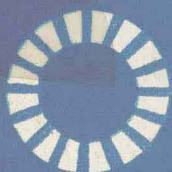


常见疾病的自然疗

聂采现 漆宗贮等 编著

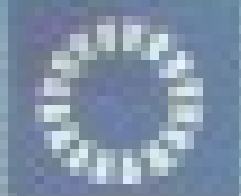
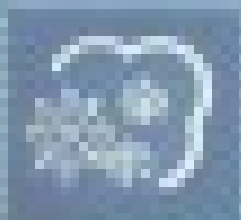
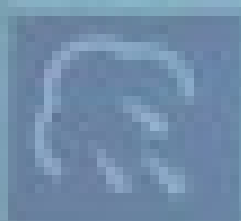
四川科学技术出版社



常见疾病的自然疗

王长恩 李洪敏等 编著

中国中医药出版社



常见疾病的自然疗法

聂采现 漆宗贍 编著
伍明达 夏 芝

四川科学技术出版社

一九八六年·成都

责任编辑：张达扬

版式设计：李明德

封面设计：韩健勇

常见疾病的自然疗法

聂采现·漆宗贻等 编著

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

四川省德阳市罗江印刷厂印刷

统一书号：14298·103

1986年8月第一版 开本 787×1092 1/32

1986年8月第一次印刷 字数 147 千

印数 1—5,000册 印张 7 插页 1

定 价：1.40元

内 容 简 介

由于工业化的影响，城市人口密集，空气、水源等的污染日趋严重，致使某些慢性疾病的发病率显著增加。药物治疗具有一定的毒副作用，长期服用还可能丧失效力。自然疗法是一种非药物性治疗方法。它利用水、泥土、阳光、空气、饮食、运动及心理学途径等来治疗疾病。自然疗法简便易行、疗效可靠、没有副作用，对治疗常见疾病、尤其慢性疾病是非常成功的。

本书较全面系统地介绍了消化系统、心血管系统、呼吸系统、血液系统、泌尿与生殖系统、神经精神、骨关节等近100种常见疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、肺气肿、溃疡病、更年期综合征、便秘及痔疮等的自然疗法。内容丰富，通俗易懂，具有较强的实用性与科学性，是每个家庭、尤其是中老年慢性病患者必备的医疗卫生读物，也可供广大医护人员、康复工作者阅读参考。

前 言

众所周知，药物是战胜疾病的最重要武器，但并非唯一的武器。而自然疗法(Naturopathy) 则是一种非药物性治疗方法，它对治疗常见疾病，尤其慢性疾病是非常成功的。

自然疗法利用取之不竭的大自然资源，借助于水、泥土、阳光、空气、饮食、运动及心理学途径等来治疗疾病。在当今工业化影响、城市化倾向及人类寿命显著延长，而某些慢性病发病率却成倍增长的情况下，自然疗法有助于解除数以万计慢性病患者的疾苦，让其勿须长期住院而又能得到长期治疗。自然疗法以为，药治不如食治、善治不如善防、心病还须心药治。它使许许多多疾病与症状不药而愈。况且普遍认为，药物疗法具有一定毒副反应，久用还可能丧失效力，故采用自然疗法似更为合理。自然疗法简便易行、疗效可靠、没有副作用，为群众性抗御疾病、自我保健的主要方法，亦为中年防老抗衰、老年健康长寿之灵丹妙药。

祖国医学对自然疗法早有贡献。药食同源与功、拳、操，即饮食与运动，至今仍不失为治疗疾病，尤其慢性病的两大支柱。人们都有晒晒太阳、呼吸新鲜空气及进行水浴的好习惯。医生与不少病者均已懂得，良好的情绪往往胜过良药，即心理治疗的意义所在。

