

簡易 萬病自療 保健

伍德和◎編著



■ 集中西醫學精華的自療法

健康加油站 19

伍德和 編著

簡易 萬病自療保健

大展出版社有限公司

目錄

前言.....	三
---------	---

序章 漢方醫學改進多病體質

● 備受矚目的漢方醫學.....	一二
今後醫學是漢方醫學＋現代醫學.....	一二
身體的臟腑並非個別的，而是綜合的.....	一三
身體的異常呈現於經穴.....	一五
● 倍增效果的漢方醫學治療秘訣.....	一七
推拿療法——最新發現功效卓著的「新穴」.....	一七
中式體育療法——五分鐘的運動改善體質.....	一九
中式食物自療法——日常的食物即為最佳良藥.....	二二
中藥療法——醫治西藥治不好的症狀.....	二五

第一章 成人病特有的症狀及治療

急慢性腰痛.....三〇

五十肩等肩膀與脖子的痠痛.....三六

神經痛.....四二

高血壓、腦溢血.....四八

口乾舌燥、糖尿病.....五四

強化肝臟、治好肝炎.....六〇

消腫減肥.....六六

心跳加快、呼吸困難、心臟病.....七二

第二章 消除慢性等不快症狀

咳嗽、多痰、氣喘.....八〇

四肢無力、無精打采.....八六

手腳冰冷、臉孔發燒、更年期障礙.....九二

第三章 胃腸的疾病

頭昏眼花、貧血·····	九八
頭痛、頭重·····	一〇四
牙齒痛、牙床出血·····	一一〇
濕疹、青春痘、美肌·····	一一六
抑制脫毛、防止禿頭·····	一二一
消除眼睛疲勞、治好老花眼、白內障·····	一二七
耳鳴、重聽·····	一三三
打噴嚏、鼻塞·····	一三九
胃痛、腹痛·····	一四六
胃下垂、食慾不振·····	一五二
打嗝、反胃·····	一五八
便秘、下痢·····	一六四

第四章 難以啟齒的困擾

自律神經失調症·····	一七二
不安、失眠·····	一七七
頻尿、閉尿、排尿痛·····	一八三
夜尿症·····	一八九
生理痛與生理不順·····	一九四
性無能、性冷感·····	二〇〇
痔瘡、痔痛、痔出血·····	二〇七

第五章 疑難雜症

關節炎·····	二一四
腎炎、腎臟病·····	二一九
巴金森氏症·····	二二五
自閉症·····	二三一

第六章 中醫學的觀點

肌無力症·····	一三七
背骨異常、側彎症·····	二四三
急性脊髓視神經末梢症·····	二四九
小兒麻痺症·····	二五四
腰痛的原因·····二六二／痠痛的原因·····二六二／神經痛的原因·····二六三／高血壓的原因·····二六三／糖尿病的原因·····二六四／肝病的原因·····二六五／浮腫虛胖的原因·····二六五／呼吸困難的原因·····二六六／咳嗽的原因·····二六六／疲勞的原因·····二六七／手腳冰冷的原因·····二六八／頭暈目眩的原因·····二六八／頭痛的原因·····二六九／牙痛的原因·····二六九／皮膚病的原因·····二七〇／脫毛的原因·····二七一／眼疾的原因·····二七一／耳疾的原因·····二七二／鼻子疾患的原因·····二七二／胃痛的原因·····二七三／食慾不振、胃下垂的原因·····二七四／反胃的原因·····二七四／便秘、下痢的原因·····二七五／自律神經失調的原因·····二七六／失眠的原因·····二七六／排尿異常的原因·····二七七／夜尿症的原因·····二	

