

主編 王烈

中國自然 療法大全

上海人民出版社

83967



200242488

中国自然疗法大全

王 烈 主 编

章正儒 副主编

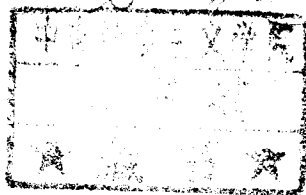
参加编写者(按姓氏笔划排列):

王伟铭 王 烈 王 斌 王 强

孙连民 任晓妹 陈路龙 陆中美

姜亦虹 姚 革 郭 震 章正儒

绘图: 吴 燕



上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 严国珍
封面装帧 周 勇
绘 图 吴 燕
美术编辑 邹纪华

中国自然疗法大全

王 烈 主 编

章正儒 副主编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销

上海群众印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 22 插页 4 字数 535,000

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数 1-5,000

ISBN 7-203-01365-9/G·203

定价 14.30 元

前 言

古希腊医学家希波克拉底说过：“人越是远离自然，便越是接近疾病。”

人与自然密切相关。人赖于自然界以生存，自然界的变化也直接或间接地影响人体的健康。古今悠悠数千载，我国劳动人民在与大自然的抗争中，也发现或发明了形形色色的自然疗法，这些疗法实用方便，简单易行，不用吃药，不用打针，直至今日仍流传于民间。在上古时期，人神不分，史实与神话夹杂在一起，有些治病方法被神化了，再加上有的人故弄玄虚，使得一些祛病延年的法术医道被歪曲了。但尽管如此，古代医学的精髓部分仍流彩溢金，光芒四射，流传至今，一直为民间有识之士所延用，并在实践过程中逐步得到了补充和修正。编者本着去粗取精、去伪存真的态度，将自然疗法中实用、科学、经典的部分加以撷取、提炼，编写成本书，旨在发扬祖国医学的光荣传统，送医于民，授其道而益其身，为提高人们的健康水平服务。

本书共分15章，介绍了15大类的自然疗法，累计约有500种方法。这些治病方法简便易行、简单实用，人人均可试用。本书在编写过程中，力求体现充分运用自然物质防病治病和充分激发人体自然活力来抵御疾病两个方面的内涵。首先，自然疗法种类繁多，但以充分利用自然物质为主要方法，比如森林疗法、阳光疗法、泥沙疗法、空气疗法、花香疗法、岩洞窑洞疗法、高山疗法、饮食疗法、沐浴疗法、酒茶疗法、蚂蚁蜜蜂疗法等等；其次，通过激发机体的自然活力，将脏腑组织的自然潜能开发出来，从而起到抵御病害、修

复伤损、驱邪祛疾的作用,比如心理疗法、娱乐疗法、艺术疗法、气功疗法、按摩疗法、睡眠疗法、冷热疗法、磁疗法、健身球疗法、运动疗法等等。总之,充分利用自然物质与充分激发人体的自然活力是相辅相成的统一体。

目前,自然疗法正风靡全世界。美国已建立了“自然疗法医学院”,日本成立了“自然疗法医学会”。我国虽无自然疗法的专门研究机构,但最近也在南京、北京、成都等地分别召开了国际、国内的自然疗法讨论会,台湾省也创办了《自然疗法杂志》。由此可见,自然疗法这种新颖而又古老的方法已逐渐被更多的人认可、接受。

本书在编写过程中,得到了江苏人民出版社沈耀才同志以及南京鼓楼医院、中国药科大学等同仁的大力支持,在此一并表示感谢。我们在选择资料时,还参阅了近百种国内、外书籍及近几年的医学科普杂志,在此不一一列举,谨此特铭谢忱。由于编者的知识和实践经验有限,书中缺点错误在所难免,恳请广大读者和专家们给予批评指正。

