

# 实用人体科学与健康

杨正烽 著

新 华 出 版 社

# 实用人体科学与健康

杨正烽 著

新 华 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

实用人体科学与健康/杨正烽著. —北京:新华出版社, 2002. 1

ISBN 7-5011-5573-9

I. 实… II. 杨… III. 中医学—保健 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000101 号

## 实用人体科学与健康

杨正烽 著

\*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

北京农大印刷厂印刷

\*

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 156 千字  
2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5011-5573-9/R·64 定价:15.00 元

# 序

中医学是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结，属于自然科学范畴。它既是祖国医学遗产，也是中国传统文化遗产，具有丰富的民族文化内涵。中医学为中华民族防病治病、繁衍昌盛做出了巨大贡献。当人们走进 21 世纪，更加关注健康，希望能从中医药伟大宝库中找到防病治病延年益寿的方法。

《实用人体科学与健康》一书是杨正烽医师经过多年研究、实践杨氏经络调控疗法的基础上编写而成的。书中内容非常丰富，除介绍杨氏经络调控疗法外，还介绍了中药药浴、中药排毒、饮水疗法、减肥疗法、饮食疗法、心理健康法和常见病的防御。这些简便易行的防病治病的疗法，是杨正烽医师在现代机体自动调节能力观点的启示下，重新认识和审视日常生活的意外情况，揭示出特殊的人体现象——每个人都具有自动修复和自我调节的潜能。本书就是告诉你充分利用这种潜能来防病治病、强身健体、延年益寿。

作为一名老中医工作者，我很高兴看到中医界里有杨正烽医师这样继承不泥古、发展不离宗，勇于探索、精益求精、大胆实践的年轻人。愿他的这些研究成果在临床实践中不断完善理论、提高疗效，为中医药事业的发展，为人类健

康做出更大贡献。

全 国 人 大 代 表  
北 京 中 医 医 院 院 长 **李 乾 构**  
全国脾胃病专业委员会主任委员

2001 年 9 月 30 日

# 目 录

|         |        |
|---------|--------|
| 序 ..... | 李乾构(1) |
|---------|--------|

## 第一章 对机体自动调节功能的有关认识 ..... (1)

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 1. 生活中认识的机体自动调节功能 .....            | (1) |
| 2. 治病就是开锁 .....                    | (3) |
| 3. 机体自动调节功能与人类健康 .....             | (4) |
| 4. 如何调动、利用人体潜能——机体自动调节<br>功能 ..... | (5) |
| 5. 利用人体潜能的治疗过程中有排病反应过程<br>.....    | (6) |
| 6. 机体自动调节功能的应用范围 .....             | (7) |

## 第二章 杨氏经络调控疗法

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| ——简单得不可理解的每次3-7分钟的<br>手法治疗技术 ..... | (11) |
|------------------------------------|------|

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| (一) 改变思路, 手法是最简单的调动人体潜能的技术 ..... | (11) |
| (二) 手法及原理 .....                  | (12) |

1. 杨氏经络调控疗法原理是无意中发现的机体自动调节功能技术的原理 ..... (12)
2. 杨氏经络调控疗法的治疗原则及手法特点 ..... (13)
3. 杨氏经络调控疗法的治疗过程不平静, 有“病人越难受, 医生越高兴”的反应过程 ..... (14)
- (三) 根据体表软组织的情况, 进行整体经络诊断 ..... (15)
  1. 背部肌肉组织变硬变厚直接反映出经络阻塞不通的情况 ..... (15)
  2. 体表肌肉组织弹力正常表示脏腑功能良好 ..... (16)
  3. 经络整体诊断介绍 ..... (18)
- (四) 有关杨氏经络调控疗法的问答 ..... (21)

### 第三章 药浴是大活气血和调动潜能的好

#### 方法 ..... (26)

1. 改变一下思路, 药浴是最好的活血化瘀和疏肝理气药 ..... (26)
2. 药浴系列治疗技术的整体应用 ..... (26)
3. 药浴系列的扩展使用思路 ..... (31)
4. 药浴后为什么建议输液 ..... (33)
5. 药浴是全身性的活血化瘀, 那么如何开展家庭药浴? ..... (34)
6. 药浴或泡澡后怎样避免疲劳? ..... (35)

