

# 告别疼痛

GAOBIETENGTONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

## 有效防止<sup>各类</sup>疼痛

● 世古口裕司 著 杜岩稳 译

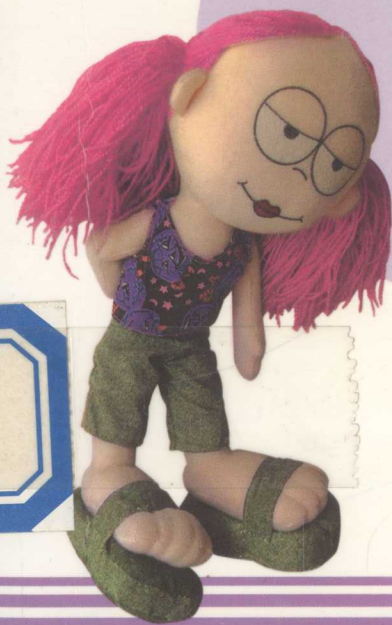
集传统医学与现代科学于一身的“姿势均整术”  
消除各类疼痛，轻轻松松

图解姿势矫正健康操法

助你战胜身体病痛，塑造健美体态

好姿势好健康，提高生活品质

姿势自疗法，家庭健身操



集传统医学与现代科学于一身的“姿势均整术”  
消除各类疼痛，轻轻松松

图解姿势矫正健康操法  
助你战胜身体病痛，塑造健美体态  
好姿势好健康，提高生活品质  
姿势自疗法，家庭健身操



# 告别疼痛

GAOBIETENGTONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

有效防止各类疼痛

● 世古口裕司 著 杜岩稳 译

# 告别疼痛

GAOBIETENG TONG  
YOUXIAOFANGZHIGELEITENG TONG

有效防止各类疼痛

家庭保健小百科  
JIATINGBAOJIANXIAOBAIKE

图书在版编目(CIP)数据

告别疼痛：有效防止各类疼痛 / (日)世古口裕司编著；  
杜岩稳译．—广州：广东旅游出版社，2005.10  
(家庭保健小百科)  
ISBN 7-80653-695-7

I.告... II.①世... ②杜... III.疼痛—防治 IV.R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第111291号

作 者：(日)世古口裕司  
译 者：杜岩稳  
责任编辑：梁 玮  
特约编辑：丁树伟  
装帧设计：夜猫子  
制 作：黄瑞英  
校 对：吴为华  
出 版：广东旅游出版社  
地 址：广州市中山一路30号之一  
邮政编码：510600  
印 刷：广东省肇庆市科建印刷有限公司  
开 本：880 × 1230 1/32  
字 数：500千  
印 张：21.125  
版 次：2005年11月第1版  
印 次：2005年11月第1次印刷  
书 号：ISBN 7-80653-695-7/R·59  
定 价：48.00元(全套共四册)

**版权所有，侵权必究**

(如发现印装错误，请与印刷单位联系调换)

# 有效防止各类疼痛

## 序 言

病痛缠身实在是一件令人讨厌的事。我记得在一次会议中，一位资深评论家正在就当前的国际形势侃侃而谈，讲到精彩之处，他的手重重地撞到了桌角上，手掌被碰伤了，他的脸随即变色。确实，比起战争这样的国际大事来，此刻的切肤之痛更令人难以忍受。

不过，这只不过是一时的皮肉之苦而已，病因明确，痊愈有期，这属于急性疼痛范畴，用不着过分担心。但是，慢性疼痛就不同了，因为很多情况下明知慢性疼痛是一种疾病，却不知为何痛，这才是最麻烦的。

在这里，我想用我的临床经验告诉读者，关节疼痛等慢性疼痛也是病因明确、治疗期短简单病症。通常，急性疼痛是因被刺扎到一类的事情引起的，而慢性疼痛是因姿势错误而引起的。所以，矫正姿势可以治疗慢性疼痛，这个道理同拔掉刺可以治疗急性疼痛一样。