王 烈

于南京玄武湖畔

1991年10月1日

目 录

第一章 情志疗法	1
第一节 心理疗法	1
一、身心整体观	1
身即心 心即身(1) 心理疗法典故(8) 心理治疗——特殊的艺术(11)	
二、心理疗法种种	15
(一)喜怒哀乐能治病	15
喜疗(15) 怒疗(17) 恐疗(18) 悲疗(19) 思疗(20)	
(二)心病尚需心药治	21
移情疗法(21) 中庸疗法(22) 惩与奖疗法(23) 紧张疗法(24) 谈心疗法(26) 暗示疗法(28) 习惯疗法(30)	
(三)令人瞩目的作业疗法	31
从“拾豆疗法”谈起(31) 劳动作业疗法(32) 工艺疗法(33) 读书疗法(35)	
第二节 艺术疗法	36
一、音乐疗法	37
音乐——精神食粮(37) 音乐的医疗作用(38) 音乐疗法的注意点(40) 音乐安神法(41) 音乐解郁法(42) 音乐致悲法(42) 音乐激怒法(43) 音乐喜乐法(43) 弹琴疗法(44) 吹管乐疗法(45) 音乐指挥疗法(47) 唱歌疗法(48) 音乐治病处方(49)	
二、书法疗法	51
书法延年(51) 书法能调神修心(52) 书法疗病要点(53)	

三、画疗	55
赏画疗法(55) 绘画疗法(57)	
第三节 娱乐疗法	58
垂钓疗法(58) 风筝疗法(59) 园艺疗法(60) 跳舞疗法(62) 弈棋疗法(63) 养鸟养鱼疗法(64)	
第二章 天然疗法	67
一、森林疗法	67
森林是一剂“良药”(67) 森林的医疗作用(68) 森林浴治病(72)	
二、太阳疗法	78
吸日光精气 壮人体阳气(73) 向阳光要健康(74) 日光浴治病(76)	
三、泥沙疗法	78
天然保健话泥沙(78) 泥疗8种(80) 沙疗4法(81) 几种疾病的泥沙治疗(82)	
四、环境疗法	84
空气浴(84) 花香疗法(86) 岩洞疗法(89) 高山疗法(91)	
第三章 沐浴疗法	94
第一节 洗澡疗法	94
一、洗澡可治病	94
洗澡健身祛病古今谈(94) 洗澡对人体的刺激(96) 洗澡的保健作用(97) 洗澡的注意事项(100)	
二、形形色色的洗澡法	101
健身浴10种(101) 治病益寿的冷水浴(103) 冷热交替浴(105) 蒸气浴(106) 治病秘法(107)	
第二节 温泉疗法	109
一、浅谈温泉疗法	109
说说温泉治病(109) 温泉的医疗作用(110) 泉浴法种种(112) 温泉浴须知(113) 中国温泉简介(115)	
二、温泉：健康之源泉	116

(一)温泉举例	116
单纯泉(116) 碳酸泉(117) 土类泉(118) 盐泉(118) 碱泉(119) 硫黄泉(119)	
(二)30种病症的温泉康复	120
呼吸系统疾病(120) 消化系统疾病(121) 心血管系统疾病(124) 泌尿系统疾病(125) 内分泌系统疾病(125) 神经系统疾病(127) 皮肤病(128)	
第四章 按摩疗法	129
第一节 概述	129
按摩漫谈(129) 按摩手法(131)	
第二节 古代按摩法	138
按摩导引诀(138) 苏氏按摩健身术(139) 太上混元按摩法(140) 老子按摩法(141) 天竺国按摩法(149)	
第三节 自然按摩法	152
浴眼:通络健目按摩法(152) “顺风耳”与揉耳保健法(155) 经常揉揉鼻子(157) 从“项链疗法”谈起(159) 手指是外脑髓(162) 丹田功(164) 腰部感到疲劳时(166) 人从脚上开始老(168)	
第四节 家庭自然按摩	171
一、不舒服的时候	171
没有胃口(171) 睡得不安稳(172) 容易疲劳(174) 上班前后3分钟按摩(177)	
二、有效的夫妻按摩	179
妻子的“脾气综合征”(179) 烟酒过量(181) 妻子的头晕头痛(184) 妻子为何怕冷(186) 大丈夫鼾声阵阵(187) 丈夫的“壮阳”按摩(188) 提高女性的“性趣”(190)	
第五章 膳食疗法	193
第一节 概述	193
一、膳食疗法纵横谈	193
亦药亦食说食疗(193) 食疗的起源(194) 食物疗法优点 6	

说(195)

二、古人食疗歌诀..... 197

食粥歌(197) 食饮有节延年诀(197) 食疗歌诀(199) 戒肥甘
长寿歌(200) 淡食能补长寿歌(201) 四季五味宜忌诀(201)