### 第四章 中药排毒吐故纳新清洁机体 ..... (37)

1. 根据机体自动调节功能理论开发的中药排毒

|                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| 技术 .....                                         | (37)        |
| 2. 排除毒素、清理机体是数千年中医的根本原则<br>之一 .....              | (38)        |
| 3. 中药排毒的程序及原理 .....                              | (39)        |
| 4. 中药排毒技术问答 .....                                | (39)        |
| <b>第五章 换水换体液清洁机体 .....</b>                       | <b>(46)</b> |
| 1. 水是生命的源泉，是生命的重要组成部分 .....                      | (46)        |
| 2. 换水换体液的机体自动调节功能技术 .....                        | (47)        |
| 3. 饮用天然矿泉水与人体健康密切相关，换水换<br>体液要换矿泉水 .....         | (47)        |
| 4. 实验证实矿泉水是迅速改善健康的简<br>捷方式 .....                 | (51)        |
| 5. 凉开水或矿泉水有清热解毒的效果 .....                         | (52)        |
| 6. 创造机体缺水状态是换水的首要步骤 .....                        | (54)        |
| 7. 采用中药排毒过程中有换水换体液的技术 .....                      | (54)        |
| 8. 利用药浴中大量出汗的机会换水换体液 .....                       | (55)        |
| 9. 年老体衰和偏瘫不能动的患者可采用“捂汗”<br>方式换水换体液 .....         | (56)        |
| <b>第六章 应用机体自动调节功能的有关研究<br/>    项目 .....</b>      | <b>(57)</b> |
| (一) 关于采用机体自动调节功能的理论指导<br>相应的技术，开展健康老人的研究计划 ..... | (57)        |
| 1. 长寿老人研究计划的目的 .....                             | (59)        |
| 2. 长寿老人研究计划的实施方法 .....                           | (60)        |



|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| 3. 长寿老人研究计划的目前状况 .....                        | (60) |
| (二) 意外发现的防癌复发的高疗效 .....                       | (61) |
| 1. 整体加局部治疗防止虚证患者癌症复发 .....                    | (62) |
| 2. 整体加局部治疗防止实证患者癌症复发 .....                    | (63) |
| 3. 整体加局部治疗防癌复发问答 .....                        | (64) |
| (三) 杨氏经络调控疗法治疗硬皮病综述 .....                     | (68) |
| 附: 杨氏经络调控疗法的治疗硬皮病 .....                       | (69) |
| (四) 经络调控疗法——改善少儿体质促使身体长<br>高为孩子一生健康奠定基础 ..... | (79) |
| 1. 儿童长高问答 .....                               | (80) |
| 2. 经络调控疗法治疗儿童脑瘫 .....                         | (87) |

## 第七章 虚证体质的治疗 .....

(90)

|                      |      |
|----------------------|------|
| 1. 改变虚不受补的错误认识 ..... | (90) |
| 2. 真虚的治疗方法 .....     | (92) |

## 第八章 应用机体自动调节功能的技术治疗常 见病 .....

(94)

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| 1. 从机体自动调节功能的角度采取整体加局部的<br>治疗原则 ..... | (94)  |
| 2. 心脏病 .....                          | (95)  |
| 3. 头 痛 .....                          | (97)  |
| 4. 痛 经 .....                          | (100) |
| 5. 腰 痛 .....                          | (103) |
| 6. 慢性疲劳综合症的治疗 .....                   | (105) |
| 7. 类风湿性关节炎 .....                      | (106) |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 8. 重手法调动机体自动调节功能缓解心脏病 | ··· (110)   |
| 9. 重手法调动机体自动调节功能降血压   | ····· (110) |
| 10. 重手法调动机体自动调节功能退烧   | ····· (112) |
| 11. 腰腿痛的手法治疗          | ····· (113) |
| 12. 利用机体自动调节功能治疗糖尿病   | ····· (114) |

## 第九章 减肥····· (116)

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1. 从机体自动调节功能的角度减肥 | ····· (116) |
| 2. 怎样确定自己是病态肥胖?   | ····· (116) |
| 3. 怎样确定自己是健康肥胖?   | ····· (117) |
| 4. 健康肥胖如何快速减肥?    | ····· (117) |
| 5. 病态肥胖要先治病后减肥    | ····· (118) |
| 6. 减肥后如何保持不反弹?    | ····· (119) |
| 7. 减肥的关键是解决“出”的问题 | ····· (119) |

