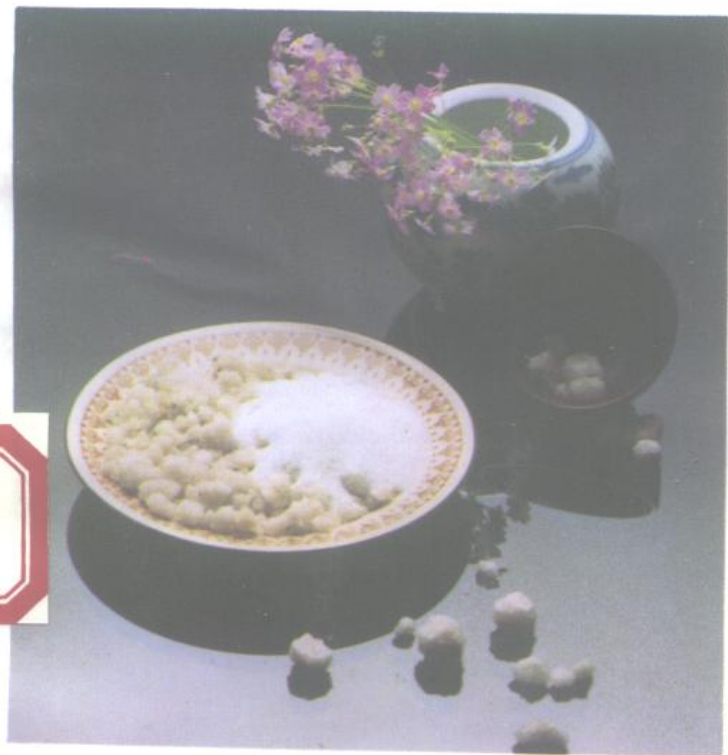




盐疗百病



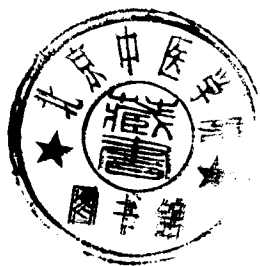
林枫琪
编

吉林科学技术出版社

样 本 库

盐疗治百病

林枫琪 编



吉林科学技术出版社

1218816

2-766/26

【吉】新登字 03 号

盐疗治百病

林枫琪 编

责任编辑：韩 俐

封面设计：马腾骧

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 3.75 印张
80,000 字

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—11140 册 定价：3.20 元

印刷 长春市永昌福利印刷厂 ISBN 7-5384-1082-1/R·217

目 录

第一章 盐疗法使你身材苗条、秀发飘逸 (1)

- 盐是胜过肥皂的去除体垢和多余脂肪的洗净剂 (1)
- 用自然盐涂抹全身使体重减轻了 3 千克 (4)
- 用自然盐按摩腹部使体重减轻 4 千克,腰围也变细了 (5)
- 用自然盐揉搓腹部使肌肤光滑并能除去赘肉 (7)
- 盐疗法除去了多余的脂肪,稀疏的头发也变得浓密 (8)
- 自然盐是预防头皮屑、毛发脱落及毛发老化的天然生发剂 (10)
- 用自然盐洗发并按摩能促进毛发生长 (13)
- 用自然盐洗净全身,头痛被治愈,头发也不易脱落 (15)
- 盐疗法治愈了全身湿疹,脱发症和头皮屑也消失了 (17)

第二章 美化肌肤,对过敏有效的盐疗法 (19)

- 海水中的微量成分发挥了美容与治病的卓越功效 (19)
- 除去面部多余脂肪,消除肌肉松弛的自然盐洗面法 (21)
- 对痱子确有成效的自然盐按摩法 (24)
- 盐洗面法减轻酒刺的严重疤痕与皱纹,也治愈了手上
因洗涤剂而产生的斑疹 (26)
- 盐水疗法改善了过敏性皮炎的症状,盐的效果也引起了
现代医学的瞩目 (27)
- 用温盐水浸泡手脚的浴法对治疗湿疹、肌肤干裂和
疼痛很有疗效 (30)
- 每日用自然盐涂抹,治愈了十年之久的脚气 (34)