有人可能会有这样的疑问，拔掉刺确实简单，但是姿势矫正……？

当然，我要介绍给大家的方法不是指纠正立正、敬礼姿势的方法，而是使骨盘不正等症状变得正常的方法。所以，与其说矫正姿势，倒不如说让姿势变得正确。于是我



# 告别疼痛

序言

GAOBIETENGTONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

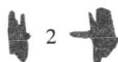
把这个方法称为“姿势均整术”。

东洋医学的安全性，大家从按摩脊柱疗法中可略见一斑。“姿势均整术”正是取自于传统经验累积而成的东洋医学，它进行的是全身的治疗，这与着重于局部治疗的西洋医学大相径庭。

经过多次治疗后，“姿势均整术”已经证明了它的有效性。许多利用别的治疗方法都不能治愈的疑难杂症，通过“姿势均整术”简单地治疗后就意想不到的治愈了。所以，有人不禁感叹地说：这种疗法果然是传统疗法啊！如果没有任何危险性，那无论如何也要尝试一下。

切实的感受来自于实际的体验，我们无法凭空想像一种疗法的真正效果，所以，我一直持这样的观点：“尝试一下，才知效果。”你最好在病痛折磨得痛苦不堪前，尝试一下“姿势均整术”，未雨绸缪的作法定会使你有意想不到的惊人效果。

世古口裕司



# 有效防止各类疼痛

## 目 录

- 第一章 何为姿势均整术** ..... (1)
- 一、疼痛如同火灾警报器的警报信号 ..... (1)
  - 二、不仅关节痛是身体异常信号，耳鸣也是 ... (3)
  - 三、医学史上，传统与现代兼容的姿势均整术 . (5)
  - 四、东洋医学与欧美医学并蓄的姿势均整术 ... (7)
  - 五、强硬的骨髓矫正疗法，温和的姿势均整术 . (9)
  - 六、具有自然治愈力的人体如同一个“不倒翁” ..... (11)
  - 七、超越单纯平衡观念的“均整”的深层含义 (13)
  - 八、透过姿势均整术发现姿势不均衡 ..... (15)
  - 九、均整姿势的过程就是调整骨骼的过程 .... (17)
  - 十、姿势均整术是活用人体各部位动态关系的  
综合医学 ..... (19)
- 第二章 您的姿势是哪种类型** ..... (22)
- 一、何为理想姿势 ..... (22)
  - 二、观察姿势前的注意事项 ..... (24)
  - 三、十二种非平衡人体姿势类型 ..... (27)
    - (一) 类型1 前方变位型 ..... (27)



# 告别疼痛

目录

GAOBIETENGTONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

(二) 类型 2 后方变位型 .....	(30)
(三) 类型 3 左侧方变位型 .....	(32)
(四) 类型 4 右侧方变位型 .....	(34)
(五) 类型 5 右回旋变位型 .....	(36)
(六) 类型 6 左回旋变位型 .....	(39)
(七) 类型 7 上方伸展变位型 .....	(42)
(八) 类型 8 下方收缩变位型 .....	(44)
(九) 类型 9 闭方变位型 .....	(47)
(十) 类型 10 开方变位型 .....	(50)
(十一) 类型 11 过敏型 .....	(52)
(十二) 类型 12 迟钝型 .....	(56)
四、将类型分为阴阳两类的意义 .....	(58)
五、除阴阳以外的姿势笼统分法 .....	(64)

## 第三章 一个人的姿势均整术 .....

(67)

一、从无数的姿势均整术中精选出来的 基准是什么? .....	(67)
二、适合各种姿势类型的基本操法 .....	(73)
三、腰部的止痛操法 .....	(78)
△ 经验谈① 对经痛和腰痛的改善效果 立竿见影! .....	(92)
四、消除肩部酸软操法 .....	(95)

# 有效防止各类疼痛

- △ 经验谈② 从颈部不适到腰痛都完全治愈 ..... (105)
- 五、消除手腕疼痛操法 ..... (107)
- 六、膝关节止痛的简单操法 ..... (108)
  - △ 经验谈③ 一次就消除膝关节积水所引起的疼痛 ..... (112)
  - △ 经验谈④ 一次性消除坐骨神经痛 ... (114)
- 七、根治头痛操法 ..... (115)
  - △ 经验谈⑤ 曾经每天都困扰我的慢性头痛和痔疮 ..... (120)
- 八、使便秘之苦成为神话的操法 ..... (125)
  - △ 经验谈⑥ 经过简单治疗, 慢性便秘和闪到腰的病即告痊愈 ..... (134)
- 九、使胃痛消失的操法 ..... (137)
  - △ 经验谈⑦ 我的胃肠病竟完全根治了 .. (143)
- 十、腹部止痛操法 ..... (146)
  
