

美国最新

畅销书



〔美〕锦元(Dr. Kam Yuen) 著

伍梅红 \ 译 王洁丽 \ 修编

疼痛

How to Stop the Pain

自我缓解疗法



健康高于财富



YUEN METHOD

元氏方法

我很幸运元氏疗法能够帮助

受疼痛之扰的人们

它实实在在地帮助成千上万的人恢复了生活质量

中国社会出版社

元氏方法 (Yuen Method)

疼痛自我缓解疗法



脊柱按摩治疗学博士

疼痛治愈师

锦元(Kam yuen)[美] 著

伍梅红 译 王洁丽 修编

中国 社 会 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

疼痛自我缓解疗法/[美]锦元(Kam yuen)著.—北京:中国社
会出版社,2004.8

ISBN 7-5087-0164-X

I.疼... II.锦... III.疼痛-疗法 IV.R114.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 067469 号
著作权合同登记号:图字:01-2004-4215 号

元氏方法——疼痛自我缓解疗法

著者	[美] 锦元(Kam yuen)
译者	伍梅红
修编	王洁丽
总策划	孙秋玲
责任编辑	向飞
内文插图	王老虎工作室
装帧设计	三言堂文化传播
出版发行	中国社会出版社
地址	北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
邮政编码	100032
电话	(010)66020531(策划部) (010)66060275(邮购部)
传真	(010)66026806
印刷	中国电影出版社印刷厂
经销	新华书店
开本	880×1230 1/32
字数	200 千字
印张	9
版次	2004 年 9 月第 1 版
印次	2004 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5087-0164-X/R·36
定价	19.80 元

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 www.bj114.com.cn 查询相关信息

未经出版者许可不得摘编、转载本书

中国社会版图书,版权所有,侵权必究。

中国社会版图书,印装错误可随时调换。



David Carradine and Kam Yuen

大卫·卡雷蒂恩与锦元

锦元医生

撰写的书籍介绍

《瞬间的愈合》

试想一种不为疾病和不适所扰的生活。试想你能治愈自己和别人有时甚至只用几个钟头！听起来不可能，还捧得令人难以置信！扔掉你那些错误的概念和疑虑吧！元医生在过去20多年来用一种行之有效、被他称之为元氏方法的技巧治愈了成千上万的人。通过运用本书所提供的逐步指示和全面的信息，你可以学习掌握这种能实际操作的基本技巧——它可能永远地改变你的生活。

锦元医生
撰写的书籍介绍

《瞬间的复壮》

终于有一本书来打破这样的神话了：年纪大了意味着你的感觉和容貌也得老。在《瞬间的复壮》一书中，元医生提供了行之有效的技巧，教你如何活到一百岁甚至更大年岁。学习掌握大脑意识和身体之间的重要平衡，怎样运用元氏方法的技巧防止衰老，防止经常与年龄相连的常见病痛，最大限度地增加你的能量，并且在这个过程中延长你的生命。

《瞬间消除过敏》

《瞬间消除过敏》绝对是你应该掌握的资料。它教你发展一些技巧以便给你自己和别人带来瞬间的变化。这本书包括一些简单而有效的实际操作技巧，探索了解释了关于过敏及与之相关的呼吸道疾病的真相。这是一本直截了当、易读、又很快就能应用的“入门”书。这种方法非常实际，能帮你消除过敏和其他呼吸道疾病。

◎
元氏
方法

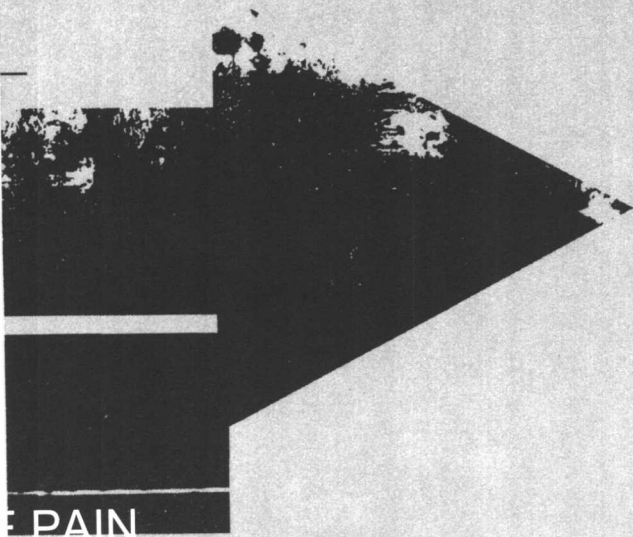
■ 元医生的理想是广教元氏方法，让“每一个家庭”拥有一个“治愈师”，把治愈放回到自己的手中。