- 用盐持续清洗 20 天治愈出血的湿疹 (36)
 - 每天以盐揉搓, 1~2 个月能彻底地除掉鸡眼和脚垫 (38)
 - 盐疗法去除了坚硬的脚垫, 脚后跟也变得光滑 (41)
 - 盐疗法治愈了连医生都束手无策的冻疮 (43)
- 第三章 治疗硬块与疼痛效果显著的“盐按摩法” (45)**
- 腰痛卧床不起的我因 1 天数克盐得以恢复 (45)
 - 连医生都束手无策的腰痛及手脚麻痹用盐疗法得以改善 (48)
 - 入浴时的盐按摩治疗左肩剧烈神经痛十分有效 (51)
 - 十五年的颈、肩痛施行盐疗法一个月即得减轻 (53)
 - 一周的盐疗法消除了三十五年来膝部疼痛、寒冷、
褐斑的色泽也变淡 (55)
 - 彻夜难眠的膝部疼痛在持续用盐按摩二十天以后得以减轻 (56)
 - 盐疗法治愈了交通事故造成的二十多年来的脚痛 (59)
 - 入浴时用盐按摩腕部对治疗肩部酸痛有显著的功效 (61)
 - 用铝箔纸包住炒盐热敷肩部中央效果良好 (63)
 - 持续在洗澡时进行盐按摩, 消除了顽固的肩痛 (67)
 - 入浴时用盐按摩脚后跟对痔疮有止痛和加速治疗的效果 (69)
 - 连续 10 天的盐水浴治好了使我难以行走的痔疮 (72)
- 第四章 盐疗法对腹部疾病和惧冷症很有疗效 (76)**
- 温热腹部的盐温布疗法对治疗腹痛及小孩尿床十分有效 (76)
 - 用铝箔纸包上炒盐热敷肚脐可治疗急性便秘 (78)
 - 以炒盐热敷腹部解除腹泻的方法对孩子也有效 (82)
 - 自然盐能止住小孩夜啼及惊风 (85)
 - 用装有炒盐的温湿布热敷腹部能改善尿频现象 (88)
 - 摩擦脚趾, 再以盐温水泡脚十五分钟可使脚暖和 (90)

○盐疗法消除了我盛夏也不敢打赤脚的惧冷症 (92)

○十五年来持之以恒的盐疗法消除了我的惧冷症和坐骨神经痛
(94)

第五章 对牙、眼、喉部疾患极有疗效的盐疗法 (98)

○用盐刷牙不但能防止牙周病还能消除口臭 (98)

○用盐刷牙治好牙周病,用盐热敷能止腹痛 (101)

○用淡盐水洗眼可消除眼部疲劳,并可预防老花眼及白内障 (102)

○用盐水洗眼后,早晨不再为大量的眼垢所苦 (105)

○每日用盐水洗眼能消除眼部刺痛 (106)

○夜晚工作造成的眼睛疲劳,用盐水洗后可消除 (108)

○每天用淡盐水洗眼,使我没有老花眼 (110)

○用盐水漱口治愈扁桃腺肿大,女儿脚上的鸡眼也因
盐疗法得到根治 (112)

第一章 盐疗法使你身材苗条、 秀发飘逸

盐是胜过肥皂的去除体垢和多余 脂肪的洗净剂

医学记者 出町启子

涂抹自然盐能使汗液排泄通畅

我早已不使用肥皂、洗发精等化学剂，而改用自然盐（即各地生产的“粗盐”）溶入皮肤再洗净的方法来沐浴、清洁肌肤，保持健康。

我是从一位被采访的先生那里得知盐对皮肤有很大益处的。而实际上我后来也感受到肌肤在经过自然盐的洗涤后，汗与脂肪都被除去的轻松。

也许有人因些不同于使用肥皂所产生的现象而紧张惊奇，实际上没必要担心。因为这些被除去的脂肪，只是皮下脂肪的一部分，它们溶于汗液而被排出体外。再说皮下脂肪本身就有通过皮肤排泄出的性质。如果不需要的皮下脂肪一直残存在体内，会阻碍皮肤呼吸，影响身体健康。当你对排泄出来的脂肪感到惊奇时，应该意识到以前脂肪排泄受阻的严重性。

