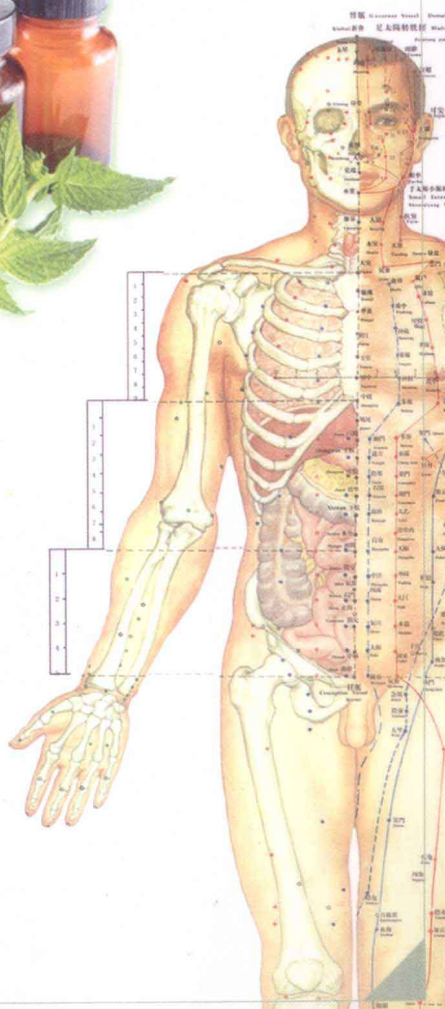


启发身体的自愈力 ◆ 哪些病不吃药就能好

疾病 自然疗法全书

陈永秉 编著



本书**特别赠送**

脊柱相关疾病示意图
针灸穴位挂图

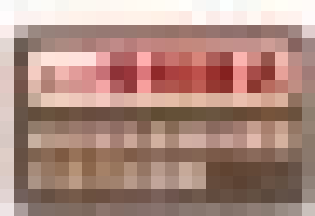
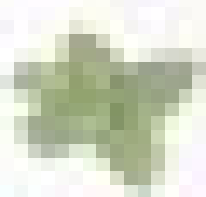


北京科学技术出版社

中国医药出版社 自然疗法 中国医药出版社

疾病自然疗法全书

（第二版）



中国医药出版社

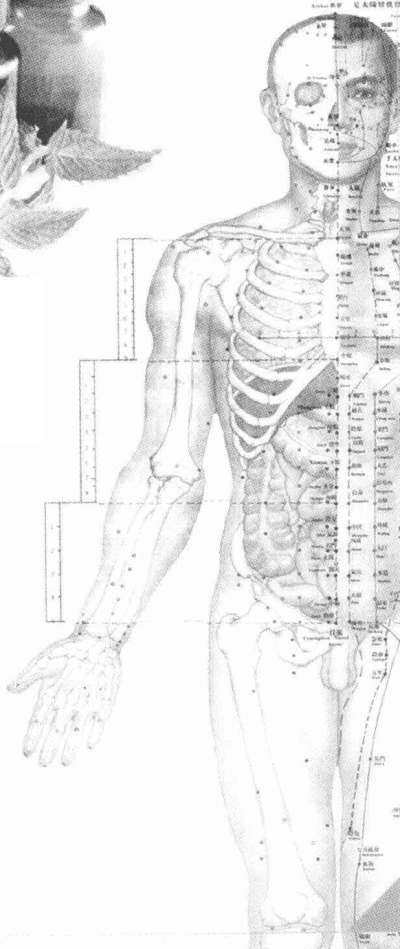
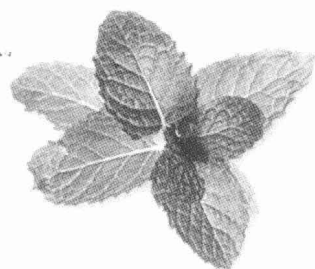
启发身体的自愈力 ◆ 哪些病不吃药就能好

疾病

陈永秉 编著



自然疗法全书



 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病自然疗法全书/陈永秉编著. —北京: 北京

科学技术出版社, 2011. 2

ISBN 978 - 7 - 5304 - 5041 - 3

I. ①疾… II. ①陈… III. ①自然疗法

IV. ①R454. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 010879 号

疾病自然疗法全书

作 者: 陈永秉

责任编辑: 杨 毅 尤玉琢

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 耕者设计工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 532 千