HOW TO STOP T
HO

疼痛自我缓解疗法

(美) 锦元 (Dr. Kam Yuen) 著
中国社会科学出版社

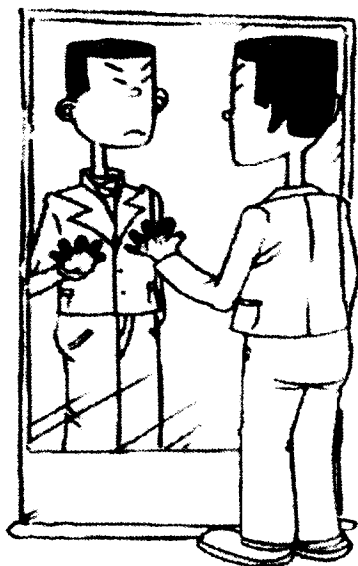


PAIN
TO STOP THE PAIN



没有人应受疼痛之扰

——疼痛治愈大师 锦元 (Dr.Kam yuen)



遇有下列情况时，你应该阅读本书：

你的疼痛由来已久，你受尽它的折磨；

你的疼痛变成一种累赘，而无人有解决之法；

你的疼痛使你逐年逐年地愈渐衰弱下去；

你的疼痛降低了你的生活质量并且使你本来乐观的未来变得一片模糊；

你使用过高强度药物令自己入眠并暂时忘记疼痛，但你知道这种疼痛其实始终存在；

好像你和治疗医生或者治疗专家都只能束手无策地等待着那不可避免的结局——与你的疼痛共存！



前言



前言

如果一个人需要帮助,帮助就来了。

凯恩(Caine)

我非常兴奋地向诸位介绍锦元医生的新著《元氏方法——疼痛自我缓解疗法》。我想所有的人——不管是医疗保健人员还是外行,现在比以往任何时候都更需要这本书。随着慢性疾病的到处蔓延和人们寿命的延长,成千上万的人现在都遭受着难以解除的疼痛。即便是近来传统医学上的技术进展也不能消除这些使人愈渐衰弱的疼痛。病痛不仅导致人际关系、身体协调性和经济富足中的问题,同时也导致生产率降低和生活质量变差。这本书描述了一种矫正这些情形的技巧,是一种能使人们活得更长、更健康、更完美的工具。

在我作为一个心理治疗学家、身心健康和能量心理学领域里的教育家和作者所从事的25年多的临床实践中,元氏方法是我找到的最先进的治愈疼痛的技巧。1981年,我开始在纽约市运用“综合治疗法”(Integrative Therapy),这种治疗法从一开始便在身心治愈和自我转变方面处于领先地位。我那些广泛详尽



的研究和经验的顶峰便是“Integrative Action TM”(注册商标“综合治疗法”),这是一个全面的治疗方案,给病人一种创造健康和幸福的更为迅捷、更多参与的方法。

在发展“综合治疗”的过程中,我与许多著名的治愈师一起研究过。随着治愈方案的逐渐成形,我意识到我还需要其他一些领域的经验。一个在医学领域干过35年的同僚向我介绍了锦元医生的工作。虽然我的职业行程排得极满,但我知道我必须见到元医生,必须研究他的工作。第一次参加讲习班几个小时之后,我便更换了机票以便能参加他那些令人惊讶的演示会和接下来那个周末的另一个讲习班。

此前我还从来没有见识过这么不可思议的结果。我看见几十年都生活在疼痛中的人们不久就从疼痛中解脱出来了。我看着身患慢性疾病的人们显著地好转觉得万分惊讶。我还听到人们描述自从见到元医生和学习了这种能量技巧之后他们生活中和人际关系上的情感蜕变。

这就是我一直寻找的方法。我知道我必须学习这种方法,因为它是对我工作至关重要的一种基本工具。我必须将这份礼物带给我的病人和学生。我回到家后立刻在实践中开始运用元医生的技巧,取得的结果是令人难以置信的。所有的疼痛都减轻了,身体协调性、人际关系、健康和经济富足方面也有迅速的改善。

我治疗的首批病人中有一个是运动员,他的肩痛已有30多年了,而用元氏方法治疗之后,现在,他的疼痛已完全消失了,他已经重新开始举重了。从此他再没有感到过疼痛,而且,他似乎已经忘记了他生命中那么多年曾经饱受慢性疼痛的折磨的经历。

有一个病人在工作当中伤了背,疼痛不堪。在他到我办公室来咨询如何对付严重的抑郁症时,他走上办公室的那些台阶



费劲极了。我用了元医生的方式,他的背不久就好了。一个因为情感问题到我这儿求诊的妇女在预约时间之前打网球时伤了踝关节,而从我这儿离开后很快她的疼痛就消失了,这使病人惊讶无比。