我想，阻碍脂肪与汗液的分泌元凶，或许就是肥皂。肥皂，

可以洗去皮肤表面的污垢,但我认为它同时也带来不良的影响。

人体本来具备自然治愈力。即使不用肥皂来搓洗,也可以通过汗液来除去身体内外的污垢。汗液是自然赐予的最佳的天然洗净剂,而盐就是一种帮助出汗的催化剂。不过,一般所说的盐,通常是指经由离子交换树脂膜制盐法所制成的化学盐(精制盐)。而特别强调自然盐的理由在于它含有一些特别成分。

化学盐中 99.5%的成分是氯化钠,而自然盐的成分中除此之外,还含有如氯化镁、硫酸钙、硫酸镁等有益身体的矿物质。

为了健康着想,采用自然盐入浴法是明智的。而在饮食方面,也建议大家尽量使用自然盐。

用两匙盐可洗净全身

现在详细介绍我采用的自然盐浴法的具体作法。一次入浴所需的盐量,就全身而言大约两茶匙就够了。

首先,将全身淋湿,再把半匙自然盐放在肩上开始上半身的搓洗:由胸至腹,再到两臂,盐的颗粒随着手的移动涂抹在肌肤上。至于背部用手无法触及的部位,可用毛巾搓揉(但在未适应此浴法之前先不要搓),只要稍加搓揉就有令人满意的洗净效果。

接下来再把剩下的半匙自然盐涂抹在肘部的内侧和腰际容易藏污纳垢的地方,以及腹部和上臂多脂肪部位。女性要注意洗净乳房、乳头等不易清洗的地方。

到此,上半身的清洗结束。接下来洗下半身:取半匙盐擦遍下身,再以剩下的半匙盐着重抹在肛门、阴部、臀部、膝盖内

侧、脚后跟和脚心等部位。尤其是肛门周围易堆积脂肪的地方要注意清洗。此外,还有一处不应忘记清洗的就是肚脐。有体臭的人更要仔细擦洗。(插图:肚脐必须清洗干净)

如上所述,做一次全身清洗大约两分钟。然后,浸泡在热水中将残留在肌肤上的盐粒、渗出的汗液和脂肪彻底地冲洗干净。肌肤在经过长时间的天然盐的涂抹后可能会有灼热感,所以用热水浸泡时应特别小心。



最后,以冷水淋浴结束。冷水浴,除了能达到收缩皮肤的功效之外,还可将渗出的体内脂肪凝固,形成皮肤膜,这层皮肤膜可以抵御寒冷。所以,请不要省略这道冷水浴的步骤。

长期将自然盐洗浴与冷水洗浴结合并施,肌肤就会日益柔嫩富有弹性,展现出年轻的光泽。此外,肤色愈显红润,也更能抵御寒冷的侵袭。

盐浴法是一种没有任何副作用且功效十足的健康法。请大家务必一试。

用自然盐涂抹全身使体重减轻了3千克

家庭主妇 46岁 中丸幸子

腹部要花时间仔细涂抹

我想试试盐疗法的念头，是去年春天产生的。目的是想让身体苗条些。

我身高154厘米，两年前体重却接近60千克，整个体态显得臃肿肥胖。一段时间内血压也相对增加，达到25.3~26.6千帕之间，我不得不一直服用降压药。想到姐姐是因为糖尿病而死亡的，我意识到不能再增加体重了。为了降低血压，减肥也是必要的。

