

May each day bring you closer to the very best of health.

免吃藥健法

氣功醫療法讓您告別疾病每日擁有輕鬆的好心情

何權峰・著
王明輝・審定



保健之友文庫

免吃藥健身法

擁有好體魄可以使您的免疫系統強而有力

何權峰醫師◎著



免吃藥健身法：擁有好體魄可以使你的免疫系統
強而有力 / 何權峰著. --初版. --臺北市
漢湘文化出版；臺北縣中和市：旭昇總經
銷，1996[民85]
面；公分. --(保健之友文庫；301)
ISBN 957-9174-94-6(平裝)

1. 生理治療

428.92

85005059

免吃藥健身法

作者 ● 何權峰

審定 ● 王明輝

保健之友文庫

301

出 版 者 / 漢湘文化事業股份有限公司

地址：台北市南昌路二段 31 號 5 樓

電話：(02)341-5360

傳真：(02)341-5658

執 行 編 輯 / 洪素紅

美 術 編 輯 / 薛至宜

行 政 祕 書 / 黃鳳賢

行 銷 部 / 陳程・林英駿

國內總經銷 / 旭昇圖書有限公司

法 律 顧 問 / 文聞・吳茂雄律師

排 版 公 司 / 陽明電腦排版股份有限公司

印 刷 公 司 / 龍驤彩色印刷有限公司

初 版 一 刷 / 1996 年 7 月

♥定價 / 200 元

ISBN 957-9174-94-6

解除慢性病的自然療法

序 3

一、高血壓 9

二、冠心病 17

三、胃及十二指腸潰瘍 24

四、胃、腎下垂 29

五、慢性肝炎 38

六、習慣性便秘 40

七、神經衰弱 46

八、坐骨神經痛 52

九、截癱 63

十、慢性支氣管炎及肺氣腫 69

十一、支氣管哮喘 77

十二、肺結核 82

十三、矽肺 86

十四、四肢骨折和關節脫位 90

目 錄



體重過重不是好現象

穴道參考圖

188

• 內養功

183

• 強壯功

182

• 放鬆功

179

氣功醫療法

178

二十七、痛經

174

二十六、慢性前列腺炎

169

二十五、男性性功能障礙

165

二十四、糖尿病

161

二十三、肥胖症

156

二十二、老年癡呆症

153

二十一、小身麻痺後遺症

147

二十、腰肌勞損

140

十九、肩關節周圍炎

130

十八、頸椎病

124

十七、扁平足

118

十六、駝背

113

十五、脊椎側彎

101



保健之友文庫

免吃藥健身法

擁有好體魄可以使您的免疫系統強而有力

何權峰醫師◎著



序

慢性病不吃藥也能恢復健康可能嗎？

的確，人類的身體，天生即具備了自然治療疾病的本能，一般的疾病，通常祇要充份的休息及攝定均衡的營養，多半即能痊癒。然而大部份的人，往往生病後第一個念頭就想到要「吃藥」，結果幾乎每個家庭裏都擺滿了大小不等的藥櫃，而每個人也就成為名副其實的「藥罐子」。

要知道，當我們長期對藥物的依賴，將會逐漸破壞身體原有的自然抵抗力，甚至影響免疫能力，像長期服用同一種藥物，身體就會因對此藥產生習慣性，而喪失療效。

以市售藥品來說，光感冒藥就超過二千五百種以上，一般藥品更超過一萬五千

種以上，這些合成藥物都含有複雜的化學成份，並非自然界所存在的物質，當進入人體肝臟後，必然會造成肝臟負擔，若過量服用肝機能將很快遭受破壞，以致肝臟無法解毒，若長期以往則極可能造成肝炎、肝癌。另外，來自藥品使用上諸如：配藥不當、劑量太高、副作用、含有害成份、療效廣告不實及價格太高等等，都是值得商榷，警惕的。

