

背痛 头痛 腰痛 伸
 经痛 椎间盘突出 脊
 柱侧弯 髌关节脱位

礪谷疗法 ——力学疗法

〔日〕礪谷公良 著
 杨 书 润 编译

寒症 易疲劳体质 风
 特兹氏病 小儿麻痹
 胃肠病 肝病 肾病
 糖尿病 胆石症 膝关
 节炎 痛风 痔 膀胱
 炎 生理痛 植物神经
 失调 风湿病 心肌梗
 塞 更年期综合征 喘
 息 癫痫 心身症 脑中
 风 脑溢血 脑软化症



人民卫生出版社

礪谷療法

——力学療法

〔日〕	礪谷公良	著
	楊書潤	编译
	李約瑟	校
	楊传緒	审
	李淑德	

人民卫生出版社

内 容 提 要

砭谷疗法即力学疗法。本疗法立论新颖，方法简便易行，疗效卓著。本书分为上下两篇。上篇一至三章介绍砭谷疗法的基本理论、矫正股骨转位的方法、治疗各种疾病或不适症状的应急措施。下篇四至十章介绍了各种疾病症状的成因与病例，并简单介绍了应用本疗法防治某些职业病、提高运动成绩、保护歌喉、美容与健身等人们普遍关注的问题。后记中介绍了砭谷疗法的产生与发展过程。

本书可供从事医疗卫生工作的人员参考，也可供对这一疗法有兴趣的广大患者阅读和实行自我治疗。

2181/08

砭谷疗法——力学疗法

〔日〕砭谷公良 著

杨书润 编译

人民卫生出版社出版

（北京市崇文区天坛西里10号）

北京密云县卫新综合印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8印张 174千字

1986年5月第1版 1986年5月第1版第1次印刷

印数：00,001—4,950

统一书号：14048·5292 定价：1.50元

〔科技新书目123—65〕

序 言

医学博士 冈田道一

礪谷公良先生发现：人在站立时靠双腿支撑体重，90%以上的人大腿的股骨又都有转位，而这种转位正是许多种疾病的根本原因。

股骨转位致使两腿长度有所不同，随即影响到骨盆发生倾斜和扭转，从而带来脊柱的异常弯曲，结果破坏了全身的力学平衡，这样就引起了人体内各种功能障碍并导致各种疾病的发生。

因而认为，如纠正股骨转位，恢复两腿平衡，使骨盆、脊柱及全身姿势恢复常态，便可除去致病的原因，疾病也就随之霍然而愈的想法，是言之成理的。

礪谷疗法正是以上述理论为基础，对疾病进行治本的一种疗法。它既无需服药，又无需注射，堪称独具卓见的一项研究成果。这种医疗理论不仅使人从小就健康地成长，而且还能使人健康地度过一生。这不仅是医学界多年以来的理想，而且也是预防胜于治疗这一理论的具体体现。此外，礪谷疗法不仅方法独特，而且用它医治医学界所公认的某些疑难症，如先天性畸形儿、小儿麻痹后遗症、椎间盘突出、腰扭伤、肩痠痛、偏头疼、腰疼、寒症、失眠，更年期综合征及身体虚弱等症，均可收到显著疗效；它既给患者解除了病痛，又给家属带来了希望。

本书是礪谷公良先生总结自己的理论与临床实践的专著，它的公开发行，将会极大地促进医学的发展。如果有更多

的医务工作者接受这种疗法并将其应用于医疗实践，则将创造出健康的乐园！

最后，我祝愿预防疾病的磁谷疗法会给广大人民带来健康和幸福。

1973年8月

卷 头 语



生活在地球上的人和生物都必须受地心吸引力及其它外力的作用。外力达到平衡时生物即处于正常的生理状态。但实际上处于正常状态下的个体却为数很少。就人类而言,90%的人都不是处于力学平衡的自然状态。有人面部向一侧倾斜;有人两眼大小不一;有人下唇歪斜;有人两肩不在一个水平面上;有人脐部偏离腹正中线;有人左右腿的粗细及两脚的

大小不同；有人鞋后跟磨偏；有人只能向一侧侧身睡眠。上述种种现象都是左右前后不平衡的表现。对于这些偏斜的体形，不正常的姿势与不良的习惯，绝大多数人都习以为常，从未加以注意。其实，凡此种种都与某些疾病有极为密切的关系。

看一个生理功能处于正常状态的健康人直立时的姿势，你会发现：从正面看，他的脊柱处于正中位置没有侧弯；从侧面看，他的脊柱保持在生理弯曲度上。但当身体某些部位发生功能障碍时，你就会发现他的脊柱必然有前后或左右的异常弯曲，即已处于不平衡的状态。同时，骨盆也要随着脊柱的异常弯曲而发生倾斜，进一步检查还会发现支撑骨盆的髋关节及嵌在髋关节内的股骨的角度也已发生异常。而髋关节及股骨角度的异常正是发生疾病的根本原因。