印 张: 40.75

版 次: 2011 年 2 月第 1 版

印 次: 2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 5041 - 3/R · 1335

定 价: 59.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

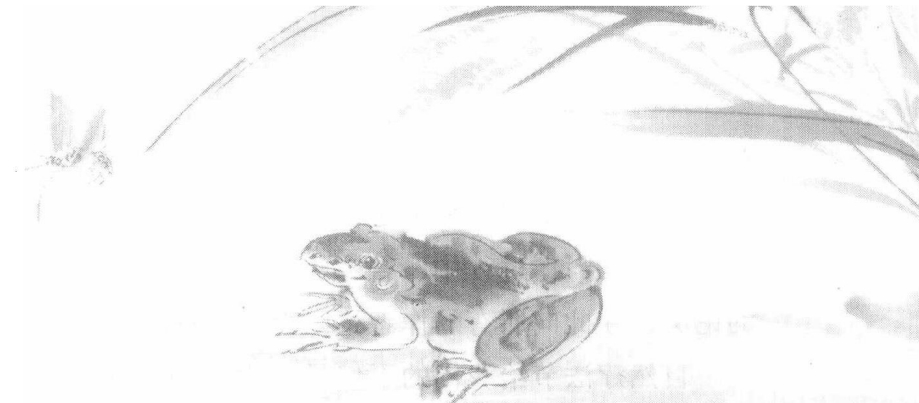
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容提要

本书详尽地介绍了一种不吃药、不打针、不开刀的全新治病方法——自然疗法；同时告诉您在没有仪器和检测工具的情况下，如何通过观察和触摸来发现自己和他人尚未感知的隐疾，以及所要采取的措施。此外，还运用多学科的知识，通俗的文字，深入浅出地介绍了各种传统的、现代的养生方法，对企盼祛病延年、健康长寿的世人，不无裨益。





前言

自然疗法是以中国传统医学为基础的医疗方法。这种疗法崇尚治疗疾病时回归于自然，或者说运用非药物治疗法治疗，因而，也可称为自然医疗或自然医学。由于许多疾病可由患者自己治疗，因此，也可叫做自我疗法。对于某些疾病可作临床治疗手段，也可作辅助治疗，更可作康复治疗 and 预防手段。

本人毕生努力学习医学，不论中医、西医，还有民间治疗经验都学。大凡符合“不吃药、不打针、不开刀”的原则下能治愈疾病的方法，全都加以吸收和推广，并加以系统化，即运用所学医学知识加以理论阐述。这几十年中，我边学习，边看病、治病。坚持实践非药物方法治疗。非药物治疗法包括：饮食疗法、运动疗法、生物全息疗法、刺激疗法、按摩疗法、沐浴疗法、外敷疗法、练功疗法和心理疗法等。在治疗各种疾病中，发现有些疾病药物未能见效，而非药物治疗法却可以发生作用。例如，头痛、偏头痛、失眠、腰痛、肩周炎、颈椎痛、感冒、咳嗽、月经不调、痛经、闭经、流产、脚扭伤痛等等，均可用生物全息疗法治愈。当然，情况因人而异，因病而异。在这里也提醒关注自然疗法的读者，对于一些大病、重病还要在专门的医疗的机构诊治。

前些年我在美国加利福尼亚州斯坦福大学开设“自然医学”讲座。还在美国加利福尼亚州湾区为一些老年人诊疗疾病与健康咨询，颇受美国人与美籍华人的欢迎。为了更好地学习和方便患者的咨询，我先后无偿开设“自然医学”讲座数十次，免费诊断与治疗3万余人次。在此基础经过几年的多次修改、补充，编写完成本书。

本书原为老年人而写，着重于老年常见病的诊疗。但现代社会由于社会的压力和不良的生活方式，中年人也多发老年病。因此，又着眼于中老年人的常见病。并且，高血压病、冠心病应从儿童时就开始预防。为此，本书的读者对象，不仅是中老年人，对青年人、少年儿