因此，从前年到去年春天，我开始节食减肥。主要是控制食物的摄入量。例如减去了早餐与午餐的进食，仅在晚餐时略吃些东西。这虽是一种难以忍受的节食法，不过在这期间体重确实明显减轻。当体重减轻到54千克时，一个偶然的机会，我知道了这个盐疗法。

盐疗法是在沐浴时进行的。将自然盐从头到脚全身抹遍，特别是腹部要仔细涂抹。至于脸部也以同样的方式来进行。在使用盐疗法的初期，我在泡完热水后用肥皂清洗，然后再进行全身擦抹。使用多次后就省略肥皂清洗，直接涂抹自然盐，因为单用自然盐就可以彻底清洗肌肤了。

经过2~3个月后身体变得结实

使用盐疗法2~3个月后，无意间听到朋友对我说：“最近

你变苗条了！”据朋友看，与其说我瘦了，不如说是身体变得更结实。确实如此，我也感到自己变得结实了。时逢夏季，正是身着轻薄衣衫的时候，因此我那些赘肉的消失引起别人注意。用体重计量器衡量，我当时的实际重量已减轻到51千克。就是说，在使用盐疗法2~3个月，我从节食后的54千克又减了3千克。而这期间我可以无所顾忌地进食三餐，血压也稳定在13.3千帕左右，真是令人欣喜。

盐疗法对我手上的老人斑也产生了作用。夏初时节朋友告诉我，依我的年龄而言，老人斑的现象过于严重了些。而盐疗法亦可减轻过多的老人斑症状。当然，后来除了手部肌肤外，全身也变得滑润了。

我从前经常感到膝盖部位疼痛，而这种毛病也在夏日里获得疗效。这也许可以说是体重减轻后的成果，但根本上还是盐疗法的功劳。今后我想持续不断地使用盐疗法，尽可能再把体重减轻2~3千克。

用自然盐按摩腹部使体重减轻4千克， 腰围也变细了

职员 56岁 住友胜子

穿不进去的裙子又能穿了

我身高154厘米，体重62千克。也许是年龄的关系，不知从何时开始我呈现出中年的体态。我在医院检查，体重足足比标准体重高出15%。过胖本来就不是件好事，而我更担心的

是随肥胖而来的疾病。碰巧看到了盐疗法的报道,于是我开始试用。

准备好自然盐后,先从腹部开始,特别是腰围周边应仔细的按摩涂抹,拧出赘肉搓揉。然后再进行足部的盐疗。最后遍及全身,背部则只管手能抹到的部位即可。至于脸部则以轻微按摩处理,避免因强力涂抹所带来的刺痛感。全部过程大约费时5~6分钟,此法不宜进行过久,做到以上程度即可停止。

使用盐疗法之后,我从去年8月开始到10月左右已减轻了4千克的体重。而令人兴奋的不只是体重减轻,连那恼人的腰围也变得更为结实纤细了。从前那些因肥胖无法穿着的裙子,现在也轻松自如地穿上了。

湿疹的颜色也变淡了

在体重减轻的过程中,其实也并非只是盐疗法有功效,同时我也注意控制饮食。以前我一心想减肥不吃早餐,后来改为定食三餐,但绝不吃过饱,时时叮咛自己切勿饮食过量。再加上当时恰好遇上女儿生孩子在家,十分忙碌,也可能因此有助于减肥。在各种因素的影响下,体重终于明显下降。但我想腰围变细则完全是盐疗所助。

除此之外,肌肤变得光滑细嫩,身体温暖容易入睡,用盐水清洗过的眼睛更为清晰明亮等等,都说明这是自然盐的作用。

最近我的手脚产生了原因不明的湿疹症状后,多次去医院检查也不明病因,充其量拿些药回家服用,但是毫无疗效可言,于是我便试着以盐来涂抹患部。令人惊讶的是患部的湿疹逐渐发干萎缩,颜色也转淡,不过还是残留下一些明显的疹痕,我想持之以恒定能有更佳的疗效。