由此看来，使髋关节和股骨保持正常的角度，使脊柱保持正常的位置，对于维护人体正常生理功能和健康状态起着决定性作用的。礪谷疗法既能治病，又是一种浅显易懂、便于实行的健身法；它系统地阐明人们在日常生活中应该保持怎样的姿势和动作才能维持好髋关节的正确角度。

脊髓作为中枢神经的一部分处于脊柱的椎管中、从上向下延伸，并通过周围神经来支配各种脏器。髋关节转位以及由此而引起的脊柱异常弯曲，必将引起该部位脊髓及有关神经的功能障碍，同时也就会影响神经所支配的脏器发生功能障碍，也就是说使人发生疾病。因此我们可以设想，疾病只是人体力学均衡遭到破坏后所显示出来的征兆。至于由细菌及病毒感染而引起的疾病，则亦不妨把得病的真正原因归结为力学的不平衡。因为先是有了力学的不平衡，才引起人体对细菌或病毒的抵抗力减退，从而使人发生某种细菌或病毒

所诱发的疾病。

发生疾病是由于脊柱的异常，脊柱的异常则起因于髋关节的异常，因而我们可以说，所有疾病的真正原因都可归结于髋关节的异常。用矫正异常髋关节的方法来治愈疾病，亦即用“礞谷疗法”治病。此法既无需用药，又无需脱衣，而且在进行矫正时病人也不会感到丝毫的痛苦。

笔者从1942年起就注意到髋关节异常与疾病的关系问题。从那时起，经过多次临床观察及研究发现：通过矫正髋关节使脊柱恢复其正常的生理弯曲度；不仅可以医好那些由于整体不平衡而引起的肩痠痛、头痛、腰痛、寒症，而且还可以彻底医好许多因中枢神经障碍而引起的功能性障碍，使患者体质有所改善，进而成为真正的健康体魄。

嗣后，著者又通过研究几十万例患者的病情而得出如下结论：“凭借平衡中枢而动作的人类，只需矫正髋关节异常和左右腿角度的不均衡，即可使骨盆恢复常态并使脊柱保持正常的生理弯曲度”。

但是，经矫正恢复健康以后，若再因某些原因使髋关节重现异常，并引起脊柱的再次转位，那末，99%的患者是要旧病复发的。不消说，这一事实也足以说明髋关节异常是疾病的根本原因。

然而，现代医学在诊断和治疗患者时，至今仍未从人体具有力学结构这一角度来考虑问题。现代医学的分科是越来越多，虽然分科越细越能细致入微地研究各种疾病和症状，但也正是在这种状况下，病人数目在成倍地增加，以至使所有医院都呈现满员的“盛况”。这正好说明现代医学里还存在着一个尚未探究的重要领域！

可以说，著者的发现正好给医学开辟了一个新的领域。

为了与同道探索至今仍属于不治之症的实质，并找出根治的方法，著者期待通过本书的出版能为保护人们的健康做出自己的贡献。

许多哺乳类动物的平均寿命约为成长期的5倍，但人类却只有3倍左右。如果磁谷疗法能普及于全人类，把大部分疾病从地球上消灭，人的平均寿命则有可能延续到125岁左右。那时，医学将转向以研究衰老为主；局部的对症疗法除了作为救急措施和暂时性的处理手段之外，将不再具有现在这样的面貌。这样，且将大大减少药物副作用给患者所带来的不幸。到那时，人类所服用的药物也许要以综合营养剂、激素制剂、抗衰老剂为主了。著者衷心希望这样的日子尽快到来。

