

健康书房系列

1



种

病痛自疗秘招

让你不必求医，自己就能搞定病痛

李欣霏◎编著

为何我老是感觉这里痛、那里痛、头昏眼花、
肩膀发硬、胸口发闷、焦躁不安……浑身不对劲？
我到底是怎么了？我究竟该怎么办？

此刻起，你无须恐慌，更别害怕，
只要遵循本书所介绍的自然疗法加以耐心施行，
相信病痛都将得到改善，进而痊愈！

 安徽科学技术出版社

健康书房系列

100种病痛 自疗秘招

让你不必求医,自己就能搞定病痛

李欣霁 编著



安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:1201282

图书在版编目(CIP)数据

100种病痛自疗秘招/李欣霏编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2005.4

(健康书房系列)

ISBN 7-5337-3189-1

I. 1… II. 李… III. 常见病-自然疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010532 号

本书原名为《100种病痛自疗秘招》,原出版者为暖流。版权代理:成都汉湘文化广告传媒有限公司。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:880×1230 1/32 印张:5.75 字数:128千

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

印数:6 000

定价:9.80元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

想要拥有健康的身体，就必须顺应自然而生活，起居有节，饮食规律，如按时睡觉，按时起床，早睡早起，适当休息，适量摄取一些没有经过人工处理、接近自然状态的食物，等等。

然而，现代人的实际状况如何呢？晚睡晚起、运动不足、连续过度疲劳、暴饮暴食、呼吸受公害污染严重的空气和饮用污染的水等。以上每一项都是危害健康的杀手。

相信每个人都希望每天能够精神饱满地投入工作，但事实上却有很多人经常受到头昏脑胀、胃痛或肩膀酸痛等令人不舒服之症状的困扰。据了解，愈来愈多的人处于亚健康状态，也就是随时都有可能遭受疾病的侵袭。

本书的Chapter 1，是要带领读者探讨有关病痛的原因，并给予在不自觉中让自我健康遭受危害的人些许建议。

本书的Chapter 2，则汇集了现代人易患的100种代表性病痛，并且逐一介绍任何人都可以自行在家中施行的简易治疗法，这些治疗法全都依据东方医学的原理，而且都是不需要使用化学药品的有效秘方。

长年困扰人们的慢性病、急性病或疼痛，只要遵循本书所介绍的疗法加以耐心施行，相信全都能得到改善，进而痊愈。最后希望本书能成为您和家人随身的健康顾问。



目 录

Chapter 1 生活不规律导致的病痛 2

重视贝原益轩的《养生训》	4
你的脊背是否已弯曲变形?	5
“健康”的三条件	5
“亚健康状态”下显示的症状	6
病痛是自然天地所给予的惩罚	7

Chapter 2 有效消除病痛的DIY自然疗法 ... 10

1 三分钟解决胃痉挛	12
2 利用海苔处理烫伤	13
3 使用魔芋减轻痛经	14
4 胆石病引起胆绞痛的迅速停止法	15
5 加强分娩前腹部阵痛的秘方	18
6 胆石病不需动手手术的自然疗法	18
7 牙痛的简易止痛法	19
8 用食盐和灸术治疗齿槽脓漏	21
9 消除口臭的方法	22

10	下巴脱臼的治疗方法	23
11	加速消退吻痕的方法	24
12	裂痔的治疗方法	25
13	痔疮的简易疗法	27
14	六秒钟止鼻血的秘方	29
15	止血的秘方	30
16	用萝卜汁泥治疗青春痘	31
17	腮腺炎的治疗方法	32
18	用一根香芋消除眼睛疲劳	33
19	一秒钟停止打嗝的秘方	33
20	用汤匙治疗肋间神经痛	35
21	心脏病的治疗方法	38
22	肝病的治疗方法	46
23	肾脏病的治疗方法	52
24	降低血压的秘方	55
25	治疗自律神经失调症的秘方	58
26	神经衰弱症的治疗方法	61
27	治疗坐骨神经痛的秘方	63
28	治疗急性腰痛的简易秘方	66
29	五十肩的治疗方法	71
30	消除头部充血的运动疗法	74



