改善神经失调症100法

简单易行的呼吸法及各种疗法



[日] 主妇之友社 编
高华玮 夏晨 张南琼 译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科

改善神经失调症



法

〔日〕主妇之友社　编
高华玮　夏　晶　张南揽　译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/［日］主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．—北京：中国轻工业出版社，2000.1（2001.2 重印）
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ.家… Ⅱ.①主…②家… Ⅲ.①家庭保健-普及读物②常见病-治疗-普及读物 Ⅳ R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 53768 号

版权声明：自律神経失調症を改善する100のコツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　林文军　责任终审：滕炎福　封面设计：赵小云
版式设计：智苏亚　责任校对：郎静瀛　责任监印：崔　科

*

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）
网　　址：//www chlip. com cn
联系电话：010—65241695
印　　刷：三河市艺苑印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000 年 1 月第 1 版　2001 年 2 月第 2 次印刷
开　　本：787 × 1092　1/32　印张：77.125
字　　数：1433 千字　印数：10001—13000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4 / R・023
定　　价：130.00 元（共 13 册），本册 10.00 元
著作权合同登记 图字：01-1999-3516 号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前　言

植物性神经紊乱症，是长期郁结在心的烦闷爆发的表现。只要安定心神，注意饮食，疾病就会迅速地消除

● 忍耐力强的人容易患植物性神经紊乱症

近几年，植物性神经紊乱症开始频繁地出现在人们的谈话中，但真正说到其体症状时却似乎很少有人知道。

这一病症，是由于内心的压力等一些精神上的问题引起的，症状在全身各处都会出现，如头痛、目眩、耳鸣、心跳加速、呼吸困难、手脚麻木、胃痛、痉挛、易出汗、不出汗、生理期紊乱、便秘、尿频等各种症状。

那为什么会有这么多症状出现呢？首先得先明白什么是植物性神经。

人类在活动时所使用的各种神经主要有三种，第一种是"运动神经"，这是一种从脑部发出指令，指示手脚进行各种动作的神经；第二种是"感觉神经"，当碰到其他物体时，手脚把各种感觉如热、痛等，传到脑部；而最后一种就是植物性神经，这是一种支配内脏、血管、汗腺等的活动，无意识地控制身体内部

各种器官动作的神经。

例如，紧张时无意识地手心就会出汗，这就是"紧张"这一信号从大脑传出，在植物性神经的指令下，汗腺便大量地出汗。所以植物性神经一旦紊乱，就会出现--点小事即会大量地出汗，或者一点汗都不出的现象。

植物性神经从脑部一直连结到全身所有的器官，所以，植物性神经一旦紊乱，全身各处都会呈现出症状。

那植物性神经又是因何而紊乱的呢？笔者认为忍耐力强的人很容易陷入失调状况。例如，当你难过时，会伤心落泪。这是因为植物性神经在刺激泪腺，如果能自然地流出来，就说明植物性神经正常。可是当你难过时，不能流泪，生气时不能发泄，抑制住悲伤、愤怒、不安和不满等情绪，长此以往植物性神经的功能就会失调。而结果体内的能量无法宣泄，就会以身体的不适表现出来，这就是植物性神经紊乱症。

● 用适合方式，调节身心

植物性神经紊乱症患者，最可怜的是医院的各种检查无法作出准确的诊断。所以，即使你遍述你的症状，也不会有人认为你有病，却反而被人误解为"装病"、"娇气"。在病痛的折磨中，还要忍受周围人们的不理解。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

● 第一章 ●　食疗妙方　行之有效 …… (1)
只要摄取足够的钙，就可以避免心神不宁，
以及预防由精神压力而引起的各种病患 …… (2)
维生素 B_1 可以有效地改善植物性神经失
调及因精神压力而引起的失眠、昼夜失调症 … (5)
《神农本草经》中提到的山芋和芝麻是两味
可以提神的食用药物 …… (9)
灵芝可以提高免疫力、改善血液循环，有助
于植物性神经失调症的恢复 …… (12)
大蒜富含恢复植物性神经平衡的成分 …… (14)
八宝茶具有安神、预防过食的作用，对各种
成人病也有奇效 …… (16)
紫苏酒可以去除过敏性毒素，安定神经，帮
助消化，还有解毒、杀菌的功效 …… (19)
小油菜汁中富含维生素和钙，可以有效地消
除压力和不安 …… (22)
洋甘菊茶不仅可以治疗失眠，对美容、消除
更年期的各种身体不适也有奇效 …… (25)
青椒中含有丰富的维生素 C，可以消除引起植
物性神经紊乱症的精神压力和慢性疲劳 …… (28)