## 第十章 调动利用人体潜能

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| ——机体自动调节功能技术面面谈 | ····· (121) |
|-----------------|-------------|

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 1. 21 世纪真是开发利用机体自动调节功能和人体潜能的世纪吗? | ····· (121) |
| 2. 机体自动调节功能技术都体现着“大道至简”的观点       | ····· (122) |
| 3. 机体自动调节功能理论使医疗保健变成轻松的“娱乐”形式    | ····· (123) |
| 4. 彻底治愈疾病的概念                     | ····· (124) |
| 5. 少儿背部肌肉组织太松软表示气血亏虚, 长          |             |

- 不高的原因是“长不动” ..... (126)
6. 少儿背部肌肉组织僵硬、板结、捏提不起表明筋脉不舒展，气血阻塞，长不高的原因是“压住了” ..... (126)
7. 药浴治疗糖尿病的应用研究被美国人抢了先... (127)
8. 让人体缺水，让肠胃饥饿时再吃中药最有疗效 ..... (128)
9. 泡澡是简便易行的强制活血化瘀和换水换体液的好方法 ..... (129)
10. 让可怜的腰腿病患者不再可怜 ..... (130)
11. 传统拔罐技术的整体应用方法 ..... (130)
12. 传统足穴的整体应用方法 ..... (131)
13. 营养保健品及微量元素的使用原则 ..... (132)
14. 八宝药粥的配方和做法 ..... (133)
15. 会不会喝八宝粥补虚？ ..... (133)
16. 善饮茶者健康 ..... (134)
17. 从机体自动调节功能技术的角度看待针灸的整体应用 ..... (136)
18. 如何看待千金方？ ..... (137)
19. 重捏乳腺治疗乳腺增生 ..... (138)
20. 如何巧妙简单地让不重视健康的亲人拥有健康？ ..... (139)
21. 晚期癌症病人如何少花钱，少痛苦，获最大的疗效和希望？ ..... (140)
22. 不做两种美梦，健康伴终生 ..... (141)
23. 劝哭篇 ..... (142)

---

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| 24. 怎样看待“小病小灾放不倒我”的观点? …                  | (146)     |
| 25. 避免不了外界的污染和损伤, 就应该清洁<br>和维护自己的机体 ..... | (147)     |
| 26. 吐出 2000 毫升痰块和血块, 肝血管瘤找不着了…            | (148)     |
| 27. 怎样识别和对付庸医劣药? .....                    | (148)     |
| 28. 区区几小时的学习班能学到什么? .....                 | (150)     |
| 29. 杨氏经络调控疗法的医患关系为什么非常<br>平静? .....       | (151)     |
| 30. 杨氏经络调控疗法为什么重用捏脊法? .....               | (152)     |
| 31. 传统手法治疗在患者心目中为什么没有地<br>位? .....        | (153)     |
| 32. 部分体弱多病者为何长寿? .....                    | (154)     |
| 33. 怎样保持充沛的体力? .....                      | (155)     |
| 34. 经济富裕、时间宽松的人的保健思路 .....                | (156)     |
| 35. 经济紧张、时间宽松的保健治疗思路 .....                | (157)     |
| 36. 经济紧张、时间紧张的保健治疗思路 .....                | (157)     |
| <br><b>第十一章 座谈会和专家评价</b> .....            | <br>(159) |
| 1. 类风湿患者座谈会实录 .....                       | (159)     |
| 2. 杨氏经络调控疗法疗效座谈会 .....                    | (161)     |
| 3. 儿童长高座谈会 .....                          | (164)     |
| 4. 专家及医务人员的评价 .....                       | (166)     |

## 第十二章 典型病例

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| ——利用机体自动调节功能理论和相应技术<br>治疗 ..... | (174) |
|---------------------------------|-------|

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 附：中药排毒辅以手法配合治疗哮喘 35 例分析<br>..... | (211) |
|----------------------------------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 作者后记 ..... | (216) |
|------------|-------|