31	消除头痛的方法	75
32	停止流鼻涕的方法	77
33	三秒钟解决鼻塞的困扰	78
34	脚踝扭伤的有效治疗法	80
35	手腕扭伤的有效治疗法	81
36	手指扭伤的有效治疗法	83
37	睫毛倒插的治疗法	83
38	两周治愈假性近视	85
39	消除头昏眼花的方法	86
40	用柿叶治疗眼底出血	87
41	治疗失眠的方法	87
42	羊角风发作时的治疗法	91
43	歇斯底里症的治疗法	93
44	脑贫血导致眩晕的治疗法	94
45	胃、十二指肠溃疡的自然疗法	98
46	糖尿病的有效自然疗法	99
47	用萝卜汁泥治疗荨麻疹	102
48	治疗湿疹应从改善体质着手	103
49	疖子的自然疗法	105
50	面疔的灸疗法	106
51	雀斑的运动疗法	107

52	治疗婴儿便秘的方法	109
53	百日咳的治疗法	110
54	麻疹的治疗法	112
55	治疗幼儿痉挛的秘方	113
56	用按摩和灸术根治夜尿症	115
57	食物哽住喉咙时的处理法	116
58	小孩气喘的治疗法	118
59	幼儿消化不良的治疗法	122
60	婴儿夜哭的治疗法	124
61	过敏体质的治疗法	125
62	脚抽筋的迅速消除法	129
63	手脚腱鞘炎的治疗法	130
64	脚部神经痛的整体矫正法	133
65	便秘的运动疗法	136
66	胃弱的治疗法	138
67	盲肠炎的治疗法	139
68	扁桃腺炎的治疗法	140
69	指尖化脓的治疗法	142
70	生理异常的治疗秘方	144
71	不孕症的特效疗法	145
72	子宫下垂的治疗法	148



73	子宫前屈、后屈的治疗法	149
74	孕吐的积极击退法	151
75	横产的矫正法	152
76	两周治愈胃下垂	153
77	感冒的迅速治疗法	155
78	食欲不振的治疗法	155
79	身体不适想呕吐时的治疗法	156
80	宿醉消除法	157
81	食物中毒导致呕吐下泻的治疗法	159
82	下泻的迅速治疗法	159
83	痛风的止痛法	161
84	腹部蛔虫的驱除法	162
85	口角炎的治疗法	162
86	疝气的治疗法	162
87	手部长瘰子(疙瘩)的治疗法	164
88	风湿性关节炎的治疗法	164
89	变形性膝关节症的治疗法	166
90	鸡眼的治疗法	167
91	膀胱炎的治疗法	168
92	睾丸挫伤的治疗法	169
93	阳痿的治疗法	170

- 94 阴部瘙痒的治疗法 170
- 95 毒虫叮咬的处理法 170
- 96 香港脚的治疗法 171
- 97 身体浮肿的消除法 172
- 98 肿包的生米治疗法 173
- 99 皸裂、冻裂伤的蜡疗法 173
- 100 冻伤的灸疗、烟疗法 174

memo



Chapter

1

生活不规律

导致的 **病痛**





病痛

现代人每天的生活作息大多倾向于紊乱而没有规则,能够坚守早睡早起习惯的人几乎已很难发现了。

晚上电视看得太晚,以至于隔天早晨爬不起来,是目前颇为常见的情况,而且,晚睡、吃夜宵的现象越来越普遍,再加上公害污染环境、人工处理的速食物充斥市场之中,想要避免疾病造访实在颇为困难。

那么,处于这种不良的环境和状况下,究竟该注意些什么?又该具备些什么观念呢?首先让我们来看看贝原益轩的《养生训》。

◆ 重视贝原益轩的《养生训》

贝原益轩(西元1630年出生于日本福冈),天生体质衰弱,年少多病痛,因而立志钻研养生法并躬身实践,结果体健年延,享年85岁。

见原益轩赞同中国古代哲学家老子“人之命为我所有,非天所有”之说,借助自我实践养生法,确实可以获得健康并维持健康。

在此引用《养生训》当中的一段话——

“万事施行之后必然有所影响。例如春种,经过夏耘,到了秋天必然会有丰富的收获。若是长久实施养生术,不但疾病不会缠身,更能长命百岁,道理全然相同。”

另外,《养生训》中对于生命重视的阐述——

“喜爱在庭园种植花木的人,必然朝夕牵挂浇水、施肥、除虫之事,为其荣灿而喜;为其枯衰而忧。对待自我身体也该如同对待花木一般珍爱才是。”

归纳以上《养生训》的养生要点为:尽量摆脱内欲(饮食、色情、喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)的束缚和抵挡外邪(风、寒、暑、湿)的侵袭,经常锻炼身体,谋求心情舒畅,当患了病痛时,必

要时使用适量药物加以治疗等。

也许有些人会认为《养生训》早就落伍了,但是它确实唤醒了我们现代人已经遗忘的一些重要而又宝贵的健康观念。

❖ 你的脊背是否已弯曲变形?