胡萝卜中含有丰富的维生素A，可以有效地预防胃溃疡以及消除造成植物性神经紊乱的各种精神压力 …… (31)

● 第二章 ● 刺激穴位和反射区作用显著 … (34)
刷脚心疗法可改善植物性神经紊乱及失眠等病症 …… (35)
咚咚棒轻捶双脚，即可稳定植物性神经，烦闷、疼痛一扫而光 …… (38)
用固定的频率刺激足心穴位，会使一些慢性疾病的症状减轻 …… (42)
理顺手上经络的指压疗法可自然地消除神经失调症状 …… (45)
耳朵拉扯法可以把充足的“气”运到全身，植物性神经失调症可迅速痊愈 …… (52)
指间穴刺激法不仅可以改善植物性神经紊乱，还有抵御寒冷的奇效 …… (55)

● 第三章 ● 通过各种呼吸法来改善病症 … (58)
一天10分钟的简式自制训练法不仅可以提高人的自然恢复能力，还可以增强对精神压力以及各种疾病的抵御能力 …… (59)
提高“气”的力度，可以增强自然治愈能力。

心口呼吸法是最有效而且最简便的疾病预防以及改善方法 …… (63)
提高新陈代谢，强化内脏功能的吐纳数息法是缓解压力、减轻身心疲劳的有效呼吸法 …… (69)
利用腹式呼吸唱歌的卡拉OK呼吸法，是缓解精神压力，改善植物性神经失调症的有效方法 …… (72)
一学即会的嘘气舒肝功是促进神经功能正常化、改善植物性神经失调的有效气功疗法 …… (78)
命门呼吸法可以刺激背部内脏和植物性神经，调节身体机能 …… (81)
优化副交感神经，提高自然治愈力的横卧呼吸法 …… (85)
盘腿呼吸法调整身心，消除不安定的情绪，有助于减肥，还有利于预防成年人的疾病 …… (90)
肚脐呼吸法有利于消除压力，提高自然治愈力，对于需要放松的各种症状，效果显著 …… (94)

●第四章●　改变病状的有效动作和体操 … (98)
简单病痛矫正体操 …… (99)
缓解肌肉、关节疼痛，调节神经功能的"上揪法" …… (102)
脚踝和脚指是血液循环的重要部位——绕脚踝

和绕脚指可以治疗高血压和神经失调…… (108)
轻拍臀部，由背骨传至脑部以调节植物性神经
的机能和预防神经老化…… (116)
"猫爪运动"可以调节肌肉末梢和关节的平衡性，
解除由此引起的疼痛和不快…… (119)
放松自我，通过愉快的"舞蹈疗法"，缓解精神
压力，改变慢性病症状…… (123)

●第五章●　有效改善病情的家庭疗法和传统疗法 …… (129)
调理体内阴阳两气，促进血液循环和新陈代谢
的电话磁卡湿布法对治疗肩酸和消除疲劳有
奇效…… (130)
传统的足浴法（泡脚）可安神、缓解植物性神经
系统诸病症及身体疼痛…… (134)
抑制炎症、促进血液循环的冰袋疗法可治疗
慢性疼痛及植物性神经失调诸症状…… (136)
用洗衣夹刺激手指的洗衣夹疗法是增进健康、
消除烦躁感的最有效的简单家庭疗法…… (140)
调节植物性神经功能的橡皮筋手套可治失眠…… (144)
一次性"热敷灵"疗法可显著消除疼痛和不
适感…… (147)
小烧酒瓶疗法消除疲劳，治疗眼睛疲劳、

