了骨盘调整的讲演，在那里，我初次与这一位博士见面。

讲演完毕后，博士对我夸赞说：“从脊柱按摩疗法的观点来看，不难了解这是一种优秀的疗法。请问，你是从何处学到这种疗法的？”

当时，我告诉他：“脊柱按摩疗法与整骨疗法，我曾经听过这种名称，不过，根本就没有学过。我是以自己的方式进行肌肉与骨骼的研究，曾经也试用过按摩、指压、饮食疗法，但是发现仍然有许多疾病无法医治，因此，苦心研究出这种技术。”

听了我的回答后的蔡达博士，似乎又惊讶，又高兴。

后来，蔡达博士邀请我：“无论如何要到加拿大去进行骨盘调整法的治疗。”因而到脊柱按摩疗法的创始国——加拿大 6 趟，进行治疗和讲演。脊柱按摩疗法和整骨疗法，虽然研究出“骨骼的异常会压迫神经引起疾病”的理论，但是，却无法了解骨骼为何会发生异常。

因此，当我说“骨骼的异常是由于骨盘（仙肠关节）的不正引起的”的时候，深深地吸引了这一位世界有名的整骨疗法专家关心，引起他的兴趣。这是由于脊柱按摩疗法和整骨疗法，在当时是还无法了解骨盘（仙肠关节）所具有的重要

性的缘故。因此，他们虽然在 X 光摄影里发现骨盘有不正的现象，仍然无法了解疾病与骨骼异常的关联性，只与其他的一般之骨骼治疗同样，只能使用“按压”的方法来加以治疗。

后来，我到香港、加拿大、洛杉矶、夏威夷等地方，进行讲演和治疗。在这段期间，我也遇到几位对于脊柱按摩疗法和整骨疗法有异议的人士，不过，这些人士看过实际的治疗方法后，反而成为我的支持者。

### 三、无法断定能够治愈的落伍的西医疗法

依据虎门病院的御巫和加藤两位医学博士的学说：“椎间盘脱出症是突出的软骨碰到神经而引起的疼痛的，因此，只要把突出的软骨加以切除，疼痛就会消失。”不过，这是一个至为复杂的部分，因此，开刀很困难，而且，假如不小心切断神经的话，将会发生出乎意料之外的麻烦。例如大小便失禁，下肢无法动作等等的后遗症。

为了避免发生这种麻烦，有人研创了由腹部开刀，切除赫尼亚的方法，但是，这种方法不仅无效，而且很容易引起更大的麻烦。

最近，他们采取了开一个小口，使用夹子把赫尼亚(突出)的部分夹出，这一种方法，虽然具有危险性较少的优点，但是，仍然无法解决根本的问题。这一点，御巫博士也承认。

总之，假如不懂骨盘(仙肠关节)的原理的话，无论怎么搞也是无法加以根治的。

下面让我来就骨盘的构造，骨盘本身对于人体是多么地重要，简单地加以说明吧！

骨盘是由两个肠骨形成，仙骨则在其中间。使仙骨与肠骨连接的是仙肠关节，在骨盘内左右成对，以扇子来比喻的

话，它就是相当于扇轴。

仙骨的上面有以腰椎为首的脊椎，仙骨与第五腰椎连结的地方称为腰仙关节。因此，任何一边的仙肠关节(或者是双方)不正时，将会使仙骨上方的脊椎歪斜，造成整个骨骼的不正。

这就是我的理论。

我们只要看次页的图就不难了解，仙肠关节位于骨盘的内侧。因此，以 X 光检查时，不易看出来。它位于死角，因此，医学界也未曾做过详细的研究。

假如我们翻开至为详细的医学专科书籍看的话，顶多也只有如下的说明：“仙肠关节就是位于骨盘之间的不动关节，或者是半动不动的关节。”

但是，我却认为仙肠关节才是人体的“出发点”，是整个骨骼里面最重要的部分。

因此，这一个骨盘里就有最多的肌肉附着在上面，如同要把这一个重要的地方加以保护似地存在着。

可以称得上是骨盘的另一个特征的是仙肠关节与普通的关节不同，它是在平面联系的。

在平面联系的关节，具有容易动作的优点，但是，也具有容易成为不正的状态。以双脚站立和走路的人类，容易罹患腰痛或其他疾病之原因就在于此。

骨骼不正的话，究竟会变成怎么样的状态呢？骨骼不正的话，附着在上面的肌肉将会痉挛，萎缩变硬。与此同时，经过这一部分的神经或血管将会被压迫，导致血液无法正常循环。血液循环恶化后，组织的新陈代谢就无法充分进行而引起各种疾病。

骨盘的不正造成的血液循环障碍——我所主张的“万病

# [骨盘]



# [仙肠关节]



一元”的理由在于这一点。只要矫正骨盘，现代医学无法医治的疑难杂症也迎刃而解，很快地能够把它治愈。健康的人，他的骨盘是正常的，因此，具有抗力，就算是身上稍为受一点伤也能够很快地痊愈。

我所研究的关节平衡法，能够自我矫正骨盘的不正，促进血液的循环和神经机能，引出人体所具有的自愈有力，是一种根本疗法。

为了发现这个原理，我千辛万苦，遭遇过许多挫折。

我对医疗并非外行，在二次大战时，我当过看护兵。战后不久，由于次男死亡，我开始研究指压，后来开始学习前人的医学理论，修得日本的传统之各种医疗实际技术，我也做过脊椎矫正的研究和解剖学，特别接受过骨盘解剖的实践指导，最后才查出仙肠关节的不正与各种疾病的因果关系。

通常，要拿到博士学位，须具有解剖过一个或者是两个人的身体之经验，我却受了一位很了解我的为人之医学家之邀请，参加了 40 个人以上的解剖，因此，我对我自己的论说，建立了更坚固的信心。

仙肠关节在人体里面的重要性，过去未能受到重视，但是，经过解剖，证实了它具有使上半身作 180 度，同下半身作 180 度的动作的能力。

假如仙肠关节无法动作的话，人体连走路都会成问题。

百闻不如一见，只有以眼睛看，用自己的手去触摸才能了解那种东西的精髓，这是我的一贯之主张。

我有一位结识十几年的朋友，他是解剖学的权威，是德岛医大的副教授——石冢医学博士。

这一位石冢医学博士对于我的骨盘调整理论很感兴趣，到了近几年，好不容易地才了解了仙肠关节的特性。从这一