第二节 谷类食疗..... 203

一、大米——米汤亦可代参汤..... 203

养胃·益肺·利肾(203) 大米粥(204) 牛奶大米饭(204) 肝肾
米饭(204) 大米食疗便方(204)

二、糯米——从“神仙粥”谈起..... 205

补中益气 温补脾胃(205) 糯米粥(206) 糯米酒鸡(206) 糯
米谷花汤(206) 八宝饭(206) 糯米食疗便方(207)

三、麦类——吃来平凡 疗效不凡..... 208

麦类功效浅谈(208) 大麦粥·小麦粥(209) 小麦甘草大枣
汤(209) 大麦片粉(209) 荞麦饼(209) 麦类食疗便方(210)

四、玉米——药食兼优..... 210

玉米粉粥(211) 玉蜀黍饭(211) 玉米羹(212) 玉米食疗便
方(212)

五、甘薯——补益心脾之品..... 212

补益心脾 益气调经(212) 甘薯粥(213) 烤山芋(213) 甘薯
食疗便方(213)

六、小米——既有益 又好吃..... 214

小米粥(214) 粟米山药糊(215) 小米焦巴面(215) 小米食疗
便方(215)

第三节 豆类食疗..... 215

一、黄豆——豆类之王..... 215

补益气血 通络解痛(216) 豆浆粥(216) 盐炒豆(216) 黄豆
粉麦糊(217) 豆渣食膳(217) 豆腐食疗(217) 黄豆食疗便
方(218)

二、绿豆——祛毒清热佳品..... 219

绿豆粥(220) 绿豆糕(220) 凉冻绿豆肘(220) 绿豆食疗便

方(221)	
三、赤豆——亦食亦药	222
赤豆粥(222) 赤豆煲鸡(223) 赤豆食疗便方(223)	
四、蚕豆——健脾开胃 利尿止血	224
葱花蚕豆(224) 蚕豆粥(224) 蚕豆壳红茶(224) 蚕豆食疗便方(224)	
五、豌豆——色香味俱佳	225
豌豆粥(225) 口蘑炒豌豆(225) 豌豆食疗便方(226)	
第四节 蔬菜食疗	226
一、白菜——清白高雅 养胃益人	226
素炒大白菜(227) 白菜烧冬菇(227) 咸甜白菜汁(227) 白菜食疗便方(227)	
二、卷心菜——利五脏 调六腑	228
糖醋包菜(229) 油豆腐烩卷心菜(229) 包菜食疗便方(229)	
三、菠菜——红嘴绿鹦哥趣说	230
菠菜粥(230) 菠菜猪血汤(230) 菠菜食疗便方(231)	
四、韭菜——温补肾阳之品	231
韭菜粥(231) 韭菜炒猪腰(232) 韭菜食疗便方(232)	
五、扁豆——补脾佳蔬	233
扁豆粥(233) 素炒扁豆(233) 扁豆食疗便方(234)	
六、茭白——水中佳肴	234
茭白丝炒蛋(234) 番茄茭白丁(235) 茭白食疗便方(235)	
七、番茄——“狼桃”之虑	236
西红柿粥(236) 凉拌番茄(237) 番茄食疗便方(237)	
八、冬瓜——减肥良药	237
素烧冬瓜(238) 脆炸冬瓜条(238) 冬瓜食疗便方(239)	
九、葱——香臭皆宜 食药兼优	239
葱白粥(240) 葱煲猪爪(240) 葱之食疗便方(240)	
十、芹菜——水旱相映 疗效奇特	241