头痛和失眠 …… (151)
左手上贴上1元、5角、5分人民币的硬币疗法
治疗失眠、不安等多种病症 …… (158)

● 第六章 ● 用生活疗法来改善病情 …… (162)
咀嚼不畅的人多为颌咬合程度差，易引发植物
性神经失调等多种不适症状 …… (163)
植物性神经中枢在大脑中，用闻香疗法刺激嗅
觉作用于大脑可有效治疗各种病症 …… (168)
交叉、挤压双手手指的手印法可增加血液循环
和内脏机能的活力，有效治疗疾病 …… (171)
咬合不正是破坏全身平衡的元凶，用咬筷子法矫
正，可治疗头痛及多种植物性神经失调症 …… (175)

第一章

食疗妙方　行之有效

【登载顺序】

藤井　彰
岡谷　遵
重野哲寛
久保道德
永井勝次
寺下謙三
永里真弓
木下　勤
衣川淵水
落合　敏
野村喜重郎

需要全本请访问 www.ertongbook.com



只要摄取足够的钙，就可以避免心神不宁，以及预防由精神压力而引起的各种疾病

● 钙可以抑制压力产生

很早以前，人们就知道钙具有安神功效，是抑制压力产生的重要物质成分。

中医会经常给那些精神很容易受到影响的敏感性病人开一些含钙较多的如牡蛎（牡蛎壳）和龙骨（动物骨头的化石）等药物。

而在西方，神经过于紧张、无法入睡时，人们就会喝一杯热牛奶，然后立即就会沉睡过去。

以上这几个事例，都是人们在实践中得出的经验。虽然尚未得到科学证明，但已经有人做过几个实验，来证明钙具有安神和预防压力产生的作用。

其中值得一提的是“压力蛋白”研究。所谓的“压力蛋白”，指的是当热、光、放射线以及外力等生理性压力增加时，作为抗压力物质在细胞内产生的一种物体，当细胞中的这种物体增多时，人体对压力的抵抗力就会增强，就可以减少压力带来的伤害。

而钙在这种压力蛋白的生成过程中，起着非常重要的作用。实际上，当细胞所承受的热以及外力等造成的压力增强时，在细胞内传递这一信息的就是钙。把信息传到细胞的被称为“第一使者”，而在细胞内传递信息的“第二使者”就包括钙。

当信息传递到细胞里后，在细胞中就有许多酶开始活化，开始制造出各种必要的物质。而这一过程中，钙也起着非常重要的作用。细胞里的钙，都贮存在一个“钙仓库”中，当从仓库中出来，变成可发挥作用的钙在细胞里增多时，细胞的运动就变得活跃起来。

所以，要想抵抗可以导致植物性神经失调的生理性压力，钙是非常重要的。

当精神压力增加时，在什么细胞里会发生什么样的变化，目前尚不清楚，但可以想像得到，受到精神压力影响的细胞一定也会发生同样的防御反应，所以摄取足量的钙，对减轻精神压力必不可少。

● 钙缺乏时，行动会发生异常

钙不仅在传递信息过程中起着非常重要的作用，对安定神经兴奋也有其独特的功效。

针对钙缺乏时会发生的反应，曾利用动物做过实验。当长期给老鼠吃钙质不足的食物时，它们就会呼吸急促，变得具有攻击性，行动异常。而当给这些

老鼠补充钙之后，性情就会变得温和，行动也变得正常。

那人又是怎样的呢？英国有这样一个实验。对17名不良少女的饮食进行调查，发现她们都缺乏以钙为主的各种矿物质，而导致全身无力、冷血、粗暴以及无责任感。

而当给她们的饮食进行营养搭配之后，性格开始转变，反抗心理也减弱，也不再好打架闹事了。以前她们做任何事都无精打采，而现在也能安下心来，开始对生活有了兴趣。专家们认为这正是因为在食物中，添加含有充足钙而造成的变化。