我的病人和学生们经历了戏剧性的解脱——从许多不同种类的疼痛和情形中解脱出来。一个食巧克力成瘾的妇女在一场简短的治疗之后竟然视巧克力“可有可无”了。另一个妇女多年来一直挣扎着想克服扯头发的强迫症,而元医生的方法使这个毛病很容易就得到了控制。还有一个学生讨厌去健身馆,不能坚持做完一套锻炼项目,我们简短地处理了一下这个问题后,去健身馆便成为他一种习惯性的、十分企盼的活动了。

在去邻里一个商店购物时,收银员告诉我她有恐高症。这个妇女得坐高架铁道火车上班,而她的恐高症使她对此极不舒服,就是在工作当中想到这个都让她心神不安。我请她到休息室里对她进行了治疗,当几天后我再次到这个商店见到她问她现在感觉怎样了时,她说她再也不对高架铁道火车感到心神不安了。

她说在我为她治疗的几天以后,她去上班,再次坐高架铁道火车。火车在某个站推迟了,她当时感觉良好,决定鼓起勇气考验考验自己。她下了火车,从架高的车站一侧往下看。她高兴地报告说,她一点儿困难都没有,恐高症消失了。她从此坐这种火车上班再也没有恐惧了。

这些只是我日常所见的反应中的几个例子,这些反应让我对能够分享这种治疗工作心存无限的感激。我跟元医生私下作了广泛的研习,完成了所有各级讲习班。我由元医生认证成为一名高级实践师和执业授教者,将这种方法教授给我的病人和学生。该法的用途是无穷无尽的,例如:



前言

创伤后的精神紧张得到缓解；
焦虑和恐惧症得以缓解和消除；
抑郁被解除；
人际关系得以改善；
成瘾的行为被改变；
减肥变得容易一些；
力气、协调性、灵活性和忍耐力都大大提高；
过敏性被消除了；
呼吸、生殖、循环方面的问题都解决了；
决策起来没有那么紧张而且更加有效了；
过度的愤怒和悲哀消除了；
小孩子学会更容易、更富于建设性地处理身体病痛和情感问题；
慢性病痛导致的未老先衰被避免或者逆转；
由疼痛引起的生活方式和生产率方面的限制被减少和消除。

元氏方法已经改善了成千上万个人的健康状况。元医生这种技巧，是识别和矫正问题的根本起因。他向我们演示通常人们是如何表现出病痛和那些令人讨厌的疾病和症状的。他教我们如何对身体能量加以矫正才能变得更强，以便建立一种没有疼痛的健康生活。元医生是一个令人信服的治愈大师，元氏方法并不神秘，任何人都能有效地运用这种技巧。他的理想是让每个家庭都拥有一个治愈大师。

那么，这个具有如此不可思议的天赋和理想的人到底是什么样的人呢？锦元医生是第35代少林大师。他是一个脊柱按摩师、营养学家和顺势疗法专家。元医生同时也是一个工程师、教师和著述者。他在香港长大，并在那儿学习了功夫、太极拳。元

医生最初出名是因为他的武艺。在意识到他的工作有可能消除能量上的弱点及其所导致的疼痛之后,他改变了事业方向。他开始将这种技巧教授给他人,使他们能够改变自己的生活。对于许多人,从获冠军的运动员和好莱坞明星,到你的街坊邻居和爱达荷州的大婶,元医生都是导师、门特^①和治愈大师。

元医生的方法由几千年的中国能量医学与他自己的创造性概念结合而成。它吸收了多个领域的知识,包括脊柱按摩疗法的结构分析、量子物理和心理学原理。元医生在不断地创新,不断地以新的洞见改善他的技巧。

元医生讲求结果。他改变了无数病人和学生的生活。有了这本书,你现在也可以利用这些工具了。希望限制了你的生活疼痛从此烟消云散,你从此可以享受你所寻求的生活。

费恩·凯斯洛医生(Dr.FernKazlow)

2003年7月,纽约



前言

①门特(mentor),即良师益友,源自希腊神话,Mentor乃Odysseus的忠实朋友,又为其子Telemachus的良师和治愈师。(——译者)



引 序

引 序

你的健康和身心愉快是你最大的财富。

锦元医生

疼痛控制是一个以亿相计的产业，每年大约花去500亿美元。光说头痛，就有超过4000万的美国人备受它的折磨。不过，说到专业水平地处理和治理疼痛，则每个人似乎都束手无策，包括刚开始从事职业医疗保健事业时的我自己。那个时候，我会教导我的病人用如何学会与疼痛共存来处理他们的疼痛，因为我们根本不知道怎样消除疼痛。即便是今天，也没有人敢站出来宣称“消除疼痛”。每个人都很保守，不知道该做什么，只能用那些已经试过的、经过验证的但仍然不起作用的原理去治疗病人。他们会增加最新的高科技器械，称之为“疼痛控制”或者“疼痛抑制”，但这些绝不会让患者觉得好受些。