芹菜粥(242) 芹菜炒猪肝(242) 花生仁拌水芹(242) 水芹·旱芹食疗便方(243)	
十一、苦瓜——苦口益体·····	243
苦瓜焖鸡翅(244) 苦瓜食疗便方(244)	
十二、山药——健脾和胃 补益肺肾·····	246
山药软炸兔(246) 八宝山药桃(246) 山药食疗便方(247)	
十三、荠菜——野味香 疗效高·····	247
荠菜粥(248) 荠菜红烧肉(248) 荠菜食疗便方(248)	
十四、萝卜——十月萝卜小人参·····	249
凉拌萝卜丝(250) 橄榄煲萝卜(250) 萝卜食疗便方(250)	
十五、黄瓜——良好保健佳蔬·····	251
黄瓜蛋汤(251) 醋黄瓜(252) 黄瓜食疗便方(252)	
十六、大蒜——抗病灭菌·····	253
大蒜粥(253) 蒜泥羊肉(253) 大蒜食疗便方(254)	
十七、辣椒——温中健胃 散寒除湿·····	254
糖醋辣椒(255) 辣椒食疗便方(255)	
十八、土豆——补益气血之品·····	256
素烧土豆(256) 土豆饼(256) 土豆食疗便方(256)	
第五节 果品食疗·····	257
一、梨——百果之宗·····	257
姜蜜梨(258) 雪梨汁(258) 梨的食疗便方(258)	
二、桔子——全身都是药·····	259
橙酒汁(259) 桂圆桔饼糖(260) 桔子食疗便方(260)	
三、香蕉——热带水果之王·····	260
香蕉羹(261) 冰糖炖香蕉(261) 香蕉食疗便方(261)	
四、苹果——生津止渴 和脾止泻·····	262
苹果羹(262) 炖苹果泥(263) 苹果食疗便方(263)	
五、桃子——软糯嫩滑 营养丰富·····	263
鲜桃羹(264) 桃子食疗便方(264)	

六、山楂——佳果良药	264
山楂糖汁(265) 山楂肉干(265) 山楂食疗便方(265)	
七、西瓜——夏季果品之王	266
西瓜羹(267) 大蒜蒸西瓜(267) 西瓜食疗便方(267)	
八、葡萄——药用珍果	268
葡萄姜蜜汁(268) 红枣葡萄干煎(268) 葡萄食疗便方(269)	
九、核桃——长寿果	269
蜜汁核桃(269) 核桃鸡丁(270) 核桃食疗便方(270)	
十、栗子——果中上品 药中佳品	271
板栗红烧肉(271) 栗子粥(272) 栗子食疗便方(272)	
十一、大枣——滋补又滋味	272
大枣糯米饭(273) 大枣芹菜根汤(273) 大枣食疗便方(273)	
十二、梅子——望梅止“病”	274
乌梅糖水(275) 乌梅萝卜汤(275) 乌梅食疗便方(275)	
十三、野生小水果——食疗便方	276
酸枣(276) 松子(277) 香榧(277) 桑椹(278)	
第六节 肉类食疗	278
一、猪肉——滋补佳肴	278
冬笋烧肉(279) 蘑菇猪肉汤(279) 猪肉食疗便方(279)	
〔附〕猪蹄、猪肝、猪肾、猪血(280)	
二、牛肉——强壮食品	281
黄芪牛肉(281) 南瓜清炖牛肉(281) 牛肉食疗便方(282)	
〔附〕牛肚(282)	
三、羊肉——壮阳佳品	282
蒜泥羊肉(283) 山药羊肉汤(283) 羊肉食疗便方(283)	
〔附〕羊肝(284)	
四、鸡肉——入菜更鲜 入药更良	284
龙眼鸡片(285) 荷叶粉蒸鸡(285) 鸡之食疗便方(286)	
〔附〕鸡肝(287)	

五、鸭肉——滋阴血 消水肿·····	287
青荷蒸鸭(287) 独蒜炖鸭(288) 鸭的食疗便方(288)	
〔附〕鸭血(288)	
六、狗肉——狗肉滚三滚 神仙站不稳·····	289
番薯炖狗肉(289) 地黄狗肉(289) 狗肉食疗便方(290)	
〔附〕狗鞭(290)	
第七节 水产品食疗·····	290
一、淡水鱼——良药“不”苦口·····	290
风味各异 疗效不同(291) 枸杞鲫鱼(292) 糖醋鲤鱼(292)	
青荷熏鲢鱼(292) 翠皮爆鳝丝(293) 淡水鱼食疗便方(293)	
二、海鱼——皮厚肉紧 营养丰富·····	294
介绍几种常食海鱼(294) 糖醋带鱼(295) 姜丝炒墨鱼(295)	
清蒸刀鱼(296) 海鱼食疗便方(296)	
三、鳖——滋补佳品·····	297
沙苑团鱼(297) 山药桂圆肉炖甲鱼(297) 甲鱼食疗便方(298)	
四、蟹——秋令美食·····	299
清蒸蟹(299) 螃蟹食疗便方(299)	
五、虾——长须公 功不凡·····	300
油爆大虾(300) 韭菜炒虾(301) 虾的食疗便方(301)	
六、海参——滋阴·补血·健阳·····	301
冰糖炖海参(302) 海参食疗便方(302)	
第八节 菌类·乳类·蛋类·花类食疗·····	303
一、菌类——菜中之珍·····	303
几种菌类食膳(303) 冰糖银耳(304) 银耳雪梨羹(305) 蘑菇	
炒鸡蛋(305) 香菇烧面筋(305) 黑木耳糖(306) 菌类食疗便	
方(306)	
二、乳类——饮品之王·····	307
奶品举例(307) 乳类食膳种种(308) 奶类食疗便方(309)	
三、花类——夕餐秋菊之落英·····	310