由于京都林良材博士的介绍，著者有幸得以结识东京的冈田道一博士。自从本人来东京行医之日起，十余年来冈田先生即作为著者的顾问给予了多方面的指导和帮助。特此致以谢忱。

1973年8月

磁谷公良

目 录

序

冈田道一

卷头语

磯谷公良

上篇 磯谷疗法的基础理论与操作方法

第一章 人体的力学及髋关节异常的鉴别…………… 1

一、人体的力学…………… 1

二、髋关节角度的重要意义…………… 8

三、髋关节异常的种种情况…………… 13

四、股骨转位的三种类型…………… 15

五、长短腿的鉴别与诊断…………… 17

（一）自己诊断法…………… 17

（二）医师诊断法…………… 23

六、磯谷疗法的特点…………… 24

（一）诊断方法简便…………… 24

（二）不用注射、服药，免去手术…………… 27

（三）不分科别…………… 27

（四）根治病患…………… 28

第二章 长短腿的矫正治疗…………… 29

一、矫正动作…………… 29

（一）准备物品…………… 30

（二）矫正动作甲…………… 30

（三）矫正动作乙…………… 34

（四）矫正动作丙…………… 37

二、日常动作的矫正法…………… 40

(一) 左腿长时的正确动作	41
(二) 右腿长时的正确动作	46
(三) 分不清长短腿的矫正法	51
(四) 矫正两腿角度实例	52
三、防止矫正过度	54
四、睡眠的姿势与寝具	56
(一) 睡眠姿势的重要性	56
(二) 把两腿绑住睡眠(礅谷式绑腿睡眠法)	58
(三) 关于寝具	59
五、用礅谷疗法指导一天的生活	60
六、乳幼儿长短腿的鉴别与矫正	65
(一) 乳幼儿的异常表现与股骨转位	65
(二) X形腿、O形腿的诊断法	68
(三) 乳幼儿股骨转位的矫正	68
七、治疗	71
(一) 概说	71
(二) 治疗的程序	72
(三) 以事故为转机	73
附：“礅谷疗法枕”使用法	74
第三章 控制疼痛与症状发作的应急措施	
(礅谷式救急法)	77
一、右牙痛胃脘挛胆石痛痛经一切腹痛等 的救急法	77
(一) 一般成年人用的救急法	77
(二) 症状极严重时的救急法	79
(三) 右腰痛左扭腰患者在仰卧翻身站起 时的动作	80

(四) 乳幼儿用的救急法·····	80
(五) 晕车晕船时的救急法·····	80
(六) 抑制呃逆和肋间神经痛的方法·····	81
二、左牙痛呼吸困难哮喘心脏病等发作时 的救急法·····	81
(一) 一般成年人用的救急法·····	81
(二) 症状极严重时的救急法·····	83
(三) 左腰痛右扭腰患者在仰卧翻身站起 时的动作·····	83
(四) 抑制呃逆和肋间神经痛的方法·····	84
三、消除腿抽筋的方法·····	84

下篇 磁谷疗法的应用成果

第四章 骨、伤、外科病 ·····	87
一、髋关节脱臼·····	87
二、髋关节变形症(包括佩特兹氏病)·····	97
三、椎间盘突出症·····	99
四、脊柱侧弯、后弓症·····	104
五、跌打症,扭腰和一般腰痛·····	109
六、斜颈和颈椎综合征·····	114
七、肩、腕、手等上肢疾患及习惯性脱臼·····	119
八、腿、膝、脚等下肢疾患·····	124
九、头痛、肩痠痛、腰痛等疑难症·····	134
十、骨结核·····	140
十一、神经痛、类风湿病·····	143
十二、冻伤、水泡疹、手指皲裂、洗涤剂过敏、 鸡眼、胼胝、痤疮·····	145
十三、牙齿的啮合不好、张不开口、下颌关节	

脱臼·····	147
十四、痔疾·····	148
附：手术是使人无力的医疗措施·····	148
第五章 内科病 ·····	150
一、消化与排泄系统疾患·····	151
附：身体的胖与瘦·····	157
二、呼吸系统疾患·····	158
三、循环系统疾患·····	164
四、神经衰弱、失眠症、神经症、躁郁症·····	180
五、植物神经失调症和无名症·····	183
六、易疲劳和虚弱体质、寒症·····	185
附：站立性肾炎、使黑皮肤变白、右脚背肿胀··	187
第六章 妇女病 ·····	189
一、痛经、经血不调、不孕症、妊娠恶阻·····	189
二、更年期综合征·····	191
附：结婚与妇女健康的关系·····	192
第七章 儿科病 ·····	194
一、新生儿、乳幼儿疾患·····	194
二、小儿麻痹·····	195
三、严重心身障碍儿童症例·····	207
第八章 眼、耳、鼻、口疾患 ·····	212
一、眼病·····	212
二、耳鼻喉病·····	214
三、口病·····	215
第九章 癌症与股骨转位 ·····	217
第十章 磁谷疗法的其他应用 ·····	222
一、某些职业病与股骨转位·····	222

二、增进健康与提高运动成绩·····	224
三、上下和驾驶汽车的姿势·····	229
四、为了让歌喉更动听·····	230
五、美容与整形·····	231
六、使身长达到最大限度·····	232
后记 磁谷疗法的由来和发展 ·····	234
一、研究的开端·····	234
二、在患者的启发下·····	235
三、被指责为谬论·····	236
四、以背水之战再次到东京·····	238
五、为向全人类普及力学疗法而努力·····	239
编译说明 ·····	241