過去由細菌引起的疾病，雖隨著抗生素的使用而獲得良好的治癒力，但代而而引起的疾病及現代常見的慢性病，若光靠藥物治療，不但療效不張，且藥品非食品，若長期服用不論對身體及金錢，都將造成極大的傷害和負擔。

有鑑於現代人的苦惱，本書特別結合歷代中醫名家簡易有效的物理療法，以中醫醫學為基礎，並參考吸收西醫學的論點，

針對常見的慢性病，提供長期觀察行之有效的自然療法。

本書的完成，要感謝傳統醫學博士王明輝教授，在編輯上的指導，以及繪圖全由李映青小組鼎力相助，使本書能收按圖索驥之效，在此特申謝意。



解除慢性病的自然療法

序 3

一、高血壓 9

二、冠心病 17

三、胃及十二指腸潰瘍 24

四、胃、腎下垂 29

五、慢性肝炎 38

六、習慣性便秘 40

七、神經衰弱 46

八、坐骨神經痛 52

九、截癱 63

十、慢性支氣管炎及肺氣腫 69

十一、支氣管哮喘 77

十二、肺結核 82

十三、矽肺 86

十四、四肢骨折和關節脫位 90

目錄



體重過重不是好現象

十五、脊椎側彎	101
十六、駝背	113
十七、扁平足	118
十八、頸椎病	124
十九、肩關節周圍炎	130
二十、腰肌勞損	140
二十一、小身麻痺後遺症	147
二十二、老年癡呆症	153
二十三、肥胖症	156
二十四、糖尿病	161
二十五、男性性功能障礙	165
二十六、慢性前列腺炎	169
二十七、痛經	174
氣功醫療法	178
• 放鬆功	179
• 強壯功	182
• 內養功	183
穴道參考圖	188



解除慢性病的自然療法

醫療體育是一種醫療性質的體育運動，即運用體育鍛鍊的方法來預防與治療疾病，以促進健康，故稱體育療法，簡稱體療。由於它是從改善病患體質著手，不需打針吃藥即能強化身體機能，達到主動免疫療病的功效，所以在本書中就以自然療法來表示。

早在三千多年前，中醫即開始運用體育活動來治療疾病，在《黃帝內經》、《千金方》、《外台祕要》等歷代中醫名著，都有醫療體育的記載。

醫療體育的形式很多，如保健體操、醫療體操、醫療步行、慢跑、勞動治療、按摩、太極拳、氣功等等。透過醫療體育，能改善神經系統的調節機能，提高新

陳代謝能力，增強呼吸、心血管、消化和運動等系統的功能，有效的達到預防疾病和治療或改善慢性病的作⽤。同時，還有振奮精神，消除焦慮、憂鬱等不良情緒，增強康復的信心。

體療的注意事項

參加體療前，要請醫師作體格檢查，尤其是四十歲以上的中老年人，以了解疾病的種類、性質和嚴重程度，以及是否存在體療的禁忌症等。然後再根據自己的年齡、性別、心肺或運動器官的功能，體育鍛鍊的基礎和體質狀況後，除氣功與按摩外，再選擇一、二項體療方法進行鍛鍊。

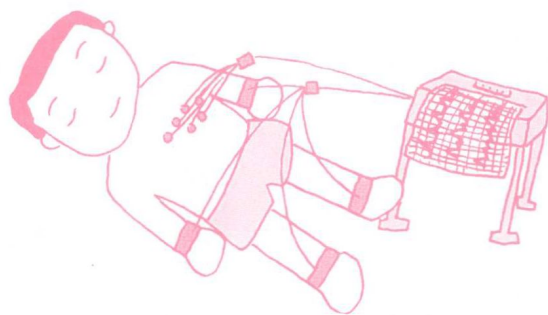
從事體療運動，應嚴格遵守循序漸進、量力而行和持之以恆的原則，切忌操之過急，每次體療都要做好暖身運動與準