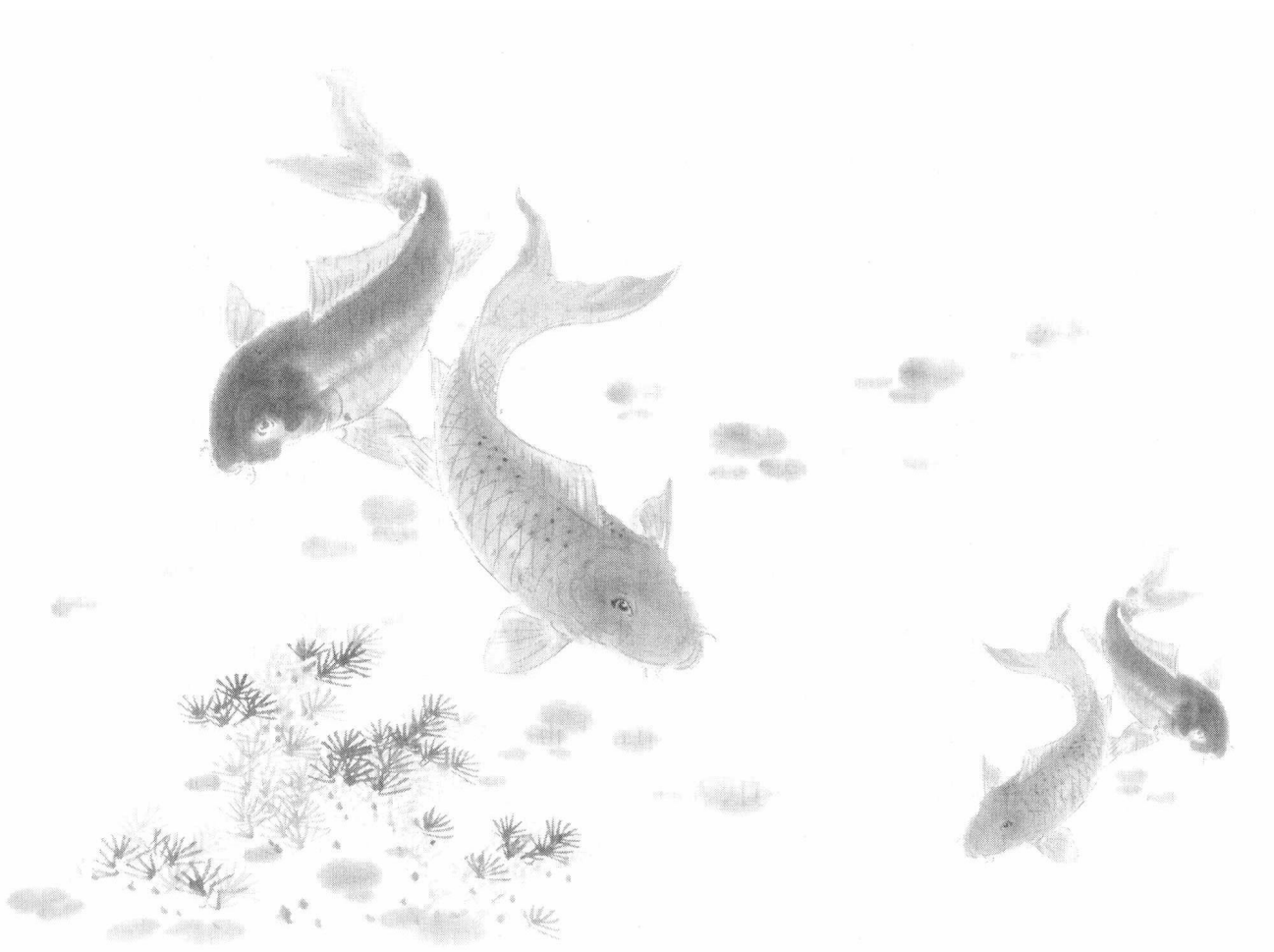
童也有参考价值。

由于本人知识水平不足，错误在所难免，深望读者批评指正。

本书在写作过程中，曾参考了许多有关医学著作和报刊、杂志中的论文，在此向所有的作者致以衷心的感谢。

自然疗法节给我们的不仅是宝贵的祖国传统医学的精华，也提倡我们对自己的健康加强管理亲近自然、利用自然疗法强身健体、延年益寿。

陈永秉





目 录

绪论 什么是自然疗法.....	001
-----------------	-----

第一章 身体的健康与疾病自己来检测—— 预见你健康的未来.....	007
--------------------------------------	-----