用自然盐揉搓腹部使肌肤光滑 并能除去赘肉

职员 45岁 越智 宣

即便减少饮食体重依然增加

自从过了45岁后,我就无缘无故地开始发胖。那时身高不到150厘米的我,体重却从50~51千克增至55千克。不论是饭量或是运动量都和从前没有两样,为什么会无缘由的发胖呢?该不会像这样无止尽的增胖下去吧?这些恐怖的阴影使我整日担忧,吃不下饭,终于使得体重重新回到了51千克。但是,稍不留神下不久又回升到55千克。到底是怎么回事?据朋友说,随着年龄的增长新陈代谢的能力会减退,如果保持年轻时的饭量当然会相对变胖。

从此,我开始省去一顿中餐,晚餐也只食用稀粥类,持续一段日子后体重下降到了52千克。这期间当然也配合了运动,特别是早晨的慢跑等。每次饮食必控制食量,每隔三日则测体重,只要有一点增加就再减少食量。但是虽然如此,体重却有增无减。想来或许是因为工作疲劳,压力缠身以至于忽略了饮食的节制吧。最初我努力去做,不久之后又忘了初衷,真可谓三分钟的热情啊!

肌肤变得细腻,切实感受到盐的功效

就在那个时候,我看到了使用自然盐按摩身体后变得更

为苗条的报道，我想这正是我所需要的。饮食控制的方式有时总会不小心忽略，但是洗澡却是每天无法遗忘的吧！

我开始用自然盐来按摩腹部，听人家说多按摩右侧有益，于是我也特意这样做了。初期，腹部常变得一片通红，久而久之也就习惯了。这期间感觉肌肤变得细嫩，然后我渐渐地加入一些轻松的体操来配合按摩。

一段日子过后，腹部明显除去了不少赘肉，体重也有下降。但是在这期间恰好碰上工作非常忙碌，是否纯粹因为盐疗而苗条就不得而知了。因为有时候疲惫常常使自己偷懒没有按计划去做。

最近因牙齿有病正在接受治疗，饮食方面也需要控制。现在体重是 53 千克，以后我希望能维持现状而不再增加。当然，我想以后自己也要认真地进行盐疗法。对我而言，使用盐疗法之后最明显的感受就是肌肤变得柔嫩细腻了。

盐疗法除去了多余的脂肪； 稀疏的头发也变得浓密

主妇 48 岁 露木美代子

体重和从前虽然没有两样

有一次，我看到了一篇关于盐疗法的报道。当时我就买回自然盐来试用。当晚身体暖暖的，美美地睡了个好觉。第二天早上起来仍能感受到仿佛刚出浴的舒畅。

使用盐疗法之初，总觉有一种除掉多余脂肪的利落畅快

感。3个月后的结果表明，体重虽然和从前没有两样，但家人和朋友却赞美我说：“越来越苗条了”。我自己也记得那时除去赘肉后的轻松自在。

当我用自然盐洗发后，朋友都说我从前稀疏的头发越来越浓密了。

此外，使用自然盐后，身体变得比以前温暖、血液循环也相对良好，当流行性感冒盛行时，因身体平常用盐疗法锻炼，我竟平安健康度过流行期。想到从前每逢冬季几经感冒的折磨，我真感到庆幸。当我把这种方法简便、工效十足且费用低廉的盐疗法介绍给亲朋好友后，也得到她们“肌肤变得细腻柔嫩”、“不再感冒”等好评。

在此向大家介绍我的具体作法。首先将身体浸在浴盆中泡暖和，水温和平常相同即可，不必刻意定温。出浴盆后取1/3的盐量，用双手拧出腹部的赘肉按摩，然后再取1/3的盐量由肩到胸部、上腹和背后做一番清洗。虽然说清洗，但请不要用清洁刷或海绵。用手掌将盐轻抹于身体上使之仿佛溶于肌肤。这时我也会特别在双下巴部位清洗按摩。接下来再量半茶匙量的盐仔细在肘内侧、腰部、乳房、乳头和上臂等部位重复搓揉，因为这些通常都是易藏污垢不易清洗的地方。