本书主要参考印度维索达斯·蒙戴 (Vithaldas Modi) 所著《常见疾病的自然疗法》(Nature Cure for Common

Diseases)，并紧密结合国内临床实际，以现代医学观点阐述健康与疾病，较为系统地介绍了对常见疾病中西药物治疗以外的治疗，即自然疗法。本书内容新颖、浅显易懂，是每个家庭、尤其中老年慢性病患者必备读物，也可供广大医护人员、康复工作者参考。

本书中自然疗法咨询一章系邓长秀医师所撰写，陈忠荣、卢长江、查学峰及徐娟等同志亦参加部分有关工作，在此一并致谢。由于作者水平所限，书中谬误之处在所难免，恳切希望广大读者指正。

编著者

1986年5月于四川省草堂干部疗养院

目 录

第一章 自然疗法概述	(1)
第一节 起源与发展.....	(1)
第二节 生命力及其要素.....	(7)
1. 睡 眠.....	(7)
2. 阳 光.....	(8)
3. 空 气.....	(9)
4. 水	(9)
5. 食 物.....	(9)
6. 精神调理.....	(10)
7. 生活方式.....	(10)
8. 运动与体疗.....	(10)
第二章 消化系统疾病的自然疗法	(12)
第一节 便 秘.....	(12)
第二节 痔 疮.....	(15)
第三节 胃酸过多与溃疡病.....	(18)
第四节 急性胃肠炎.....	(23)
第五节 慢性胃炎.....	(25)
第六节 胆石症与胆囊炎.....	(28)
第七节 肝硬化.....	(32)
第八节 胃肠神经官能症.....	(36)
第三章 心血管系统疾病的自然疗法	(40)
第一节 高血压病.....	(40)

第二节	低血压	(44)
第三节	冠心病	(48)
第四节	心绞痛	(51)
第五节	心脏神经官能症	(54)
第六节	高脂血症	(56)
第四章	呼吸系统疾病的自然疗法	(61)
第一节	普通感冒	(61)
第二节	支气管哮喘	(63)
第三节	慢性支气管炎—肺气肿—肺心病	(66)
第五章	血液系统疾病的自然疗法	(71)
第一节	贫 血	(71)
第二节	紫 癜	(74)
第三节	白细胞减少症	(76)
第六章	内分泌及代谢性疾病的自然疗法	(79)
第一节	糖尿病	(79)
第二节	肥胖症	(84)
第三节	痛 风	(88)
第七章	泌尿与生殖系疾病的自然疗法	(90)
第一节	肾 炎	(90)
第二节	肾盂肾炎	(93)
第三节	肾下垂	(95)
第四节	乳糜尿	(99)
第五节	痛 经	(100)
第六节	白 带	(102)
第七节	遗 精	(104)
第八节	阴 萎	(106)

第八章 神经精神疾病的自然疗法	(109)
第一节 癲 病	(109)
第二节 口 吃	(111)
第三节 更年期综合征	(113)
第四节 神经官能症	(114)
第五节 心身疾病	(118)
第九章 骨关节疾病的自然疗法	(122)
第一节 颈椎病	(122)
第二节 肩周炎	(125)
第三节 慢性腰痛	(127)
第四节 类风湿性关节炎	(130)
第十章 自然疗法咨询	(132)
1. 青春期甲状腺肿大	(132)
2. 解大便不宜看书报	(132)
3. 感冒与运动	(133)
4. 饮食与智力	(133)
5. 饱餐后不宜洗澡	(134)
6. 冷水冲头与洗澡	(134)
7. 吸烟与饮酒	(135)
8. 醉 酒	(135)
9. 腿抽筋	(136)
10. 呃 逆	(136)
11. 咽喉肿痛	(137)
12. 心动过速	(137)
13. 一日两餐	(138)
14. 胃肠胀气	(138)

