



中华万有文库

总顾问 费孝通
副总主编 季羡林
主编 李季 林斌

科普卷

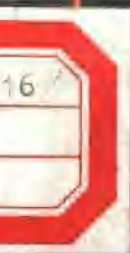
中小学生医学知识

自然治病小绝招

——中国自然疗法



北京科学技术出版社
中国社会科学出版社



61B-3

61.117.1b
ZKp

中华万有文库

总主编 季美林

科普卷·中小学生医学知识

自然治病小绝招

——中国自然疗法

编写 赵鲲鹏

《中小学生医学知识》丛书编委会

主 编	曹振国	杨丽萍				
副主编	向 英	邓俊强				
编 委	王 建	王晓飞	冯 华	齐 飞	卢赣鹏	
	成海生	阎俊杰	权伍成	纪 霞	张 雯	
	乔 杰	刘昭军	陈志舜	花季红	李 方	
	郑 策	杨丽萍	房 炜	赵鲲鹏	梁睿敏	
	程 军	程 昱	赖龙胜	戴俊东	曹振国	
	向 英	邓俊强	权 虎			

北京科学技术出版社

中国 社会 出版 社

总 序

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡子民、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝齐梁学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：

传播万物百科知识，营造有益成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累，造福社会，传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高文化与科学修养的同时还要提高劳动技能的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物。百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获。而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次，各卷之下按照

内容分为若干辑，每一辑大体相当于学科的一个二级分支，各卷辑次不等；各辑子目以类相从，每辑 10 至 20 种不等，每种约 10 万字左右，全书总计约 300 辑 3000 种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识，而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识；不仅强调学科知识的基础性与系统性，而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性；不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养，而且还注重帮助读者提高社会生存能力与劳动技能。

每个时代，图书最大的读者群是 10 至 20 岁左右的青少年。每个时代能够影响深远的图书，是那些可以满足社会需要，具有时代特点，在最大的读者群中启蒙混沌，传播知识，陶冶情操，树立信念的优秀图书。我们相信，只要我们老老实实地做下去，经过几个甚至更为漫长的寒暑更迭，将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》而打开眼界，获取知识；《中华万有文库》将会在他们成长的道路上留下鲜明的痕迹，伴随他们一同走向未来，抵达成功的彼岸。

天高鸟飞，海阔鱼跃。万物霜天，凭知识力量，竞取成功，争得自由。在现代社会中，任何人没有任何理由拒绝为了获取力量而读书。这是《中华万有文库》编纂者送给每一位本书读者的忠告。

追求完美固然是我们的愿望，但是如同世间只有相对完善一样，《中华万有文库》卷帙庞大，子目繁多，难免萧兰并擷，珉玉杂陈。这些不如人意之处，尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

1997 年 8 月

中华万有文库

总主编 季羨林

《中华万有文库》编辑委员会

主任: 刘国林

秘书长: 魏庆余 和 龚

委员: (按姓氏笔画为序)

王寿彭	王晓东	白建新	任德山
刘国林	刘福源	刘振华	杨学军
李桂福	吴修书	宋士忠	张丽
张进发	张其友	张彦民	张晓秦
张敬德	罗林平	封兆才	和 龚
金瑞英	郑春江	胡建华	侯 玲
祝立明	贾 斌	顾士熙	高文元
游铭钧	章宏伟	常汝吉	彭松建
韩永言	葛 君	鞠建泰	魏庆余

目 录

第一章 心理疗法	(1)
第一节 喜怒哀乐能治病	(1)
第二节 转移情志可却疾	(4)
第二章 妙趣横生的雅疗法	(8)
第一节 音乐疗法	(9)
第二节 书画疗法	(11)
第三章 回归自然疗法	(13)
第一节 日光浴	(13)
第二节 树木花草养病法	(15)
第四章 沐浴疗法	(18)
第一节 洗澡的学问	(18)
第二节 巧用洗澡能强身	(20)
第三节 形形色色的浴疗法	(23)
第五章 自然按摩术	(26)
第一节 五官按摩术	(26)
第二节 颈部保健术	(29)
第三节 手指是外脑髓	(30)
第四节 足疗法	(31)
第五节 赛前按摩	(33)