# 第一章 对机体自动调节功能的有关认识

## 1. 生活中认识的机体自动调节功能

第一问：在生活中的特殊时期或某些意外情况下，为什么人体会爆发出不可思议的力量？

第二问：为什么在社会上流传着很多关于人体方面的趣闻趣谈？

第三问：40 岁以上的人，有谁能保证自己今后十年内绝对不得癌症、心肌梗死、脑溢血、脑血栓。这些病都是别人的事吗？

第四问：有谁认为自己有一套绝对有效的健身方法，能保障自己及家人健康长寿到 80 岁以上？

大家也许见到或听到很多这样的故事：

\* 在战场上，战士们能够几天几夜不吃不睡，而照样精力充沛继续战斗。

\* 平时弱不禁风的小护士能够在战场上背负上百斤的伤员一走就是十几里、几十里地。

\* 正在床上躺着全身无力的病人在听到自己亲属的特大喜讯或噩耗时，能从床上跳起来直奔出事地点。

\* 一个2、3岁的孩子从五楼阳台上掉下来了，其妈妈在一条宽十米左右、行人车辆较多的马路对面看到了，迅速穿过马路把孩子接住。

\* 在日常生活中，当听到一个特好或特坏的消息，足以让人震惊时，有些当事人的腰酸腿痛、心慌、胸闷、关节痛等病症可瞬间消失。

\* 在北极某空军飞行基地，一位飞行员正站在机翼下干活，忽然感到有人拍他的肩膀，回头一看，一只肥大的北极熊正盯着他，他一着急脚尖一点地，使劲往上一跳，就跳到机翼上，战友们过来把熊赶走了，过后，此人怎样的使劲跳也跳不到机翼上了。

\* 一个保护孩子的母亲能用一把柴刀打退两只凶恶的狼。

\* 着火时，人们为抢救伤员、保护财产和灭火表现出的耐力和快速反应能力是惊人的。

这类故事非常多，为什么人体在这些情况下能有这么强大的力量呢？这种特殊时期和情况下显示的强大的生命力现

象和能力，被众多医学家和科学家注意后指出，这是人体自身的潜能被激发起来的结果。如果这种潜能平时就被激发利用起来，那么，困扰人类几千年的各种疾病则不再成为威胁。而且如果在没有病的时候就把这种潜能激发调动起来，是不是人一生都是健康的，并且长命百岁。为此，凡是调动利用人体潜能的理论和技术都被称为机体自动调节功能或生命科学的研究。本书就是讲述怎样采用各种简便宜行的技术调动人体潜能，利用这种潜能的自我调节、清理、修复的功能来防病治病。

21 世纪医学的重要发展方向就是研究开发利用机体自动调节功能和生命科学。利用人体这种潜能我们可以非常容易地解决好第三问和第四问的问题。

## 2. 治病就是开锁

治病就像开锁，钥匙对了，一秒钟就把锁打开；钥匙不对，最后只能砸锁。漫长的人类医学史，就是一个找锁与开锁的过程。而唤醒机体自动调节功能，是我们至今找到的一把最有效的钥匙。这把钥匙以调动人体潜能、开发利用机体自动调节功能为目的，进而利用人体自身的功能，改善和恢复人体的生物整体有序性，从而保持健康和恢复健康。如果钥匙找对了，治病就会变得轻松乃至愉快。健康长寿，唾手可得。



### 3. 机体自动调节功能与人类健康

我们沿着机体自动调节功能的方向发展，从调节和控制机体整体入手，开展各种保健和治疗，目的要使人类的健康命运出现根本性的改变。从目前的健康→受病→存病→发病→病重→病危→死亡的规律中解脱出来，进入一种少儿健康→青年健康→老年健康→衰老死亡的正常生命过程。

要达到上述目标，我们就要从机体自动调节功能的角度，制定并实施人生不同阶段对人体调理保健的措施，才能保证我们的健康长寿。

我们建议每一个少儿都应主动进行经络检查，看看是否有经络阻塞（其中包括先天因素）、脏腑虚弱等导致未来得病的潜在因素，并有针对性地选择疏通经络、强健脏腑的机体自动调节功能的保健治疗技术来消除隐患。

对青壮年而言，由于劳累紧张、淋雨受风、接触疫疔等诸多因素，所以体内“湿热瘀毒”较盛，即现代医学认为的“酸毒”、“自由基”过多。因此除了定期采用各种简便易行的保健措施（如：手法治疗）调理身体外，尚需辅用一些排毒、清理手段以保持身体的洁净，从而防止各种疾病的产生。

对老年人，除定期实施上述保健、排毒措施外，应考虑到年老体衰、脏腑功能低下、气血亏虚的因素，逐步适量增加各种抗衰老的方法，以抵消由于生理衰老对人体带来的负面影响。

按照整体保健治疗要求，从少儿时期就开始用各种机体