仔细观察一下路人的背影,就会发现约每10个人之中就有8个人的脊背具有向右侧弯曲的现象。这是由于肾脏和肝脏受到不正常的生活因素所影响,导致脏器功能减弱,支持脊柱的肌肉常处于极度紧张状态下所造成的结果。这类躯体的变形如果再慢慢恶化下去的话,不久之后相关症状自然就会出现于身体各处了。

肾脏和肝脏受迫而引起脊背变形的人,首先出现的症状为肩膀疼痛、脖子酸痛、背痛、脚部抽筋、便秘等。

接下来的阶段,则出现胃肠功能失调、自律神经失调、失眠、倦怠感、各种神经痛、体力衰弱等症状。

第三阶段出现的病症因各人先天体质的不同而有所差别。可出现胃溃疡、十二指肠溃疡、肝脏疾病、肾脏疾病、心脏疾病、癌症等病病症。

人们由于长期过度疲劳,故而陷于慢性疲劳、难以回复的窘境,疾病造访尽在朝夕之间,可视为处于“半健康状态”之下。

❖ “健康”的三条件

究竟什么状态才能称为“健康”呢?

所谓健康,是指身体良好、精神良好、社会环境良好三种状态而言。

总之,所谓拥有“健康”并非单指没有疾病困扰,必须身心两方而健全,并配合上良好的生活环境才行。除了患有疾病之外,一些老是觉得身体状况不好,或稍微过度劳累就感觉身体不舒服的人,都可说是处于“亚健康状态”下。

❖ “亚健康状态”下显示的症状

当我们投入工作或从事运动等身体活动之后,通常会感觉到疲倦。若这种疲倦是暂时性的,身体具备足以自然回复的能力,则就是健康的证据,而疲倦也属于“正常性的疲倦”,不需要担心。

对于“健康状态”和处于疾病随时造访的“亚健康状态”,两者究竟该以何种标准来区别和判断呢?

以下就为大家罗列出有关身体方面、心理方面、神经感觉方面的各项症状,请在早晨起床或从事工作前进行自我测验。若是您出现下列症状达40%以上的话,就表示您正处于“亚健康状态”下,必须多加留意了!

● 身体方面的症状

1. 头晕。
2. 头痛。
3. 全身感到疲倦。
4. 身体某处感到疲倦或身体某处疼痛或身体某处抽筋。
5. 肩膀酸痛、发硬。
6. 喘不过气,胸部郁闷。
7. 手臂无力,脚部无力。
8. 没有唾液分泌,口干。
9. 常打哈欠。
10. 出冷汗。

● 心理方面的症状

- 1.发呆,头昏眼花。
- 2.无法整理思绪,厌恶思考。
- 3.想独自一个人,讨厌说话。
- 4.焦躁不安。
- 5.想睡觉。
- 6.精神散漫。
- 7.对任何事都不关心。
- 8.想不起小事情或一时想不起事情。
- 9.做事没有自信,做事常出错。

● 神经感觉方面的症状

- 1.眼睛疲劳,眼冒金星,眼花。
- 2.眼睛酸涩,眼睛干燥。
- 3.动作笨拙,动作出错。
- 4.脚步不稳,走路摇晃。
- 5.味道改变,鼻子对气味感觉迟钝。
- 6.头昏眼花。
- 7.眼皮或其他神经抽动。
- 8.听力迟钝,耳鸣。
- 9.手脚打颤发抖。
- 10.无法镇定、冷静。

❖ 病痛是自然天地所给予的惩罚

若以一种较为长远的眼光来看待这世界,其实自我们人类开始,全部的生物都是在宇宙的冷气和太阳的热气交合而成的大气之中孕育生长的。

由此可知,直接生育我们的虽然是我们的母亲,但若以长