

是药三分毒 求药不如求己

世界上的病有两种：一种是传染病，由细菌引起；一种是慢性病，是因为身体的各种组织器官功能下降甚至衰退所引起。细菌传染引发的疾病就适合药物治疗；而慢性病经常用药物治疗，就等于饮鸩止渴、慢性自杀。

# 求药不如求己

贾民勇◎编著



乱吃药物 = 不健康 = 慢性自杀  
健康养生第一方案 不吃药的治病方式

中医古籍出版社

乱吃药物 = 不健康 = 慢性自杀

健康养生第一方案 不吃药的治病方式

贾民勇◎编著

# 求药不如求己



中医古籍出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

健康养生第一方案/贾民勇编著. —北京: 中医古籍出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80174-605-4

I. 健… II. 贾… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015171 号

**健康养生第一方案  
求药不如求己**

编 著: 贾民勇

---

责任编辑: 郝恩恩

封面设计: 水木子

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/20

印 张: 17.5

字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-605-4

定 价: 26.00 元 (全套 78.00 元)

# 前 言

## FOREWORD

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗。但药物治疗的同时，也在影响着人类健康。科学家们研究发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还可能加重人体某些相关疾病。据世界卫生组织统计表明，全世界死亡人口中有 1/3 死于用药不当。在我国，每年因药物不良反应住院的有 250 多万人，不合理用药占用药总数的 11% ~ 26%。而在每年因用药死亡的近 20 万人当中，药物瘾癖、致畸、致盲、肝肾损害等药源性疾病的发病率已高达 30%。由此可见，是药三分毒，药物治疗亦致病。

那么，有什么方法可以不吃药就可以将疾病治好呢？其实，人类疾病中大多数是完全不用吃药的。因为世界上的疾病，从大的方面只有两类，一类是传染病，由细菌引起；一类是慢性病，由于身体的各种组织器官功能下降甚至衰退引起。由细菌引起的疾病用药物治疗就比较合适；而慢性病用药物治疗就是不明智的做法。因为药物虽能治病，却不能恢复或增强你的身体功能。而身体的功能不能恢复，就使自身的免疫力进一步下降。久而久之，药物的毒副作用又进一步造成身体功能的下降。

而自然疗法却能突破药物疗法的这一缺陷。它通过按摩、拔罐、刮痧、针灸、运动、泡脚、敷贴、沐浴、食疗、营养等方法，对人体进行整体调理，以达到疏通经络、调整阴阳、补虚扶正等目的，使身体功能恢复或增强。而依靠机体自身能力康复，不仅可以避免药物的毒副作用，还可以激发体内的抗体，增加抗病能力，使下次疾病侵袭时不容易再受感染。

鉴于此目的，我们组织有关人员编写了这本《求药不如求己》。愿这本书能改变你的思维方式，愿你在按摩、拔罐、刮痧、针灸、运动、泡脚、敷贴、沐浴等养生保健中，享受快乐、享受健康。

编 者

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 不吃药能否治病

是药三分毒 .....	1
不吃药能否治病 .....	4
不吃药治病的好处 .....	6
不吃药的治病方式 .....	7

### 第二章 不吃药治百病

感 冒 .....	21
慢性支气管炎 .....	29
支气管哮喘 .....	36
肺气肿 .....	43
高血压 .....	46
低血压 .....	56
冠心病 .....	60
高脂血症 .....	66
糖尿病 .....	74
慢性肾炎 .....	81
神经衰弱 .....	88
肥胖症 .....	94
便 秘 .....	98
慢性胃炎 .....	104
消化性溃疡 .....	110