洗脸、洗发和刷牙都用自然盐

两脚到臀部的地方可用半茶匙的盐量清洗，然后再利用另半茶匙盐在肛门、阴部、臀部、膝盖内侧、脚后跟和脚底重复搓洗。脚部如果易冷，则可多用些盐来按摩，脚指也要仔细清洗按摩。这样写可能会使你感到盐疗法相当费时间，其实全身洗净大约花3分钟，和使用肥皂清洗差不多。

在全身按摩搓洗后，再次浸泡在热水中，将身上渗出的脂

肪、污垢和盐冲洗掉。根据报道，盐疗法是以冷水浴结束的。但在寒冬时节里，我则以接近自来水温度的温水入浴做结束。

除此之外，诸如洗脸、洗发、刷牙等，我也开始以自然盐代替肥皂和洗发精。每隔一天以一茶匙量的盐来洗发，早晨则只用温水来洗脸、化妆。夜晚，用清洁乳液卸妆后，再以半小匙盐来洗脸。另外早晨自从以盐开始刷牙后，口腔气味也改善不少。由于这些成果使我至今仍乐于使用自然盐。

以自然盐搓揉后，如果长时间让盐沾在皮肤上会引起灼热刺痛，因此最好在两分钟内将全身洗净。我在刚开始使用时，即使搓洗5分钟亦不觉有何异样，也许是近来皮肤变得较为细嫩，因此常会感到有点刺痛，所以我开始加快清洗的时间了。

一种看似微不足道的自然盐，却能从美容到健康，乃至烹饪方面广泛应用，大概没有其他任何东西能像自然盐这样具有全面功用吧。

我看到了“盐疗法”的神奇报道，自己身体力行竟得到了令人满意的功效。为了给尚未了解盐疗法的朋友们作参考，我拿笔写下了这些心得。

自然盐是预防头皮屑、毛发脱落及 毛发老化的天然生发剂

医学读者 出町启子

从头顶大量出汗

人们的皮肤上有专门进行排汗的汗腺，据说这些汗腺的

数目竟有 300 万个以上。当你有机会见到一位母亲给她的婴儿喂奶时,注意观察一下婴儿的头部,可以看到汗珠不时地从他那柔细的发毛间冒出,流向耳后。实际上,头顶是人体汗腺最为密集的部位。然而,随着人的成长发育,最容易出汗的地方从头顶转移到了额头。

当你用自然盐清洗汗腺密集的头顶部时,会发现头皮中渗出了大量的脂肪。这是老化的、不干净的皮下脂肪溶于汗液并随之被排出到体外的混合物,也是维持人体健康的必要分泌物。老化的皮下脂肪如果一直残存在人体中,会妨碍皮肤的正常呼吸,进而对身体产生不良影响。换句话说,头部排泄的汗液及脂肪,就是皮肤正常新陈代谢的标志。

为什么长大成人后,头部不再像婴孩那样排泄汗液和脂肪?又为什么用盐洗发后,会再次出现这些现象?答案可以通过洗发精、肥皂等化学清洗剂的使用略知一些。长期使用化学清洗剂,可能会使处理体内不必要物质的汗腺及皮脂腺的功能衰退。一旦头部的汗腺、皮肤腺闭塞后就容易滋生头垢,皮肤表面受热后更会使头发受损而导致白发或秃顶。

除此之外,在头部无法排除的脂肪便会从头顶向下转移到脸部或颈部寻找出口。而这也可以解释酒刺、眼皮浮肿、双下巴以及粗脖子等现象有可能是由于头部皮脂腺闭塞的结果。因此若想保持肌肤的健康年轻,则有必要恢复头部的正常排汗作用。下面就详细为大家介绍效用十足的天然盐洗净法。

以 1~2 分钟为目标快速洗净

首先从盐的说明开始。准备的盐务必是所谓天然盐。一般以氯化钠为主要成分的化学盐乃是增加食物盐味的专门调料,摄取过量往往成为高血压等疾病的原因。然而天然盐中含