- 第四章 预防病痛操法 ..... (150)**
  - 一、平衡型身体的预防病痛操法 ..... (150)
  - 二、矫正非平衡型姿势, 防止病痛操法 ..... (151)
    - (一) 针对前方变位型的操法 ..... (151)
    - (二) 针对后方变位型的操法 ..... (153)





# 告别疼痛

目录

GAOBIETENG TONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENG TONG

(三) 针对左侧方变位型的操法 .....	(153)
(四) 针对右侧方变位型的操法 .....	(154)
(五) 针对右回旋变位型的操法 .....	(155)
(六) 针对左回旋变位型的操法 .....	(156)
(七) 针对上方伸展变位型的操法 .....	(157)
(八) 针对下方收缩变位型的操法 .....	(159)
(九) 针对闭方变位型的操法 .....	(160)
(十) 针对开方变位型的操法 .....	(161)
(十一) 过敏型及迟钝型的特别 注意事项 .....	(162)
△ 经验谈⑧ 高血压的治愈 .....	(164)
后 记 .....	(168)

告  
别  
疼  
痛

## 第一章 何为姿势均整术

### 一、疼痛如同火灾警报器的警报信号

#### 清除火灾警报器的警报声并不能消除火灾本身

现在，许多人正在被关节疼痛所困扰着，我们“目黑身体均整医院”就治疗过许多患有膝关节疼痛、坐骨神经痛、内脏器官突出等病症的病人。他们大都进行过外科手术，但效果却不甚理想。事实证明：对于这些病症，先进的医疗设备和价格不菲的高级药品是无计可施的。那为什么姿势均整术却能帮助病人摆脱困境呢？

姿势均整术治疗疼痛的方法与西洋医学疗法的根本不同会造成两种不同的后果。例如，针对“肩关节酸痛”这一症状来说，一般医院通常采取西洋医学的局部治疗法，检查一下肩关节，看肌肉收缩是否正常，然后再给病人服用大量镇痛药草草了事。

而东洋医学以为：疼痛是身体异常的信号，打个比方来说，疼痛就像火灾警报器的警报一样是警告信号。如果警告信号一旦出现，只切掉电源消除声音是毫无意义的。使警报器不再鸣叫的唯一可行方法是消除火灾。那种只注

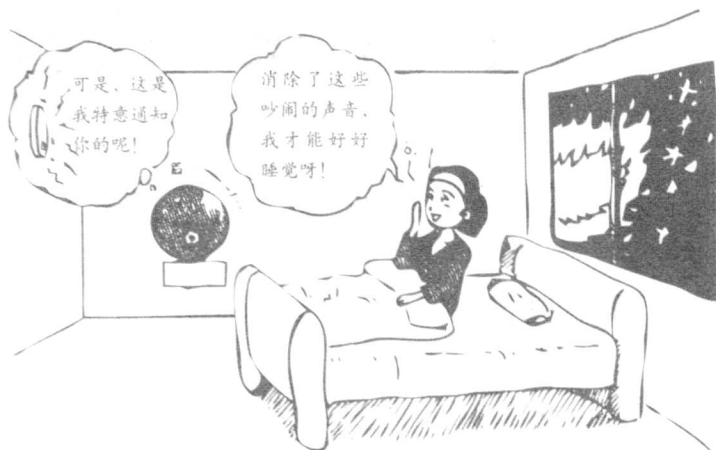


# 告别疼痛

第一章 何为姿势调整术

GAOBIETENG TONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENG TONG



告  
别  
疼  
痛

意声音而无视火灾的作法无异于本末倒置。而医学治疗上只重局部, 忽视全身的作法和只消除警报而无视火灾的作法一样是掩耳盗铃。所以, 治疗病痛必须要兼及全身, 治标又治本。