花类几品(310) 花类食膳种种(311) 花类食疗便方(312)	
四、蛋类——动物人参	313
禽蛋几味(314) 蛋类食膳种种(315) 蛋类食疗便方(315)	
第六章 酒茶疗法	317
第一节 饮酒疗法	317
一、酒为百药之长	317
古老而又时髦的酒疗(317) 酒逢知己谈宜忌(318) 自治病酒(320)	
二、治病酒方 30 条	321
止咳喘的核桃酒(321) 治甲状腺病的海带酒(322) 降压降脂的香菇酒(322) 消炎杀菌的大蒜酒(323) 保养咽喉的草莓酒(323) 抗菌涩肠的青梅酒(324) 温补腰肾的羊肉酒(324) 促进消化的山楂酒(324) 化痰散瘀的桂花酒(325) 理气健脾的橘皮酒(325) 养肝明目的菊花酒(326) 专治跌打的河蟹酒(326) 防脑溢血的金桔酒(326) 防寒治冻的花椒酒(327) 补血益心的龙眼酒(327) 长寿摄生的红颜酒(327) 补肾壮腰的猪肾酒(328) 清热去火的竹叶酒(328) 补肝明目的桑椹酒(328) 祛风湿的胡蜂酒(329) 祛风补虚的乌鸡酒(329) 消除黄疸的丝瓜酒(329) 巧治水肿的桃皮酒(330) 解痉祛风的必效酒(330) 祛风止痒的浮萍酒(330) 消散癭瘤的海藻酒(331) 防癌抗癌的蝎虎酒(331) 活血生发的芝麻花酒(331) 祛风解毒的蝮蛇酒(332) 疏风润肺的蜜酒(332)	
第二节 喝茶疗法	333
一、香茗健身益体	333
古今茶话(333) 喝茶益处逐点数(334) 饮茶宜忌诀(336) 茶漱疗法(337)	
二、治病茶方 18 条	338
滋补身体的牛奶红茶(338) 治疗贫血的芝麻茶(338) 降血压的芹菜茶(339) 祛肝火的菊花茶(339) 活血调经的月季花茶(339) 理气和胃的橘花茶(340) 防风祛寒的生姜茶(340) 降脂降压的山楂荷叶茶(340) 消暑生津的三鲜茶(341) 利咽止	

咳的橄榄茶(341) 补气生肌的面茶(341) 延年益寿的八仙茶(342) 益心除烦的银杏叶茶(342) 利尿泻热的玉米须茶(342) 消暑止咳的竹芦茶(343) 清咽利喉的蜜茶(343) 清痰理肺的桔红茶(343) 清热之品薄荷茶(344)

第七章 睡眠疗法..... 345

一、睡觉健身古人谈..... 345

从“睡仙”谈起(345) 中医论睡眠养生(346) 睡眠十谚(347) 睡眠6法(348)

二、睡眠是最好的“药”..... 349

睡眠是“药”(349) 异相睡眠防病延年(350) 介绍葛洪的睡眠功(352)

三、有益健康的“完全熟睡法”..... 354

改变传统的睡眠时间观(354) 睡前准备尤重要(355) 睡眠·睡向(356) 睡得深沉的辅助方法(357) 做几个自然睡眠枕(358) 自然被与自然床(360)