痔 疮 .....	116
肛 裂 .....	123
乳腺炎 .....	126
胆囊炎 .....	132
胆结石 .....	135
颈椎病 .....	138
肩周炎 .....	142
月经不调 .....	147
痛 经 .....	155
闭 经 .....	163
外阴瘙痒 .....	170
盆腔炎 .....	173
更年期综合征 .....	177
前列腺炎 .....	185
前列腺增生 .....	191
早 泄 .....	196
遗 精 .....	203
阳 痿 .....	211
不射精症 .....	219
婴幼儿腹泻 .....	225
百日咳 .....	230
小儿厌食症 .....	234
儿童多动症 .....	239
瘰 疔 .....	245
荨 麻疹 .....	251
湿 疹 .....	256
皮肤瘙痒症 .....	263
神经性皮炎 .....	269
白 癜 风 .....	273
银屑病 .....	276
睑缘炎 .....	280

沙 眼 .....	283
青光眼 .....	286
口 疮 .....	292
牙周炎 .....	296
龋 齿 .....	301
咽 炎 .....	306
扁桃体炎 .....	312
鼻 炎 .....	318
鼻窦炎 .....	325
化脓性中耳炎 .....	332

# 第一章 不吃药能否治病

## 是药三分毒

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗，但药物治病的潜在危害或多或少影响着人体健康。科学家们发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还可能加重人体某些相关疾病。据世界卫生组织统计表明，全世界死亡人口中有 1/3 死于用药不当。在我国，每年因药物不良反应住院的有 250 多万人，不合理用药占用药总数的 11% ~ 26%。在因用药死亡的近 20 万人当中，药物瘾癖、致畸、致盲、肝肾损害、致细胞突变等药源性疾病的发病率已达 30%。由此可见，药物治病也致病。

### 1. 西药毒副作用大

西药为化学合成药品，很多都有明显的毒副作用和不良反应，药物的不良反应有两种。一种与用药的量多量少有密切关系；另外一种与用量大小关系不密切，而与病人自己的体质有关。下面举几个例子说明。

有一位中年病人，过去患有乙肝，这次住院是因为呕血。医生检查后认为病人是肝硬化合并食管静脉曲张破裂出血。于是立即给他用“垂体后叶素”加入葡萄糖液中点滴，用来达到止血的目的。病人用药 1 个小时后面色苍白、心率加快、肚脐周围一阵一阵地绞



痛，接着腹泻，连续便出稀血水。于是医生将病人的用药量减少了一半，这样，上面的症状就消失了。

这位病人的用药是完全正确的。但是由于用药量过多，就会导致药物的不良反应。像这样的例子还很多，比如：服用阿托品、颠茄等类药物，病人会出现口干、排尿困难；服用胃肠动力药“西沙比利”后，出现腹鸣，大便次数增加；服用阿司匹林、消炎痛等所致的上消化道出血，都属于这一类不良反应。这一类反应虽然常见，但一般后果并不严重。

另外一类是药物的不良反应，这类反应要比前者严重得多。

有一位病人因为上呼吸道感染入院治疗。病人过去对磺胺药过敏，作青霉素皮肤试验为阳性。于是医生给他点滴一种喹诺酮类抗生素——“悉保康”。用药才5分钟，病人就突然出现咽痛难忍、呼吸困难、声音嘶哑，同时一把鼻涕一把泪。医生发现后立即诊断为急性喉水肿，当即停用“悉保康”，迅速用激素“地塞米松”治疗，10分钟后病人转危为安。

这类药物虽然进入身体内很少，但有时甚至在做皮肤试验时，就会产生不良反应。病势急、病情重，其表现也多种多样，如休克、药物热、各种类型的皮疹（荨麻疹、剥脱性皮炎等）、血液系统病、哮喘发作。常见的有青霉素过敏反应、磺胺类药疹等。

## 2. 中药也是药

有的人误认为，只有西药会有毒副作用，中药来自天然，来自植物，主要用来进补，没有毒性。这种认识是错误的，要知道，中药也是药，它具有两面性，它即能治病又能致病。中药中的“毒”，有广义与狭义之别，古今认识也有不同。在古代医学文献中，“毒”通常泛指药物。古人认为，药物之所以能祛邪疗疾，是因具有某种偏性，这种偏性就是药物的毒性。凡药均有偏性，“毒”即药，药即“毒”，“毒药”即为药物之称，此即为广义的毒。