上 篇

磁谷疗法的基础理论与操作方法

第 一 章

人体的力学及髋关节异常的鉴别

一、人体的力学

用肉眼粗看人体时，人体是左右对称的。如果把人体的半身照片底版反过来洗印一张再与原来的照片对比时，往往很难分辨出究竟哪一张是反印的。如果照片上是个很熟悉的人，虽然确是他本人的照片，但你总会觉得反印的照片的脸形有些奇怪。严格讲，这是由于大多数人的脸部并不是左右完全对称的。不仅脸部如此，四肢的长短和粗细，肩宽，手脚的大小等，也几乎没有一个人是左右相同的。这种局部的差异，早已被许多人所察觉，但却往往被人认为：“这是因大多数人都习惯使用右手和右足，于是右手、右足的肌肉、骨骼就比左手、左足发达。甚至连吃饭时也很少有人平均的使用两侧的牙齿，因而多次用来咀嚼食物一侧的肌肉和骨骼等也就比较发达，这样，脸部自然就会有些歪斜了”。

一般说来，即使身体左右两侧有些不同，由于对日常生活并无妨碍，所以人们对此也就很少认真考虑它的后果了。

但是，一旦身体的某些部位出现障碍，左右的不平衡就

会加重，如果脊柱再发生异常弯曲，则会造成歪斜的姿势。一般认为，当人体某处存在疼痛或不舒服的感觉时，人们很自然就会采取特殊姿势以减轻此处的疼痛。但长时间保持这样的姿势，脊柱就会逐步形成侧弯。如能治愈局部的障碍，使身体恢复常态，脊柱也就必然伸直了。

人们都清楚地知道，一般人体大多是左右非对称性的，而病人的体态尤易产生歪斜，但人们却很少进一步关心这类问题。岂不知这类问题至为重要，我们必须严肃地给以关注。

实际上，人体左右两侧的不对称，往往是由脊柱的位置异常所造成。众所周知：脊柱中藏有作为中枢神经的脊髓，从脊髓发出的神经纤维与人体许多器官发生联系，起着支配呼吸、消化等人体必需的生理功能的作用。当脊柱形成异常弯曲、扭转等情况时，其内部所包含的脊髓也必然产生异常弯曲或扭转，从而引起各种器官的功能性障碍。此外，人体一旦失去了整体的平衡，还必然会使某些部位产生紧张。如果我们对此不加以重视，就会给人们带来各种各样疾患。

紧张足以导致疾病的提法，始于本世纪的三十年代。最近日本广播协会的电视节目中也曾以《文明病与紧张》为题作了连续广播。从这些连续广播里，我们可以极为形象地看到《心脏病》；《胃肠病与心脏》；《胃溃疡》等专题节目中的许多实例。它们说明精神紧张足以使心跳骤然加快，并影响胃肠的正常活动。亦即忧虑、工作岗位上的操心等先是引起精神上的紧张，继而给心脏、胃、肠以异常的刺激，终至引起各种各样的症状。

然而，为什么同样的精神紧张却使一部分人患心脏病，另一部分人患胃病，这是现代医学尚未作出满意解释的一个

问题。至于预测某人会患某种疾病则更是不可能的。

如果我们把人体左右的不平衡，特别是脊柱的歪斜看作是致病的根本原因，再加上精神紧张这一诱因，并根据该患者的体形进行力学方面的考察，我们便能明确地说明其症状之所以发生在心脏或发生在胃部的理由了。用这种方法我们还可以在患者发病之前预测出某人是否易患心脏病或易患胃肠病等。

现代医学将医师的专业细分为内科、外科、小儿科、妇产科、泌尿科、皮肤科、耳鼻喉科、眼科等。仅就内科而言，又细分为呼吸科、循环科、消化科等。呼吸专科的医生，虽然对肺部X光照片上出现的一个很小的阴影也不放过，但当病情涉及到胃肠时，却按常规把病人转给另外的专门医师去诊治。

人们先是认为：人体是个复杂的机体，必须对它进行细致的分门别类的研究，于是随着时代的进展，对医学进行了越来越细的分科。并对各种疾病及其病症、病因作了大量的细致入微的和对症疗法的研究，发明了各种化验检查法，并把“确诊”视为治病的第一步。

现在的西医，大量使用各种现代化的检查方法。有的人即使因为类似感冒的症状到医院去，也要作许多种检查、化验。为了作各种检查和化验，有时竟要花费两、三天的时间。检查复杂的病情时，就更需多占时间。有的患者要转许多科，作许多种检查和化验之后才能确诊，然后再予以施治；也有的是不同的症状要看不同的科，各科所给的药物却大致相同，虽然如此，但就是不对疾病和人及各种症状作综合考虑。有的患者经许多检查之后，却又未发现异常，这时，尽管患者非常痛苦，医生也说是无病。著者并不反对做必要的检查，但这种检查过于繁琐的状况，确实值得人们深思。