第六章 运动疗法	(37)
第一节 常用健身运动	(37)
第二节 自然健身操	(41)
第七章 饮食疗法	(44)
第一节 谷类食疗法	(44)
第二节 豆类食疗法	(47)
第三节 蔬菜类食疗法	(49)
第四节 果品类食疗法	(52)
第五节 食用菌类食疗法	(59)
第八章 穴位疗法	(62)
第一节 操作方法	(62)
第二节 治疗各种常见病	(67)
第九章 冰火疗法	(71)
第一节 冰疗法	(71)
第二节 艾火疗法	(74)
第三节 点火疗法	(77)
第十章 刮痧疗法	(83)
第一节 传统痧症及刮痧术	(83)
第二节 现代刮痧术	(84)
第三节 刮痧操作法	(86)
第四节 刮痧妙用	(90)
第十一章 色彩疗法	(94)
第十二章 自然疗法的应用	(98)
第十三章 益智术	(102)
第一节 营养是思维的能源	(102)
第二节 饮食益智法	(104)

第三节	按摩益智术·····	(107)
第十四章	自然美容术·····	(111)
第十五章	对症治病法·····	(117)
第一节	发热·····	(118)
第二节	呕吐·····	(121)
第三节	呃逆·····	(122)
第四节	腹胀与腹痛·····	(124)
第五节	疲劳·····	(125)
第六节	头痛·····	(128)
第七节	精神紧张·····	(130)
第八节	失眠·····	(133)
第九节	嗜睡与昏沉·····	(136)
第十节	腰痛·····	(138)
第十一节	颈肩痛·····	(141)
第十二节	腿脚痛·····	(142)
第十三节	胃痛·····	(145)
第十四节	咳嗽·····	(147)
第十五节	便秘·····	(148)
第十六章	小病小治·····	(151)
第一节	减肥术·····	(152)
第二节	近视防治·····	(162)
第三节	慢性咽炎·····	(167)

第一章 心理疗法

现代科学研究表明：人进行心理活动的器官并不仅仅局限于大脑。人的大脑无论怎样复杂，也只是神经系统的一部分。人的心理活动不仅和整个神经系统有关，也和整个身体密切相关。

另一方面，美好的心灵，坚强的意志，离不开健康的身体。身体发生各种疾患时，心理状态也会发生改变。

也正是由于以上两方面的原因，现代心理学又产生了一个新的边缘学科叫做身心相关医学。这门学科的特点是强调人的心理因素与生理、病理因素的相互作用。现在，很多疾病都与心理因素、社会因素、个人的脾气禀性等有关系。心理疗法在治疗疾病时就显得更为重要。

在实施心理治疗时，要求治疗者有强烈的同情心，熟悉治疗对象的一切生活细节，对被治疗者心中的隐私要严格地保密。最重要的一点是当你在给别人做治疗时必须让你的治疗对象看到你的诚实和善良。

第一节 喜怒哀乐能治病

喜怒忧思悲恐惊是七种情志活动。是人对外环境的刺激

产生的正常反应。但反应过强、时间过长都会造成疾患。一种是暴发式的反应，如范进中举后发“疯”就是此类。另一种则是渐进式的反应，如诸葛亮三气周瑜，一次次的打击，使这位雄才大略的军事家英年早逝等，都属这一类反应。

中医学用情志疗病时讲究相生相克，情志相胜。这就是所谓的以情制情法。

一、笑口常开的喜疗法

古人说：喜能使人气和志达，营卫通利。可以用于治疗气机闭塞导致的疾病。在以情制情法中，喜疗法用于消除悲哀、忧愁、思虑等不良情绪。治疗因悲哀、忧愁、思虑而产生疾病的患者，也可治疗因患疾病而产生悲观情绪的患者。常用的方式有讲笑话、看漫画、听相声、看小品等等。在很多疾病的康复期，都可以用来调整情绪。有的医学家认为，笑可以使呼吸、消化、循环三大系统得到调节，并可减轻心脏、皮肤、关节的疼痛。奉劝大家笑口常开，一笑定能解千愁。

二、怒疗法

怒疗法用于治疗长期忧思不解、情绪异常低沉，且应用喜疗法无效的患者。但平时易生气着急，为一点小事就而红耳赤的人不宜使用。

使用怒疗法，可相机而动。用口头或书面表达方式激怒对方。但要以不伤对方的自尊心、自己也能够收场为好。

三、恐疗法

对于治疗兴奋过度、喜笑不休、悲哭不止者均可获效。本法可压制不良情绪，但用过之后要适度安抚，以防止产生不良影响。

大家熟知的范进中举，就是一则比较成功的运用恐疗法

的实例。范进苦学了十几年，一朝金榜题名，心中太过高兴，故喜笑不休。也唯有见了他一生最怕的胡屠户，才能得以痊愈。

四、悲疗法

悲疗法可以治疗两种病态心理。一种是病人本已悲伤难忍，但引而不发，滴泪全无。此时可因势利导，使悲苦之情借眼泪得以宣泄，以免伤及身心。另一种则是情绪亢奋患者，如大怒、大喜之人。古时有一人，因老年得子，心中高兴，终日大笑不止，数日不进饮食，群医束手。忽有一老医生来访，嘱其家人将幼子藏好，然后告诉此人说儿子丢了。此人顿时悲从中来，大哭一场。后来情绪稳定后众人告以实情，这人才觉安宁。由此可见悲疗法的作用之一斑了。