现在所称的毒，是指药物对人体所产生的毒性或副作用。用之不当，即可对人体产生毒害，轻则损伤人体，重则使人毙命。这是狭义的毒。通过现在科学手段的检测和药理研究，结合临床的试验，也充分证明了这一点，有些中药是有毒副作用的。如果不小心，会造成严重后果。比如：蟾酥、川乌有使心跳过缓、血压下降，严重者还会引起心源性的休克；半夏、南星中毒使人咽干口燥、痰中带血；白果中毒使人头痛、发热、抽搐、烦躁、呕吐、呼吸困难；黄药子、野百合使用过多，可以造成肝脏损害；还如益母草、苦参可致肾脏功能的损害等。中医还有相生相克的理论，并且编成了《十八反十九畏歌》，当配伍不当时也会产生毒副作用。

### 3. 非处方药也有毒性

非处方药是指为方便公众用药，在保证用药安全的前提下，经国家卫生行政部门规定或审定后，不需要医师或其他医疗专业人员开写处方即可购买的药品，一般公众凭自我判断，按照药品标签及使用说明就可自行使用。非处方药在美国又称为柜台发售药品（over the counterdrug）简称 OTC 药。

非处方药的问世，为大家选药、购药提供了良好的条件，“大病去医院，小病进药店”的观念正逐渐为广大群众所接受。但是非处方药就没有毒性吗？虽然非处方药具有较高的安全性，不会引起药物的耐受性或依赖性，也不会体内蓄积，不良反应发生率低。但是，非处方药也是药品，具有药品的各种属性，虽然其安全性能高一些，但并非绝对保险。

举个例子来说，含苯丙醇胺（PPA）的复方制剂已被列入第一批国家非处方药目录，其安全性应该说是相对比较高的。但是最近发现，服用这些复方制剂后易出现过敏、心律失常、高血压、急性肾功能衰竭和失眠等症状。因此，国家药品监督管理局已宣布暂停使用含（PPA）的复方制剂。美国食品与药品管理局（FDA）调查

发现，PPA 与血性脑卒中有关，也要求美国国内停用含 PPA 的制剂。

感冒通是属于非处方药范畴，主要治疗感冒所引起的头痛、咽喉肿痛、发热等症状，效果较好。但近年来发现其毒副作用日渐增多。有报道说，它的不良反应有血尿、过敏反应、消化道损伤、肝肾损害以及阳痿，这些反应使人难以承受。另外，一些人在服用了大量维生素 E 后，可出现轻度恶心、疲乏，少数妇女月经量增加或闭经，有的连续服用维生素 E 一年后，还会发生下肢血栓性静脉炎。所以，千万不要认为非处方药是绝对安全的，服多服少没有关系。

## 不吃药能否治病

不吃药也是可以治病的，身体内最方便、最快捷、毫无副作用的良药——那就是人体的经络、穴位和自愈能力。也许有些人会认为这是在夸大其辞。其实，从经络、穴位和自愈能力的实际功效来看，这些夸赞对它们来说似乎还过吝啬。

### 1. 经络治疗是获得健康的轻骑兵

如果把疾病看成是进攻我们身体的敌人，那么我们组织防御的军队中，经络治疗就是反应快速、灵活机动的轻骑兵部队。因为经络治疗见效快，操作方便。既可以急救，也可以保健养生。

经路由经和络组成，经就是干线，络就是旁支，人体有 12 条主干线，也叫做“十二正经”。还有无数条络脉，经和络纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联脏腑，外接四肢百骸，可以说身体的各个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发、无不包括在这张大网之中。所以身体哪里有病，这张网上就会有相应的铃铛响起来向我们报警求救。我们只要察看一下是哪条经的铃铛在响，就可以知道是哪个脏腑器官出了问题。这在中医里有句术语，叫“诸病于