第一节 直面我的“人身”——健康自测	010
--------------------------	-----

你必须了解的健康新概念	010
-------------------	-----

自我健康检查法	012
---------------	-----

病魔来袭早发现——自我检查法	013
----------------------	-----

这些症状是要高度警惕的	013
-------------------	-----

常见病早知道	015
--------------	-----

第二节 自测人体素质、年龄、寿命	019
------------------------	-----

来测测你的人体素质	019
-----------------	-----

人体健康检测	022
--------------	-----

心理健康知多少	025
---------------	-----

聊聊年龄那些事儿	029
----------------	-----

教你怎样测定寿命	037
----------------	-----

第三节 查颜观色知健康——望面诊断法	041
--------------------------	-----

认清面色的好坏	042
---------------	-----

望色是可以诊病的	043
----------------	-----

面部有色素沉着——你是得病了吗	045
-----------------------	-----



第四节 望眼欲穿——看透你的身体	046
教你学会望眼诊断法	047
你的眼睛得病了吗	049
让眼睛说出你的健康	054
第五节 侧耳倾听——你的身体还好吗	055
教你学会望耳廓诊病	055
耳垂折痕——疾病的信号	058
第六节 人体的健康地图——舌	059
望舌质——虚实寒热早知道	060
舌苔——健康的天气预报	062
舌象的观察很重要	066
舌下静脉象能看出什么	067
第七节 从望嘴看透你的身体	069
从口腔看健康——口腔诊断法	069
恋上你的唇——健康的秘密让她告诉你	072
健康从牙齿绽放	074
小心！咽喉有恙	076
第八节 从望鼻，望人中看透你的身体	077
鼻子，健康的测谎仪	077
天地人间，看人中奥妙	081
第九节 望皮肤与毛发诊断法	083
怎么样的皮肤出问题了	083
发随身动——疾病早发现	091
望眉之疾病早发现	093



教你从望头面部毛发来诊断疾病	094
第十节 手掌——掌握你的健康	096
看看你的手是什么类型	096
指型异常，你是得病了吗	099
教你从手掌的变化来看出疾病	100
第二掌骨桡侧速诊法	101
生命的密码——掌丘	102
第十一节 从手指看透你身体的健康	105
手指都分哪几类	105
手指变形是为何	108
从指纹破解你的身体	109
第十二节 健康的晴雨表——指甲	110
指甲分为哪几类	111
指甲形状——解读你的健康	115
为什么指甲颜色变化了	117
你还要了解的其他指甲变化	120
教你了解半月甲	120
第十三节 掌纹真的能看病吗	121
你必须了解的三大主要掌纹	122
次要掌纹的见解	126
其他线纹也要了解	128
异常褶皱和掌细纹	130
第十四节 从整体看身体——望躯体诊断法	132
体型之谜	132
暴露你健康的颈	135



教你望胸腹腰背断健康	136
望四肢断健康	142
步态、姿态决定你的健康	144
第二章 防病之“道”——道法自然	147
第一节 上善若“水”——汤液之妙用	150
水是最好的药物	150
不要小看矿泉水的作用	153
益寿延年养生茶	154
劝君更尽一杯“酒”	160
玉液赛琼浆为您保安康	164
一杯“轮回酒”还原您健康	168
第二节 药“食”同源之食疗	170
五谷为养，气血充盛，邪不可干	170
“食物之性”——你不可不知的秘密	171
明明白白“食疗”	174
“食疗”——固本培元之上策	177
食物疗法的原料	179
不一样的“食疗”	181
第三节 人身不可或缺的它们——营养素	187
蛋白质是好还是坏	187
甩不掉的脂肪	188
都是它们惹得祸——糖和热量	190
维生素的A面和B面	191
人体稀有的“贵金属”	194
“水”生命之源	199
纤维素——机体毒素的“清道夫”	200