健康加油站 19

伍德和 編著

簡易 萬病自療保健

大展出版社有限公司

前 言

中醫學的歷史有三、四千年之久。連被尊為西洋醫學之祖的希波克拉底，是紀元前四、五世紀的人，由此可了解中國醫學傳統之久遠。

但是，最近的中醫學並非僅靠傳統及經驗。而是反覆不斷地進行科學性的實驗與研究，吸取西醫的優點而成為新的綜合醫學。

例如，刺激經穴治療法（針灸、指壓），從解剖學的立場來看，漸漸發現了新的經穴。

漢方藥亦是如此。並非只根據古典來開處方，而是想使新的藥理學的成果豐碩，充分發揮中藥所具有的威力。

自古就有食物即藥的觀念，也有益於各種疾病的食物研究。於此包括營養學的膳食而確立了新體系。

不，還有醫療體操的改良。如眾所周知，自古以來就有的太極拳等，

關於改善體質和使疾病痊癒的體操術。

現在，即基於運動生理學編寫成書。如此將所有中醫學的最新成果簡潔地歸納的，就是本書。而且可以完全輕鬆地在家中進行。

西洋醫學所不能治癒的症狀和疾病，不妨嘗試本書介紹的治療法，必能讓您有意想不到的功效。

「流水不爭先」，請在參考本書時，不急不忙、慢慢地，正如長江的流水，一心一意於恢復健康上。

目錄

前言.....	三
---------	---

序章 漢方醫學改進多病體質

● 備受矚目的漢方醫學.....	一二
今後醫學是漢方醫學＋現代醫學.....	一二
身體的臟腑並非個別的，而是綜合的.....	一三
身體的異常呈現於經穴.....	一五
● 倍增效果的漢方醫學治療秘訣.....	一七
推拿療法——最新發現功效卓著的「新穴」.....	一七
中式體育療法——五分鐘的運動改善體質.....	一九
中式食物自療法——日常的食物即為最佳良藥.....	二二
中藥療法——醫治西藥治不好的症狀.....	二五

第一章 成人病特有的症狀及治療

急慢性腰痛.....三〇

五十肩等肩膀與脖子的痠痛.....三六

神經痛.....四二

高血壓、腦溢血.....四八

口乾舌燥、糖尿病.....五四

強化肝臟、治好肝炎.....六〇

消腫減肥.....六六

心跳加快、呼吸困難、心臟病.....七二

第二章 消除慢性等不快症狀

咳嗽、多痰、氣喘.....八〇

四肢無力、無精打采.....八六

手腳冰冷、臉孔發燒、更年期障礙.....九二

第三章 胃腸的疾病

頭昏眼花、貧血	九八
頭痛、頭重	一〇四
牙齒痛、牙床出血	一一〇
濕疹、青春痘、美肌	一一六
抑制脫毛、防止禿頭	一二一
消除眼睛疲勞、治好老花眼、白內障	一二七
耳鳴、重聽	一三三
打噴嚏、鼻塞	一三九
胃痛、腹痛	一四六
胃下垂、食慾不振	一五二
打嗝、反胃	一五八
便秘、下痢	一六四

第四章 難以啟齒的困擾

自律神經失調症·····	一七二
不安、失眠·····	一七七
頻尿、閉尿、排尿痛·····	一八三
夜尿症·····	一八九
生理痛與生理不順·····	一九四
性無能、性冷感·····	二〇〇
痔瘡、痔痛、痔出血·····	二〇七

第五章 疑難雜症

關節炎·····	二一四
腎炎、腎臟病·····	二一九
巴金森氏症·····	二二五
自閉症·····	二三一

第六章 中醫學的觀點

肌無力症·····	二三七
背骨異常、側彎症·····	二四三
急性脊髓視神經末梢症·····	二四九
小兒麻痺症·····	二五四
腰痛的原因·····二六二／痠痛的原因·····二六二／神經痛的原因·····二六三／高血壓的原因·····二六三／糖尿病的原因·····二六四／肝病的原因·····二六五／浮腫虛胖的原因·····二六五／呼吸困難的原因·····二六六／咳嗽的原因·····二六六／疲勞的原因·····二六七／手腳冰冷的原因·····二六八／頭暈目眩的原因·····二六八／頭痛的原因·····二六九／牙痛的原因·····二六九／皮膚病的原因·····二七〇／脫毛的原因·····二七一／眼疾的原因·····二七一／耳疾的原因·····二七二／鼻子疾患的原因·····二七二／胃痛的原因·····二七三／食慾不振、胃下垂的原因·····二七四／反胃的原因·····二七四／便秘、下痢的原因·····二七五／自律神經失調的原因·····二七六／失眠的原因·····二七六／排尿異常的原因·····二七七／夜尿症的原因·····二	

- 七七／生理痛的原因……二七八／性無能的原因……二七九
- ／關節炎的原因……二八〇／腎臟病的原因……二八一／巴金森症的原因……二八
- 一／自閉症的原因……二八二／手腳麻痺的原因……二八二／側彎症的原因……二
- 八三／急性脊髓視神經末梢症的原因……二八四／小兒麻痺症的原因……二八四