五、思疗法

思，即思考、思虑。悲忧恐怒等情志导致的疾病均可用思疗法。更有人因生活松散，长期在外游荡，无所事事，则非思疗法无以奏功。例如，曾有一患者向医生诉说自己失眠，遍服中西药均无效。经仔细询问，此人原来是一个闲人，长期精神松散，生活如同行尸走肉一般。聪明的医生了解病情后每天给他出几道智力测试题，使这人的思想活动起来。一个月后病人身体状况和心理素质都发生了改变，开始读书、学习并对生活充满了信心，失眠也从此远离他而去。

通过以上讲解大家可以看到，逗人发笑、发怒、吓人、使人思考，这些小的行为常常会收到意想不到的好效果。但青少年朋友们要注意到你们自身的情况，你们毕竟不是医生，也缺乏必要的社会经验。对本节这几种疗法，只可心领神会地小小用之，千万不要在严重的精神病人身上使用。

第二节 转移情志可却疾

心理疗法的使用过程中，除采用以情制情法，使情志疾患得以解除外，还可以采用转移情志法。所谓转移情志，即指导患者从事某种行为，借以转移其病态心理，促使心身功能得以恢复。

一、紧张疗法

一般来说，身体长期处在一种紧张状态是非常有害的。现代社会的一些文明病，如失眠、高血压、胃溃疡、冠心病等都和长期紧张有一定的关系。但这只是问题的一个侧面。事实上，如果处理得当，适度的紧张工作和生活不仅能提高工作效率，增添生活乐趣，而且对身体健康也大有好处。

“寿命的缩短与思想的空虚成正比”，这是达尔文的名言。一个生活节奏缓慢、思想懒散的人会逐渐变得空虚，进而身体也会垮下来。适当地把脑子里的弦拨紧一点，会对身体有好处的。很多同学都有这样的经历：在学习紧张、生活忙碌的校园里，总觉得全身充满活力，有使不完的力气。可一旦到了假期，生活相对比较安逸时，却觉得身体状况不如从前了。其实这并不奇怪，当你太过放松时，你的精神、意志、身体的抵抗力都发生了变化。一间松松垮垮的小屋是难以经受风雨的。

医学家们发现：适度的紧张不仅有益于改善心血管系统的功能，减少发生心脏病的几率，而且能提高大脑的生理功能，使人思维敏捷，反应迅速。经常处在一种适度的紧张状态，会使你四肢活动的次数增加，从而使机体各关节的功能

活动保持良好的状态。采用合适的方法，紧张会成为美好生活的调味剂。

那么，怎样才能保持适度的紧张呢？简单地说，要从以下几个方面做起。

1. 勤用脑。人的大脑就像是一台精密的仪器，要长期地使它活动起来。读书、看报、观察社会热点、思考疑难问题等都是很好的方法。但用脑也要注意适度，要适当地转换思维方式，不要对一些小事太过执着。

2. 保持一定量的体育活动。生命在于运动。运动可以使你身体健康，大脑得到积极的休息，并能增强身体的抵抗力。但运动也要结合自己的身体状况、学习情况适当加以调整，不能太过贪玩影响学习。

3. 体脑紧张的交换。体育活动和脑力劳动要穿插开，不能长期从事其中的一项而放弃另一项。文武之道，一张一弛。有机地安排学习与活动会使你身体、学习双丰收。

4. 适度的快节奏。年青人就像早晨初升的太阳，是充满朝气的。要适当将生活节奏放快一些。合理、有序的快节奏生活会使你在走向社会时多一份胜利的保证。

二、暗示疗法

通常用于惰性心理和心理承受能力较差者。对疑心病较多的人则更为适合。

很多人不相信暗示的力量，认为这是一种空穴来风。但有的事例却反映出暗示的效应。例如：有一个人因不慎被关入冷藏车，随即就冻得全身发抖，牙关打战。后来被放出来时还心有余悸。但据仪表显示，该冷藏车内的温度始终在15℃，并没有启动制冷系统。显然，这个人的一系列生理反

應都是自我暗示的結果。

在醫學上，暗示療法應用得相當廣泛。有些疾病目前仍不能治療，但醫生給予一定的藥物後，病人的痛苦竟然有所緩解。這些藥物就是安慰劑。安慰劑有兩種：一種無任何特殊治療作用，如葡萄糖、生理鹽水等。另一種則有一定作用但與所治疾病無關，如維生素類藥物和一些特定的中藥。安慰劑並非在所有人身上都可以起作用。對熟悉醫學知識的人來說，它形同虛設，起不到任何效果。