15. 肝炎与糖尿病	(139)
16. 低血糖	(139)
17. 双脚发冷	(140)
18. 手脚麻木	(140)
19. 打呵欠	(141)
20. 预防冠心病	(141)
21. 咳半声嗽	(142)
22. 如何增加体重	(142)
23. 恶 梦	(143)
24. 眼角旁皱纹	(143)
25. 睡眠时流涎	(144)
26. 心 悸	(144)
27. 唾液过多	(144)
28. 眼下黑圈	(145)
29. 猝 死	(145)
30. 中 暑	(146)
31. 手足出汗	(146)
32. 血尿食疗	(147)
33. 老人睡眠	(147)
34. 老人胆石症	(148)
35. 失 枕	(148)
36. 腰扭伤	(149)
37. 局部撞伤	(149)
38. 刮胡须与面疖	(150)
39. 牙 痛	(150)
40. 秃 顶	(151)

41. 眼皮跳动	(151)
42. 冻 疮	(152)
43. 天花疤痕	(152)
44. 冷敷止痒	(152)
45. 自然疗法与疖	(153)
46. 皮肤革样变	(154)
47. 白 发	(154)
48. 腹部脂肪增厚	(154)
49. 月经推迟与贫血	(155)
50. 早 产	(155)
51. 乳汁分泌不足	(156)
52. 小孩睡眠	(156)
53. 孕妇与产妇饮食	(157)
54. 孕妇乘飞机	(157)
55. 小儿拔河赛	(158)
56. 蛲虫症	(158)
57. 儿童口吃	(159)
58. 蚕豆病	(159)
59. 戴眼镜	(160)
60. 腮腺炎	(160)
61. 结膜炎	(160)
62. 夜盲症	(161)
63. 鼻 衄	(161)
64. 婴儿肝大	(162)
65. 脊髓灰质炎	(162)
66. 遇事面红心跳	(163)

67. 头发生虱	(163)
68. 怎样增加身高	(163)
69. 水 垢	(165)
70. 看电视须知	(165)
第十一章 自然疗法技术	(167)
第一节 日光浴	(167)
第二节 空气浴	(170)
第三节 水 浴	(173)
1. 水浴的作用	(173)
2. 怎样洗澡	(174)
3. 臀部浴	(175)
4. 脚 浴	(176)
5. 温水擦浴	(176)
第四节 矿泉疗法	(177)
第五节 气功疗法	(180)
第六节 饮、食及睡眠	(185)
第七节 中老年膳食结构	(187)
第八节 其它疗法	(191)
1. 森林浴	(191)
2. 海水浴	(192)
3. 沙 浴	(194)
4. 泥 疗	(194)
附录一 常用食物成分表	(197)
附录二 常用临床检验正常值	(206)
1. 血 液	(206)
2. 血液化学	(207)

3.	胃 液	(210)
4.	尿 液	(211)
5.	粪 便	(211)
6.	脑脊液	(212)
7.	肾功能检查	(212)
8.	精 液	(212)
9.	内分泌功能测定	(213)
10.	骨 髓	(213)
11.	肺功能测定	(214)
12.	其 他	(214)

第一章 自然疗法概述

第一节 起源与发展

自然疗法作为一个医疗体系，虽不如传统医学那么古老，但用它来治疗疾病确有2000多年历史。近二百年间，它已发展成为一门常规科学（Regular Science），至今许多国家成千上万的人正受益于自然疗法。

自然疗法在国外的应用可追溯到希波格拉底时代（Hippocrates，公元前460—377）。作为西洋医学鼻祖即现代医学之父的希波格拉底，曾按自然疗法的基本原理治疗病人；比起用药来，他更强调合理的饮食。他指出：大自然就是治疗我们疾病的医生。然而，自然疗法真正之父是印度的普里斯里兹（V. Priesnitz）。一个多世纪之前，他就在西里西亚山区一个小村庄建立了一间自然疗法诊所。他的才智过人，富有开创精神，正是他发明了冷水浴疗法，而使这间诊所成为了世界闻名的自然疗法圣地。