内，必形于外”。如在有些疾病的病理过程中，常可在经络循行通路上出现明显的压痛，或结节、条索等反应物，以及相应的部位皮肤色泽、形态、温度等变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理状况。然后可用针灸、刮痧、拔罐、按摩等有效的方法来治疗疾病。

## 2. 穴位是你随身携带的药囊

人体穴位主要有三大作用，它既是经络之气输注于体表的部位，又是疾病反映于体表的部位，还是针灸、推拿、贴敷、气功等疗法的施术部位。穴位具有“按之快然”、“驱病迅速”的神奇功效。它就像是一个个小机关，联系着我们的五脏六腑，奇经八脉。随着指尖在肌肤上轻轻起舞，各种不适症状也慢慢消失。穴位疗法，不仅仅是在中医科、推拿门诊才能享受的服务，依照专家的指导方法，找准穴位，人人都能成为自己的穴位按摩师。它又是我们随身携带的药囊，可以随时随地随病的治疗。

## 3. 自愈能力是成就健康的无名英雄

人体是一个高精密度、多层次、自动调节的复杂系统，本身即具备自我抵抗、自我清除、自我修补的功能。这种自然治愈力是与生俱来的，如果以生理学的名词来说，就是一种自净作用与自疗能力。譬如，当我们谈到糖尿病时经常会提及的血糖，会因为饮食或者某种因素暂时性的升高，此时，胰脏大量地分泌胰岛素，促使血糖降低；一旦血糖过低时，副肾又会分泌副肾上腺素，以提高过低的血糖。另外，天冷时，血管会自然收缩，毛孔也会同时收缩，减少散热面积，以便阻止热量散失；天热时血管壁又会自动扩张，毛孔也会同时张开，汗腺也会大量分泌，以加速散热，自动调整身体的温度。

不吃药就能治病的核心即是启动人体的“三自”（自我抵抗、自我清除、自我修补）功能来消除内外病理因子的干扰，治疗疾病，保健强身。

**(1) 自我抵抗** 当遇到外物侵入时，身体免疫细胞会发射出一种抗体，它就像军人射出的子弹、炮弹一样，把敌人杀死，使我们维持健康的身体。

**(2) 自我清除** 身体免疫细胞会把身体上的废物清除出体外，这些废物有敌人的尸体，老化死去的细胞，外来的杂质等；我们流出的汗与吐出的痰即属此类。

**(3) 自我修补** 身体免疫细胞亦会把破坏的组织修补回去，譬如手指不小心被刀割伤，没几天我们便发现伤口已愈合了，这便是免疫细胞在进行“修补工作”的结果。

人体的自愈功能就象军队中的子弹一样，能有效的消灭入侵者。非但如此，它还具有记忆的功能，意思是每一次执行任务后，它都能将入侵者的样子记起来，以防下次同样的入侵者来犯时，它能马上把它消灭。因此，只要设法开启这种自然治愈的能力，再配合一些自然疗法，如刮痧、按摩、针灸、饮食、运动等疗法，即可不必过多地依赖药物也能达到保健强身的目的。药物的治疗毕竟只是短时的、被动的，且还会带来不同的副作用，仅属权宜之计。只有调动起人体自身的潜能才是根本的、永久的大计。

## 不吃药治病的好处

身体就如同一个国家，免疫系统就是国家的国防力量。如果因为国力衰弱，军队不能打仗，遇上内忧外患就只能求助于外力，向别的国家借兵打仗。一次两次的借兵也许可以，但长期依靠外国军队，一定会出大问题。因此富国强兵，强大自己的军队才是国家兴