還有一些人，根本沒有病，但總懷疑自己得了不治之症。這些病人看似簡單，却很令醫生頭痛。尤其是某些研究過一些醫學而又不甚精通的人，整天恐前恐後，有時會導致自己走上絕路。對於這些人，醫生往往詐稱有某種特效藥或進口藥，數日內即可見效。一旦這些人的疑慮得以解除，疾病也就無影無蹤了。

三、習慣療法

本法對一些易驚恐的疾病有特效。例如有人一見到蜜蜂或蛇就周身發癢，有人一聽到打雷就吓得躲了起來。古人說習以治驚，是有道理的。對於使患者恐怖的事物，可以先向他說起這些事物，進而再使他遠遠地觀望，最後習以為常，就不再害怕了。

四、讀書療法

有些青少年朋友也許會問：“我們天天讀書讀報，怎麼不見它治病呢？”我們說，讀書不是對所有的病都有治療意義的，它僅對幾種特殊情況發生作用。

讀書可以使心胸開闊，鬱悶煩惱一掃而空，並有治療口吃的作用。

这里说的读书，是指大声的朗读。朗读不仅是一种良好的学习方法，还可以调节人的心理活动，改变人的气质。古人说：“读书须心神专一，有感而发。”所谓专一，就是诚心诚意地读书，揣摩书中的各种情感，发之于肺腑，使语言真正成为心中之声。青少年朋友在小学时经常朗读各种课文，有时还带着感情色彩来朗读，这些都是非常好的学习方法，对培养一个人的品格和气质也大有好处。

读书治疗口吃，也是非常有效的。可以先读一些诗词散文，节奏逐渐加快并且要求语句的连贯性。时间稍长，可以读一些绕口令，越快越好。渐渐地，口吃就能得到很好的矫正。很多著名的演讲家也正是这样培养自己的。

第二章 妙趣横生的雅疗法

音乐、绘画、书法这些高雅的艺术，不仅能使人心旷神怡、流连忘返，还能提高人们的健康水平，治疗一些特定的疾病。

古时曾有一位才子，在炎热的夏天外出爬山，回来后就病了。浑身发热，胸闷，口渴心烦。正好有一位道人来访，送给他两幅画。这人打开第一幅画，只见朔风乍起，风雪满天，一望无际的雪原出现在面前。原来这是一幅冬雪图，此人看得人迷，顿觉如同置身于冰天雪地，全身燥热顷刻面消。第二幅画更绝，画的是一大串水灵灵的梅子，黄里透红，令人馋涎欲滴。这幅梅子图看完后就觉得清爽多了。这两幅画本身并无解暑之力，但却能返过想象和联想而治病，的确令人拍案叫绝。

一些高尚的艺术，不仅可以陶冶人们的情操，排除一些不切实际的念头，还可以通过某种特定的意境使人全身血气通达，疾病消退。这也正是很多中外著名的老艺术家的长寿之道。

简要地说，音乐、书法、绘画等娱乐活动对于治疗神经衰弱、精神不振、消化不良、长期乏力等疾患均有一定疗效。

第一节 音乐疗法

现代科学研究表明：音乐对人体有物理和心理双重作用。物理作用，是指音乐通过声波的振动，纠正病变器官的频率，使之和谐而达到治病作用。心理作用则是通过乐曲的意境，改善人的情绪，从而增强治疗效果。

一、音乐安神法

凡是旋律缓慢轻悠，曲调柔绵婉转的音乐作品，都具有安神宁心、消除紧张、镇静催眠、消除烦闷恼怒的作用。

这些乐曲有《幽兰》、《梅花三弄》、《病中吟》、《高山流水》、《空山鸟语》、《平沙落雁》、《塞上曲》、《春江花月夜》以及《仙女牧羊》、《小桃红》等等。

安神法一般可用来治疗失眠、头痛、烦躁易怒、惊恐症等。

对于失眠和神经衰弱者，还可选听《烛影摇红》、《银河会》等，一般在晚间睡觉前选用效果好。

二、音乐兴奋法

对一些心情郁闷、意志薄弱的人或长期消沉、身体每况愈下者，应该选用一些奔放或慷慨激昂的乐曲，使人振作起来。

1. 悲壮型的乐曲如《离骚》、《满江红》、《国际歌》、《松花江上》、《黄河大合唱》、《大刀进行曲》等，可以治疗忧郁症。

2. 开朗明快的乐曲，如《喜洋洋》、《步步高》、《百鸟朝凤》、《春天来了》等可以振奋精神，平复心灵的创伤，激起