传统和另类医学没有告诉你的——可能恰恰是因为他们自己也并不知晓。但你的身心实际上有消除自身疼痛的潜能。



《疼痛自我缓解疗法》的元氏方法就是要帮助你不再成为疼痛控制方面的一个统计数字。“疼痛控制”这个术语本身就意味着运用当今的医疗技术,包括药物、手术、脊柱按摩矫正、针灸、理疗和自我治疗,还是根本没有解决疼痛的方法。而这本书却能帮助你消除普通常见的疼痛,包括腰背痛、颈痛、关节炎、关节退化、腕管综合症、肌肉痉挛、三叉神经痛和纤维肌疼痛以及你身体任何未可名状的部位可能存在的任何疼痛。

这里就是这本书中以及我们的演示会、讲习班和诊所中那个正在创造历史的技巧。我们不再控制疼痛,而是要消除它。

元氏方法的实践师们是一群专门从事“消除疼痛”的医生和治疗学家。我们看待疼痛和治疗疼痛的方法与别人都不一样。我们消除疼痛的治疗技巧与现存的任何方法相比都显得与众不同。我们本来就不遵从那些不能消除疼痛的其他治疗方案。元氏方法的技巧是革新性的,并且关注的是结果。

元氏方法的实践师们能消除各种竞技中的伤痛,他们是由武术、舞蹈、体操、棒球、橄榄球、网球、篮球所造成的,以及其他身体损伤。元氏方法不是用内啡肽去掩盖疼痛,而是加速治愈和康复的过程。

我们消除疼痛,不用推荐你去消费或者应用许多健康产品,不用推荐特别的饮食、锻炼、器械、磁体、新发明、生物反馈,也没有必要乞求神灵的介入。我们不需要上帝赐给我们健康。上帝在创造我们之时已经将我们所需的一切给予了我们,我们只需要利用现在已经拥有的一切。治愈疼痛,必须依靠自己的力量。

在作为一个脊柱按摩医师的十多年工作当中,就对付病人痛苦的损伤和慢性疾患而言,我们在此书中所讲的消除疼痛的



技巧是我所看到的最接近于奇迹的东西。我治疗过十几万人。

电视系列剧《功夫》的明星大卫·卡雷蒂恩(David Carradine)曾经说过:“这种消除疼痛的技巧比世界上任何其他的东西见效都快。”我做了几十年的武术教练,是一个公认的功夫、太极拳大师。曾有一度,我是一个施加疼痛的专家,不过,现在我正成为一个消除疼痛的专家。为千百万人消除疼痛是我毕生的理想。

我很幸运能做这项工作,而且工作中确实其乐无穷。我想通过教给诸位我所知道的东西来与大家一起分享我的经验。在我做这件事情的时候,我自然开动脑筋从我的病人那儿学习更多的东西。所有的信息都直接来源于他们的潜意识头脑、灵魂深处和更高的自我;他们的意识并不知道这一切。我注意接受着他们不断传送出来的信息,我从我的病人那儿学习和了解如何治疗他们的疼痛。

元氏方法给如何对付人类疼痛这个复杂的问题提供了非常规的简单解答。许多人认为,到现在为止,在疼痛这方面,还没有解答或者产生显著的结果,而我在此相信:元氏方法会打动你的心。我几乎治疗过你所能想得到的所有伴有疼痛的疾病,也很高兴地与大家分享这些成功。当然,最后得由你来裁定这些结果是真实的或者不过是一些虚而不实的夸口之言而已。

我将向你展示,这些原理适合用来减少和逆转僵硬和强直,你可马上付诸行动利用它们去除各种疼痛。因为元氏方法治愈的结果来得如此容易和快捷,一些人甚至以为我的演示是由群体性错觉和安慰剂效果所引起的——直到他们亲自经历这种情况。

我并不劝说人们成为我的病人。大多数病人都是被转荐来的或者是参加过我们的演示会,并且见过我成功消除疼痛的

人。我见过许多医生都这么说，“当成功当着所有人的面取得时，你不能怀疑这种技巧。”

这种技巧继续帮助着成千上万受疼痛之扰的人们，它减少了对延长治疗、毒性药物或者危险手术的需求，它实实在在地帮助了成千上万的人们恢复了生活的质量。

我继续定期地公开演示元氏方法。我想向读者保证，要取得你所希冀的结果，你并不一定要相信它。事实上，你若是不那么强烈地信仰它，可能效果更好。信与不信，你就等着看结果好了。

当你看到这个技巧屡次成功的时候，你就会觉得这比依靠去痛片或者更糟糕的手术介入要自然多了。



引 序