旺发达的根本出路。

世界上的病从大的方面可以分为两类：一类是传染病，由细菌引起；一类是慢性病。慢性病是因为身体的各种组织器官功能下降甚至衰退引起的。细菌传染引发的疾病具有偶然性，是偶然遇上这些病菌而产生的，这种病吃药就有效果，药物杀死了病毒，身体就恢复了健康。慢性病具有必然性，身体没有遇上病菌也会得病，慢性病吃药就是不明智的做法。因为慢性病是人体的组织器官出了问题，修复组织器官就是正确的方法。而药物治疗的作用是代替人体器官来工作。和代替免疫系统的功能来攻击病毒，也许当时感觉有效果，但是药物不是修复身体功能的，身体因而一直处于功能下降的不正常状态，只能一直借助药物来抵抗病毒。久而久之，药物的毒副作用反而进一步造成身体功能的下降。

因此，非药物才是正确的方向，因为非药物不是去代替身体工作，而是在一点一点的修复身体。

## 不吃药的治疗方式

### 1. 按摩疗法——随身携带的好医生

按摩疗法是一种“古为今用”、行之有效的中医疗法。这种疗法不用药物，也不用医疗器械，只要按照中医的基本原理，运用各种不同手法，在身体的某些部位按摩就能治好病。这种方法经济简便、疗效可靠，其治病原理为：

(1) **调节神经** 按摩疗法之所以能够治病，是因为它具有调节神经功能的作用。我们知道，神经是联络人体各部、各个组织器官的一种组织，它主宰着人体的一切生命活动，自然也影响各部位、各器官的功能活动。因此，神经功能失调、兴奋增加或抑制增强等，

都可导致神经系统失去平衡，而使人体某一部分或某一个器官的功能产生紊乱而致病。例如：瘫痪、挛缩、感觉减退或消失、疼痛、动作失灵等，都是神经功能失调的病症。这与阴阳失去平衡，“阴盛则阳病，阳盛则阴病”的致病原理是一致的。

按摩疗法是通过各种手段刺激神经系统引起反射作用，以此调节神经功能并产生各种应答性反应，从而维持兴奋与抑制过程的相对平衡而达到治疗目的。例如，对头痛、失眠的病人，在其相应的部位和穴位进行按摩推拿，使它形成新的兴奋点之后，其失眠症状就可以改善或消失而致恢复正常的睡眠。

(2) “补虚、泻实、扶正、祛邪” 按摩疗法是应用“补虚、泻实、扶正、祛邪”的手法，改善病人体质，增强其体内的抗病能力，从而达到治疗疾病的目的。

营、卫、气、血是中医用来叙述人体营养作用、卫外机能和气血循环的理论。如果营、卫、气、血保持平衡，周流全身，循环不息，就能营养和护卫着人体正常的生理机能，从而增强抗病能力，健康就得以保持。如果营、卫、气、血失去了平衡，即发生了偏盛偏衰，或者循环发生了障碍，体内的抗病能力就随之降低，风、寒、湿三邪就乘虚侵入体内，干扰和破坏组织细胞的正常新陈代谢，使人体的生理机能发生混乱和损伤，健康就转化为疾病。按摩推拿疗法，就是根据疾病的性质是属虚还是属实，采用“虚而补之，实则泻之”的手法来治疗的。手法的孰轻孰重，可根据患者的体质灵活应用。虚者以推、摩、揉、擦法为主，用力轻而柔，不宜过重刺激。实者则以推、拿、按、摩为主，用力重而刺激强。其作用主要是加强组织细胞的新陈代谢，促进周围的血管扩张，增强体内抵抗外邪的能力，从而使血流旺盛，营、卫、气、血恢复平衡而达到治疗的目的。如关节炎患者的主要特征是关节疼痛、强直，活动严重障碍，按摩推拿后，血液中的红细胞数、白细胞数和白细胞吞噬细菌能力等指标都比按摩推拿前有所增加。这足以说明，这是由于外邪侵袭

人体，滞留于某部关节而不退，导致气血循环不畅，经脉失营、筋骨失养，逐渐发展而成的。对本病应用按摩推拿治疗，不仅能使强直的关节活动功能增强，疼痛消退，而且经过一段时间治疗后，营、卫、气、血恢复平衡，病人的体质也得到改善。