## 疼痛是“专门的信号”

很显然, 如同要先关掉火灾警报器再消除火灾一样道理, 对症疗法也可以应一时之急, 并不是毫无道理可言的。

例如, 肩部疼得厉害的时候, 为了使这疼痛不再那么难耐, 就可以利用温湿布热敷患处, 这样就可以减轻疼痛感了。

# 有效防止各类疼痛

但是，这种对症疗法与不理睬火灾只消除警报器吵闹的声音的作法是一样的，是无法消除问题的症结，也就是不能从根本上解除身体的异常现象。

姿势均整术在理论上认为疼痛是身体发出健康出现异常的特殊信号，它是以此为原点来达到恢复身体健康的目的。因为在火势尚小的时候就消除了，所以警报器也就随之销声了。同样，因为身体恢复了健康，所以疼痛也就随之匿迹了。

## 二、不仅关节痛是身体异常信号，耳鸣也是

### 只需实行一次姿势均整术，宿疾耳鸣就消除

身体异常除了疼痛这一信号外，还有很多诸如耳鸣等的其他信号。

例如，曾有一位高龄妇女来医院求诊，她告诉我：长期以来，一直都受到耳鸣的困扰，去了很多医院，可是都不见效果，从她的脸上，我可以清楚地知道她内心对此病的惶恐。

但是，我从这位老奶奶的姿势判断出她的身体所属类型，然后检查她身体出现问题的部位并施以姿势均整术，经



# 告别疼痛

## 第一章 何为姿势均整术

GAOBIETENGTONG

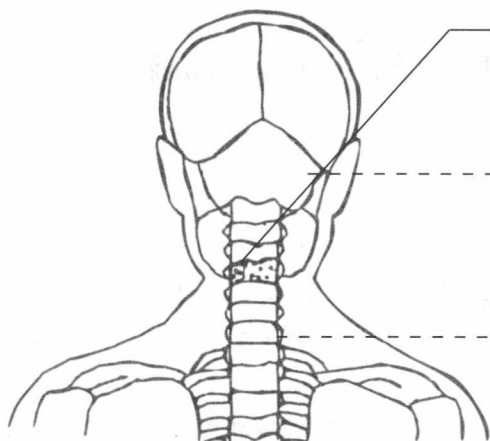
YOUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

由这一次治疗，她就没有了耳鸣的毛病，恢复了健康。虽说仅一次就彻底根治了这个毛病，但第二周她还是来了一次，不过这一次她是专程来向我表示感谢的。这可以说，在关键症结的观察和治疗方面，姿势均整术是没有丝毫问题的。

我不是耳鼻喉科医生，所以我并没有针对耳部本身做出什么治疗，我只是判断出耳鸣是颈椎（颈部骨骼）侧弯的信号，并对此进行了矫正而已。但是，要是能像这样，把全身看成一个整体，查明其真正病因，那无论什么困难的病症，治疗起来都是易如反掌的。

第四颈椎：

头部后仰时颈后部出现横纹，与此横纹在同一直线的脊椎。



颈椎：

从上至下依次为第一颈椎至第七颈椎

与耳鸣有关的第四颈椎在身体哪一处？

# 有效防止各类疼痛

## ☀ 戏言成真

上面提到的那位老奶奶两次来到医院。我对她第二次来时所说的字字句句永生都不能忘怀。她对我说：“这项工作实在是一项救世济人的高尚工作。”感激与钦佩之情溢于言表。

听到此话后，我内心不禁激动了起来，我一直以来所从事的工作，实在是太有意义了！同时，我下定决心，我要让所有被病痛长期折磨的患者知道姿势均整术的神奇功效，并发誓要把“疼痛及其他所有的不适症状均是身体异常的信号”的观点宣传开来，使它深入人心。