如同许许多多革新者一样，普里斯里兹不得不面对来自周围的嘲笑，甚至反对。他的成就和随之而来的自然疗法的普及，激怒了当时的传统印医。他们对他进行了大量的诽谤、讥笑和可耻的辱骂。后来普里斯里兹受到迫害，被带上了法庭。然而，迫害反而给他的名字增添了光辉。由于普里斯里兹发现“持之以恒”就能治疗顽固性疾病，所以他在诊

所旁边立了一个碑，上面刻有格言：对待疾病，你必须耐心。他认为，治疗慢性疾病的最好方法是增强机体抵抗力，以便驱除由于不正确生活方式所积蓄在体内的毒素。

奥地利人斯科罗斯(J.Schroth)效法普里斯里兹，他先用狗和家畜作实验，然后用于诊所里的病人。斯科罗斯也遭到了同样的反对与嘲笑。

1849年，当地的一位公爵双脚受伤，医生们都认为难以医治，只有截肢，而他却坚持让斯科罗斯治疗。结果出人意料，创伤治愈。于是公爵对这种非药物性的自然疗法赞叹不已。他向人们讲述了自身的治疗经过，引起了较大的反响，从而平息了别人对斯科罗斯的诽谤与中伤。

普里斯里兹以江河中冷水治病，而斯科罗斯却强调用湿热敷。他还编制了一套营养学体系，称之为斯科罗斯营养学体系。

与斯科罗斯同时代的克勒普(F.S.Kneipp)，原是一名教师兼社会工作者，但后来成了一名自然疗法奉行者，并为之努力工作了四十五年。克勒普是水疗倡导者，他的有关水疗著作很流行。他针对不同疾病采用不同温度的水疗。十九世纪另一位水疗倡导者是赖克里(Rickli)，他在印度建立了一所阳光和空气治疗病人的疗养院，他以大气疗法(Atmospheric Cure)治疗便秘病人。他是一位素食主义者。他除了相信空气、阳光能治病之外，还相信吃素。他一生充满生机，健康地活到九十七岁。

德国革新者莱汉(H.Lahann)博士在德莱斯顿(Dresden)开办了一间诊所，他以牛奶为标准，测量了各种食物的营养价值，对营养学作出了重大贡献。他强调自然饮食对健

康的重要性,并评述了过量的食盐及饮酒对健康的有害作用。

自然疗法最突出的导师之一是一位德国人康赫(Kunhe),他年仅二十岁时就疾病缠身,虽经传统医药治疗却未能使其病情缓解。之后,他采用自然疗法并获得惊人疗效。他的痊愈使他坚信了他从事多年研究的自然疗法。他创办了一间家庭诊所,治疗包括日光浴、蒸汽浴及臀部浴。他的名言:清洁与卫生是对疾病的唯一回答。他的著作有《新治疗学》(The New Science of Healing)及《面部表情研究》(The Science of Facial Expression)。他阐明一个原理,即战胜疾病可求助于自然疗法。

贾斯特(A. Just)是另一位自然疗法导师,他以发现粘土治疗作用而出名。他主张打赤脚,以便让富于母土特色的生气影响人体。在他的名著《返回自然》(Return to Nature)中,他揭示了病者怎样投入大自然怀抱而重获生机的奥秘。他认为,疾病是对忽视健康规律者的一种惩罚。

美国人对自然疗法科学的发展也作出过贡献。第一个拥护自然疗法的美国人是杰克森(J. C. Jackson)。他出生于1811年,三十五岁时曾患难以治愈的疾病,经一位普里斯里兹门徒格里森(S. O. Gleason)治疗后症状不断改善。他在格里森疗养院治疗休息一年之后,获得基本痊愈,他加入了格里森的行列。他是纽约杰克森疗养院的创始人,不久便成为整个美国的知名人士。杰克森漠视一切药物,而采用水疗、休息、运劲、饮食及心理学途径,即采用自然疗法的所有手段进行治疗。杰克森认为:“通向健康之路就是愉快的生活。”

特罗(R. T. Trall)博士是纽约佛罗伦斯保健治疗学