第四节 生命不息，运动不止 202

- 生命在于运动 202
- 行兼跑 203
- 器具运动 209
- 反与常 214
- 按摩运动 219
- 动动你的手 225
- 体操运动 229

第五节 见微知著的生物全息诊疗 232

- 身体的预警，疾病的信号 233
- 手中的全息穴位图 233
- 走进人体的生物全息 240

第六节 找准小穴位，激发大健康 242

- 掌中的健康 242
- 足疗——让女人更美，男人更强壮 244
- 耳中的人身地图 247
- 疼痛就这样被阻断 249
- 诱惑的刺激 250

第七节 疏通活络的“元老医术”——按摩推拿 253

- 异曲同工的按摩术 255
- “头为诸阳之会”，按出健康好活力 257
- 按出“人面桃花”，灼灼其华 258
- 不让“腹背”受邪的按跷术 262
- 打通四肢的经脉 265



第八节 花鸟山水间的沐浴疗法	266
沐浴——老少皆宜的健康之法	267
江河湖海中，健康自然天成	268
绿色自然之“裸泳”	269
琳琅满目的净身法	272
美容养颜“神女浴”	274
第九节 “动静”相宜，阴平阳秘——练功疗法	275
练就一身仙风道骨——解密练功疗法的宜忌	275
动者乐	276
静者寿	280
动静结合，相得益彰	282
太极拳——舞出阴阳和谐曲	283
第十节 治病必求于“本”——百病皆由“心”生	285
心理疗法知多少	285
健康需要你去做什么	288
文化疗法	290
艺术疗法	292
从心所欲，体安康泰	293
情趣疗法	297
五色令人目盲乎	300
特种心理疗法	302
第三章 疾病的非药物疗法	305
第一节 呼吸系统疾病	307
感冒	307
咳嗽	311



哮喘	312
慢性气管炎	316
结核病	318
肺气肿	320
肺炎	322
第二节 心脑血管系统疾病	324
动脉硬化	324
高脂血症	329
高血压病	332
冠心病	339
中风	348
第三节 消化系统疾病	353
胃、十二指肠溃疡	353
慢性胃炎	356
胃痛	360
食欲不振、消化不良	362
胃下垂	363
肝炎	365
脂肪肝	368
肝硬化	371
胆结石、胆囊炎	373
呃逆与呕吐	377
腹泻与痢疾	379
便秘与便溏	382
痔疮	385
脱肛与肛裂	388



第四节 精神及神经系统疾病	391
头痛	391
偏头痛	394
失眠	397
老年性痴呆症	402
震颤	406
癫痫	409
面神经麻痹	412
三叉神经痛	413
坐骨神经痛	414
梅尼埃病	416
抑郁症	417
抑郁性神经症	419
第五节 内分泌及代谢系统疾病	422
糖尿病	422
痛风	428
更年期综合征	430
肥胖	432
消瘦	438
身材矮小	440
浮肿	444
老年斑	445
腮腺炎	446
第六节 骨骼系统疾病	449
颈椎病	449
肩周炎	453
关节炎	456



骨质增生	458
骨质疏松	460
腰痛	462
脚病	466
第七节 泌尿、生殖系统疾病	468
肾盂肾炎	468
慢性肾炎	470
前列腺增生症、慢性前列腺炎	471
性功能衰退	475
尿失禁	479
尿石症	481
老年人尿频	483
尿潴留	484
尿毒症	486
第八节 妇科疾病	487
月经不调	487
痛经	489
闭经	493
倒经	495
子宫脱垂	496
乳腺炎	499
乳腺增生	502
少女乳房偏小症	503
流产	505
第九节 眼科疾病	507
近视眼	507
老花眼	512



老年性白内障	515
青光眼	516
黄斑变性	517
飞蚊症	518

第十节 耳鼻咽喉口腔疾病 520



耳鸣	520
耳聋	522
鼻炎	525
鼻窦炎	528
鼻塞	530
鼻出血	531
慢性咽炎	534
口腔溃疡	537
牙痛	540

第十一节 皮肤病 543



接触性皮炎	544
脂溢性皮炎	546
神经性皮炎	547
粉刺	548
老年皮肤瘙痒症	551
疣	554
白癜风	556
酒糟鼻	558
荨麻疹	560
冻疮	562
疥疮	563
脚部皮肤病	565