总之，当钙缺乏时，动物会变得烦燥不安，活动异常。而人类，也会精神不安定、行动粗暴。在这种精神状态下，如果再有不快的事或担心的事发生，压力就会更大。但只要摄取足量的钙，精神就会安定，不会乱发脾气，遇事可以做到泰然处之，精神压力会相应地降低。

在牛奶、酸乳酪、干酪等乳制品，豆腐等大豆制品，羊栖菜、海苔等海草，以及小油菜等青菜、干萝卜片、干鱼和晒干的沙丁鱼、其他小鱼中都含有丰富的钙。

（藤井　彰）

维生素 B_{12} 可以有效地改善植物性神经失调及因精神压力而引起的失眠、昼夜失调症

● 维生素 B_{12} 与植物性神经的平衡有着密切的联系

植物性神经失调症，有许多症状产生，如头痛、肩疼、疲倦、无力、心神不宁、心跳加速、头晕等。但在普通的健康检查中，却显示不出任何异样。在现代社会，这种病症已非常普遍。

植物性神经，控制着内脏器官的运转，掌管着人类的生命。植物性神经分为交感神经和副交感神经，两者相互协调，才可保持正常。植物性神经失调，指的就是交感神经和副交感神经失去了平衡。

现在，有关植物性神经失调症的研究正不断地深入，根据原因的不同，主要分为以下三种：

①神经性因素占主体的神经症类型，②精神与植物性神经失调两者并存的身心症类型，③原因不明、但体质方面的原因有极大可能性的本质性类型。

对植物性神经失调症的改善有明显效果的营养素主要是维生素B族和维生素E。其中，神经科的

医生们经常使用的就是维生素B_{12}。维生素B_{12}原来是用来治疗恶性贫血症的，后来它可以有效地维持植物性神经正常的功效也渐渐地被承认。维生素B_{12}可以让已经失去平衡的植物性神经产生自愈的能力。

在笔者的诊所中，就经常给一些植物性神经失调症的患者服用维生素B_{12}的制剂，亦都收到了明显的效果。

● 最近，因精神压力过重引起的失眠症增多

因夜晚无法入睡而前来就诊的患者越来越多。失眠症主要分为两种，一种是分裂症和因忧郁、神经衰弱而引起的失眠，另外一种是主要由压力而引起的神经性失眠症。维生素B_{12}主要对后者有效。

下面介绍一个病例。一位病人，大学毕业后，就职于一家大企业。入社后的实习期，因与同事同屋，从此患上了失眠症。即使睡着了，也会在半夜或清晨很早就醒过来了。上班时也无法集中精神，最后只好来找医生了。

他是那种很内向、神经质的人。一点小事也会紧张，学生时代，就曾有过考试前夜因紧张而无法入睡的记录。但是，医院的检查结果却表明，他完全可以进行哪怕是短时间的高质量的睡眠。他的脑电波也证实了这一点。但他就是不相信。最后只有在他沉睡

时偷偷地摘下了他的手表，第二天早上给他看后，他才肯相信自己真的睡着了。

神经性失眠症经常发生在一些神经质、对细微小事也很在意的人身上。担心自己无法入睡，想尽办法使自己入睡，结果却使自己的大脑更加清醒，适得其反。

● 维生素 B_{12} 可以调整混乱的睡眠时间和改善睡眠质量

日本社会已进入24小时全天制，所以“昼夜睡眠失调”已提上了议事日程。

人类根据生物钟按时作息，这就是所谓的“昼夜时间表”，人一般都按照这一时间表来安排活动。但当人们日常的生活时间变得杂乱起来时，体内的节奏与外部行动就有了很大的差异，生物钟就会紊乱。所以才会出现天不亮就无法入睡的异常人。

容易得昼夜睡眠失调症的人，大多数是那些要不断地调整时差，如国际航班的飞行员、经常海外出差的公司职员等人，以及需要不停地检查海外证券市场的银行职员、夜间服务行业和熬夜的毕业生。另外，那些没有信心、协调性不强的人也容易睡眠失调。

维生素 B_{12} 对治疗、改善这种失眠症也有一定的功效。最近的研究表明，维生素 B_{12} 可以改善睡眠质

需要全本请访问 www.ertongbook.com