## 三、医学史上，传统与现代兼容的姿势均整术

### ☀ （一）浓缩古今东西所有疗法的综合医学

那么，一次就治愈老人耳鸣的姿势均整术又是怎样的一门医学呢？

如果按教科书的方法，可以把姿势均整术定义为：姿势均整术是以手技（即按摩）为主，达到姿势均整为目的的一门医学。

姿势均整术不仅是一门古老的医学，而且也是一门具



# 告别疼痛

## 第一章 何为姿势均整术

GAOBIETENGTONG

YOLUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

有时代感的医学，它取自于日本传统的东洋医学，又受益于欧美（特别是美国）医学。是真正的融汇东西，贯通古今的“综合医学”。

很早以前，人们把治疗病人称为“推拿”，这就证明了以手技为主要治疗方法的姿势均整术具有古老性。而且，“手技”治疗不但是日本医学的最初治疗方法，而且也是其他医学的最初疗法，围绕“马杀鸡”（Massage，按摩、推拿）这个词语的词源，人们各持一辞，有人说来源于阿拉伯语，也有人说源自于希腊语……，但无论哪种说法都可以证明姿势均整术确实是一门最具古老性的传统医学。

### ☀️ （二）引用气功的姿势均整术具有最新性

下面，从两方面的意义说明姿势均整术的最新性。

首先，均整术是龟井进先生根据太古时代的按摩技术而创立的。在按摩医学史的经典著作——国分壮所著的《手技整形学》中甚至也特别提到“时值今日，仍以我国独特的优秀技术和卓越理论，发挥手技医疗的真正价值的医疗方法中，有龟井进先生的身体均整术……”等等。

我也在专门的学校学过身体均整法，可是国分先生的书出版于昭和33年（即公元1958年），这证明了龟井进先生创立姿势均整术距离现在确实已过了很长一段时间，所

# 有效防止各类疼痛

以，我又重新着眼于这段时间中日本人的饮食习惯和体型的变化，具依据伊藤秀三郎医学博士（早稻田大学教授）等人关于均整术的研究发展成果，并以多年累积的丰富临床经验为基础成功地确立了世古口式的姿势均整术。

当然，世古口式的姿势均整术的大部分内容都是取自于历史，来源于传统，但是，由于上述理由，姿势均整术也可以说是手技疗法的最新版本，尤其是在其引入气功法后，它就更成了最古又是最新的均整术了。它既不是突发奇想而来的新奇的民间疗法，也不是拘泥于书本而轻视实际治疗经验的纯理论疗法。所以，它既有理论指导，又有临床经验支撑，它是确有治疗功效的。

## 四、东洋医学与欧美医学并蓄的姿势均整术

### 设立日本骨骼疗法协会的倡导者龟井进先生

基于以下的两点原因，姿势均整术被认为是东洋医学与西洋医学的完美结合。

首先，在它具有东洋医学性这一方面来说：姿势均整术的创始者龟井先生是一位不折不扣的日本人。而且，在社会生活中，从职业分类电话簿到各种医学辞典，姿势均





# 告别疼痛

## 第一章 何为姿势均整术

GAOBIETENGTONG

YOUXIAOFANGZHIGELEITENGTONG

整术被分在东洋医学疗法一类。所以，姿势均整术具有东洋医学性质是显而易见的。

其次，在它具有欧美医学性这一方面来说，龟井进先生推举小关先生为会长，而自任专职讲师，这等于宣告了日本骨骼疗法协会的成立。可以这样说，姿势均整术就是骨骼疗法，而骨骼疗法又产生于美国。所以日本的姿势均整术也有欧美医学的影子。那么，究竟什么是骨骼疗法呢？

### 以三个女孩的生命为代价换来的骨骼疗法

十九世纪中期，在美国的堪萨斯州住着一位叫做安德鲁·特拉·斯蒂尔的外科医生。身为一名外科医生，他进行的只是一些诸如开药、手术等普通的治疗工作。

但是，在1864年，那里流行了大规模的病毒性髓膜炎，在这场劫难中，斯蒂尔先生失去了三个女儿。这场悲剧对他打击很大，痛定思痛后，他开始意识到现代医学的一大缺陷是其瓶颈，所以他开始埋首研究消除现代医学的瓶颈，不只重视患部本身，还要把全身看作一个整体的新型医学。十年后，他发表了他的研究成果：骨骼疗法。而磁气医疗家（非医师）帕马也于二十年前发表了脊髓矫正疗法。

从此，骨骼疗法因为能真正针对病因而进行治疗，以