備活動。

掌握好運動量和運動強度，是保障安全 and 取得良好治療效果的關鍵。一般而言，醫療體育的運動強度和運動量都屬中、小程度，應靈活掌握。做好自我保健監督，密切觀察身體反應，測量鍛鍊前、中、後的脈搏，以了解運動強度與運動量的大小。

運動後每分鐘的脈搏次數與運動前比較，若變化甚微或無變化，表示運動量太小；反之，若運動後十分鐘的脈搏次數還無法恢復到運動前一樣或出現失眠、食慾降低、疲勞倦怠，則表示運動量過大，這時即應減少運動量，並分析和查明原因後再繼續進行治療。

此外，當身體發燒或疾病的急性發作期，以及治療可能引起的出血、劇痛或其他損傷的病人，均不宜進行醫療體育。



密切觀察身體反應，
並瞭解運動量的大小

1 高血壓

(一) 自然療法

降壓體操

第一節：扭腰晃臂

準備姿勢：

兩腳平行站立，距離與肩同寬，姿勢半蹲，腰和肩、肘等關節放鬆。

動作要領：

緩慢自然地扭腰晃臂（圖1-1-1）。呼吸自然，腰臂晃動不拘姿勢，但宜輕柔、有節奏。要求做到上虛（上半身、

肩、腰為重點放鬆）和下實（身體重心下移，移至兩腳下）。如此練習十～二十分鐘，中間可休息幾次。

第二節：深呼吸

準備姿勢：

兩腳分開站立同肩寬，兩臂自然下垂。



動作要領：

①兩臂由體側慢慢上舉過頭，同時抬起兩腳跟，深吸氣。

②兩臂由體側緩緩下落，腳跟亦著地，同時深呼氣。如此舉吸落呼，重複八～十次。

第三節：舉臂側彎

準備姿勢：

站立，兩腳分開同肩寬，兩臂自然下垂。

動作要領：

兩臂側平舉，然後上半身輕鬆緩慢地

向左、右側彎（圖1-2），兩臂動作隨身體左右側彎而上下互換。如此做八～十次。年齡稍大或體力較弱者，此節可不做。



圖 1-2

(一) 家人按摩

按摩

①患者府臥，裸背。先於脊椎兩側做三～五次擦摩（註一・註二），然後由上背向腰部做從上而下的推摩（註三）十餘次（圖1-3），以背部皮膚出現微紅為準。

②用拇指指腹向腳趾方向用力推擦患者兩側底的湧泉穴（圖1-4），各一〇次左右。患者如感覺頭部輕鬆，血壓則可降低一〇～二〇次毫米汞柱。

③患者坐著，雙手拇指指腹來回推擦額頭，約十餘次。接著由前額分別推至太陽穴，按揉太陽穴三～四下，如此做五～七次。最後再由太陽穴推至兩側耳後，此



圖 1-3



圖 1-4

時雙手五指併攏向下推至頭頸兩側，重複五～七次。

④用拇指按揉百會、風池、內關、神門（參閱附圖）等穴。

(二) 自我按摩

①採坐位。用拇指指腹向腳趾方向推摩，足底湧泉穴，左右各一〇〇次左右；



圖 1-5

或仰臥，用左腳跟推摩右腳心，然後再用右腳跟推摩左腳心。注意，推摩時都是向腳趾方向用力。

②兩手拇指按於太陽穴，其餘四指從前額部分別推至兩側（圖 1-5），反覆多次。

③用單手指置於前髮際，中指指端壓於頭部正線上，然後邊按邊推至後髮際，反覆多遍。



圖 1-6

④用雙手手掌的側邊（手掌的小指側）推擦兩側耳後的降壓溝（圖 1-6），反覆做二〇～三〇次。

慢跑

高血壓患者參加慢跑必須十分慎重，一般只適宜於年齡不大的輕度高血壓患者病患。在步行鍛鍊的基礎上，以一〇～十二分鐘走完一千公尺的速度，走完一～二次公里後，患者如無任何不適感覺者才可進行走與慢跑交替的運動，進而全程以慢跑為主。每天一次，每次二〇～三〇分