第八章 物理疗法..... 362

一、磁疗法..... 362

古典而新兴的理疗方法(362) 磁场的治疗作用(364) 磁疗——谁适宜谁禁忌(366) 磁疗方法种种(366) 简便易行的家庭磁疗(369) 磁疗保健项链(372) 从“磁性乳罩”谈磁性服装(373)

二、冷热疗法..... 375

热与冷(375) 热敷法及热疗法9种(377) 现代热疗——电吹风疗法(380) 常见疾病的热疗法(381) 冷敷和冷疗4种(382) 简易冷疗治病(385)

三、蜡疗法..... 385

石蜡的治病法宝(385) 自我蜡疗方法3种(386) 蜡疗的不良反应及禁忌(388) 蜡疗治病举例(389)

四、色彩疗法..... 390

赋彩鲜丽 观者悦情(390) 色彩处方10种(392)

第九章 健身球疗法..... 394

第一节 概述	394
从传统器械疗法谈起(394) 健身球的传说(395) 健身球奥秘浅说(396)	
第二节 手·健身球·五脏六腑	397
练手亦即练全身(397) 指力即体力和精力(399) 流水不腐 户枢不蠹(400) 温经御寒治冻疮(402) 帮助消化增食欲(402)	
第三节 健身球锻炼6法	403
准备姿势(403) 球的选择(404) 第一法:单手托双球摩擦旋转(405) 第二法:单手托双球离心旋转(405) 第三法:互敲音节旋转(406) 第四法:双手四球运动(407) 第五法:内外跳跃运动(407) 第六法:耐力和按摩训练法(408)	
第四节 几种常见病的球疗法	411
失眠(411) 肩周炎(412) 偏瘫(412) 高血压(413) 慢性腹泻(413) 颈椎病(414)	
第十章 气功疗法	415
第一节 气功与自然	415
气功是自然疗法的一部分(415) 气功治病强身的道理(419) 气功要素是“3调”(420) 怎样选择练功时间(422) 杂念太多怎么办(424) 如何对待练功偏差(425)	
第二节 自然气功功法10种	428
内养功(428) 放松功(430) 强壮功(432) 真气运行法(433) 无极气功(436) 吞纳功(437) 六妙法门(440) 金钟罩(442) 朱砂掌(451) 易筋经(454)	
第十一章 运动疗法	459
第一节 自然运动法	459
一、传统体育疗法	459
源远流长的运动疗法(459) 五禽戏(460) 八段锦(464)	
二、日常健身运动	468
爬楼健身法(468) 散步健身法(470) 骑车健身法(472) 室内健身运动(475) 倒立健身法(476) 爬行健身法(478) 逆行健	

身法(479)	
三、自然健身操	480
甩手操(480) 水中健身操(481) 放松操(482) 等候操(483)	
椅上体操(484) 孕妇操(486) 产后体操(491)	
第二节 运动治病拾贝	494
高血压(494) 肺原性心脏病(495) 肺气肿(496) 胃下垂(497)	
便秘(498) 痔疮(499) 颈椎病(500) 肩周炎(501) 姿态性	
驼背(502) 痛经(503) 腰痛(505) 阳痿·早泄(506)	
第十二章 小动物疗法	508
第一节 蚂蚁疗法	508
一、小小蚂蚁功不凡	508
古今中外话蚁疗(508) 蚂蚁的药用研究(510) 蚂蚁的选用	
(511) 蚂蚁的食用与药用(512) 蚂蚁的采集和加工(512)	
二、蚂蚁治病纵横	514
类风湿性关节炎的克星(514) 10种疾病的蚁疗方法(516)	
第二节 蜜蜂疗法	516
蜂蜜——健康之友(517) 灵丹妙药说花粉(519) 全身是宝	
(521) 蜂针疗法(522) 6种疾病的蜂针疗法(524)	
第三节 蛇疗	525
五花八门的蛇疗(526) 蛇毒比黄金贵(527) 蛇疗之法(529)	
蛇疗治病举例(530)	
第四节 其他小动物疗法	531
蚂蟥疗法(531) 蚯蚓疗法(534) 蜘蛛疗法(535)	
第十三章 自然美容法	537
第一节 自然美容秘诀	537
一、美在自然	537
美的历史是自然(537) 自然是美的最高境界(538) 充分利用	
自然品(538)	
二、沐浴美容法	539
面部美容浴(539) 洗澡美容(542) 蒸气美容法(545) 减肥	