**(3) 调节经络** 按摩推拿疗法之所以能够防治疾病，还在于它有经络学说作为临床依据。我国最早的医书《内经》就有依据经络、运用按摩（推拿）的记载。如《素问·举痛论》上说：“寒气客于背俞之脉，则脉泣（涩），脉泣则血虚，血虚则痛，其俞泣于心，故相引而痛，按之则热气至，热气至则痛止矣。”这里告诉我们，前人最早利用按摩推拿治病的时候，就发现了腧穴本身，它许多时候都作为疾病的反应。换句话说，就是某种疾病可在某一腧穴处表现出来。由此可见，腧穴与某种疾病是有密切联系的，并可作为按摩推拿治疗某种疾病的依据。事实也告诉我们，在临床上必须掌握疾病所在的部位和经络，按照经络的循行通路，气血运行的顺逆方向，推经络，走穴道，使用手法进行按摩推拿，才能取得良好的疗效。如坐臀风（坐骨神经痛），治疗时必须取足太阳膀胱经的通路选用中髎、环跳、承扶、委中、昆仑等穴位及其周围敏感点（压痛点），施行各种手法，经过一段时间的治疗，才能取得满意的效果。

**(4) 滑利关节、修复组织** 按摩推拿疗法对闭合性软组织损伤或关节损伤后遗症，有解除肌肉痉挛，调节神经反射、舒筋活络、祛瘀生新、消肿止痛、剥离粘连、促进损伤组织修复、迅速恢复正常解剖位置以适应生理机能之效。

软组织（肌肉、肌腱、韧带、骨膜、神经、血管等）或者关节遭到扭、挫、扑、撞、闪的损伤，在日常生活中是较为常见的。损伤后常常出现异常现象，如疼、瘀血、肿胀、挛缩、硬结、麻木、关节功能障碍等病理改变。而这种改变，由于损伤部位的解剖位置及其经络循行方位的不同，其表现形式也不同，常见的腰痛、腿痛、肋间神经痛、肩痛、颈痛、臂痛、踝关节痛等后遗症。



按摩推拿疗法能将移位的软组织或错乱、偏歪的小关节拨乱扶正，恢复正常的平衡；促使挛缩、硬结的肌肉松弛，恢复肌肉张力；积瘀、炎性的，能够消散清除，祛瘀生新；裂断的软组织能够修复；粘连的筋膜、关节能够剥离，恢复滑利，消除障碍，消肿止痛，迅速恢复功能。现以治疗肩关节周围炎（漏肩风）为例加以说明：本病主要是肩关节由于某种原因造成损伤之后，延误了治疗时间，或者治疗不当而引起局部组织纤维变性，肌肉、韧带、骨膜等产生炎症而致粘连，功能发生障碍，活动受限。通过按摩推拿治疗，不仅可消除炎症，而且粘连的部位也可能逐步剥离，关节恢复滑利，疼痛消失，功能迅速恢复。

## 2. 饮食疗法——食物也能治病

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能，并且具有和药物一样的性能，也包括“性”、“味”、“归经”等内容。在中医理论的指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性，即食气，是指食物所具有的寒热温凉四种性质。寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样，食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。例如，寒凉性质的西瓜、梨、绿豆、赤小豆等用之可以清热处理。同理，热性和温性的食物，则具有温中、补虚、除寒等作用，例如温热性质的狗肉、羊肉常常是冬令御寒的佳品，又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。此外，还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，另列为平性食物，日常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列，具有健脾、开胃、补益身体的作用。

食味，即辛、甘、酸、苦、咸五味（习惯上把淡附于甘，把涩附于酸），其作用与药物五味的作用相同。辛味能宣散润燥、行气活血，用于治疗表症及气滞血瘀等病症。如葱、姜等辛味食品配制的