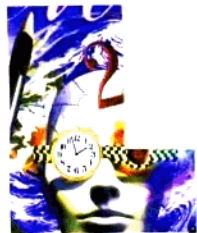




现代生活实用小丛书

不服药的治疗法

王贵森 编著



宁波出版社

内容提要

《不服药的治疗法》分体育、生活、物理、心理、饮食五个方面近 80 种具体疗法,旨在使某些疾病的患者免受药物手术之苦,根据因人因时因地制宜的原则,在家庭中自行对证选用。本书可供广大伤病员、初学医学者应用,亦可供中西医务人员、医学教育工作者参考。

前 言

随着人民生活水平的提高,人们以其聪明才智和创造力,创造了前所未有的现代物质文明,谱写出人类社会新的辉煌篇章。

随着抗药性愈来愈大,自 20 世纪后期起世界各国都渴望有许多新的医疗方法,使人类健康长寿。我们国家也不例外,在人均寿命从解放前的 40 余岁增加到现在的 70 余岁的基础上,力争再上新台阶。因而全球再次掀起“自然疗法”热。

“自然疗法”具有浓郁而鲜明的中医特色。它是以自然药物、自然技巧、自然调理为主的治疗方法。即通过自然环境的治疗以调理人的自然之情,以天然药物的治疗以恢复人的自然之习,以正确的饮食方式以恢复人的自然之疾,用健康心理精神以调畅人的自然之情,用针灸、气功、按摩、体育以恢复人的自身气化,用散步、慢跑、跳舞、健身球、跳绳之类运动行为以畅达人的自然疗力。

“自然疗法”的实质是“不服药的治疗法”。它的倡导者认为它是指除去以化学性药物为主的化学疗法、以放射线为主的物理疗法、以手术切除为主的机械疗法以外的其他治疗方法。当前医疗人

员常用的体育疗法、生活疗法、物理疗法、心理疗法、饮食疗法,都属自然疗法的范畴。

疾病是内外环境失调在机体的表现,是人体自然机能受到挫折的信号。本书就是顺乎自然,以无毒素的物质去帮助病人恢复体内的平衡,增强免疫力。当前出现的化学农药广泛应用,地球生态遭到破坏,抗生素的滥用,生活方式和饮食习惯的改变,使疾病和死亡的威胁,不再是传染病,而是心血管疾病、癌症。正是这些生活的、饮食的因素,导致人体内部生态失调,产生各种慢性病。而对这些病不失时机地应用非药物疗法,无疑是一种良好的治疗手段,值得深入研究。

“自然疗法”并非万能,它对功能性疾病、神经衰弱等慢性疾病,效果比较满意,但如属急性阑尾炎、急性肠胃炎、创伤、骨折等急性疾病,只能作为辅助治疗手段,不能固守不服药的治病法,以免给下一步治疗带来困难。

笔者从事中医临床、教学工作已四十余年,长期从事“自然疗法”的研究,又曾参加中华国际自然疗法学术大会,交流有关心得。在暮年之际,特将个人学习和实践心得,写成《不服药的治法》一书,把治疗方法分为体育、生活、物理、心理、饮食五方面进行叙述,旨在使全民学点中西医知识,更深刻地理解“自然疗法”的内涵,并付诸实践。

本书部分资料来自国内外专家的学术研究,有的已经发表于报刊,衷心地感谢他们对有关资料的提供,并希望读者在应用中提供宝贵意见,待再版时改正。

王贵森于栖云书屋
1998年4月

目 录

体育疗法

医疗体育史话	(3)
散步——抗老健身的手段	(5)
慢跑——心脏健康之路	(8)
旅游——健身防病的良方	(10)
健身新潮:登高	(13)
保健抗老的太极拳	(15)
养生功“八段锦”	(18)
降压保健操	(22)
气功疗法	(24)
减腹术——逆呼吸运动	(28)
倒立——强身健体又一法	(30)
平衡健身运动——跳绳	(32)
颠簸疗法	(34)

爬行疗法	(35)
舒筋活血健身球	(38)
舞之蹈之乐而康	(39)
运动要注意适度	(42)

生活疗法

音乐治病	(47)
养鱼与钓鱼	(50)
花卉为伴益健康	(52)
森林调养法	(54)
睡眠——灵魂妙药	(57)
生物钟——养生长寿妙法	(60)
书法疗病	(62)
洗澡疗法	(64)
药浴疗法	(68)
读书有益健康	(71)
做家务可健身	(74)
主动休息防疲劳	(76)
养生保健话梳头	(78)
衣冠疗法	(81)
药枕疗法	(83)
动物疗法	(85)

物理疗法

日光浴疗法	(89)
银针闪闪放异彩	(91)
按摩疗法	(93)
痧症自然疗法	(97)
抓火疗法	(99)
拔罐疗法	(100)
熏蒸疗法	(102)
烟熏疗法	(104)
捏脊疗法	(106)
发泡疗法	(108)
放血疗法	(110)
指压疗法	(112)
脐药疗法	(114)
鼻药疗法	(116)
割治疗法	(118)
电抽搐疗法	(119)
体外反搏疗法	(120)
物理降温法	(122)

心理疗法

乐观“青春宝”	(127)
笑一笑,十年少	(130)
“话疗”亦是健身剂	(132)
幽默——高尚的心理防御措施	(135)
激怒疗法	(137)
“难得糊涂”是良方	(139)
神奇的爱情疗法	(141)
淡泊宁静,益寿良方	(144)
嫉妒与竞争	(146)
暗示疗法	(148)
欣赏乃养生良方	(152)
条件反射疗法	(153)
心病还须心药治	(155)
宣泄疗法	(157)
拜佛愈病的奥秘	(159)
优化环境利长寿	(162)

饮食疗法

平衡膳食促健康	(167)
---------------	-------

飲水的學問	(169)
飢餓療法	(171)
早餐的特殊功能	(173)
回歸自然話“食野”	(175)
香味治病法	(177)
減肥的飲食療法	(179)
常吃水果防衰老	(181)
合理飲茶有學問	(183)
粥療法	(186)

体育疗法



医疗体育史话

体育疗法也称为医疗体育,是通过体育锻炼来防治疾病的一种手段。

我国是世界上最早用体育运动防治疾病的国家,从古至今,源远流长。早在远古时代已采用“消肿舞”来治疗因环境潮湿而造成的关节、肌肉等方面的疾患。近代出土的西汉早期《导引图》,形象地描绘了当时人们开展保健体育的情景。我国最早的医学理论著作《内经》已有“导引”、“吐纳”的记载。所谓“导引”即模仿熊攀树自悬,鸟伸足腾飞的“二禽戏”,与吐故纳新的呼吸运动相结合。东汉名医华佗创“五禽戏”,模仿熊、鸟、虎、猿、鹿的动作,编成五套体操。西晋名医葛洪著《抱朴子》,则有龙导、龟咽、燕飞、蛇屈、兔惊等各种动作名称。说明西晋以后,有关导引术的书籍和图解已不断涌现,导引术的名称和内容也日益丰富。现在众所周知的八段锦、易筋经、太极拳、气功等名目繁多的保健运动,就是隋唐以后沿袭相传而来的。

据《五祖偈》载:“唐代清明有拔河之戏,其方法是在麻两头各系十余小结,数人执之对挽,以强弱决胜负。”唐玄宗还在宫中举行千余人的拔河赛。

荡秋千活动也兴于唐代,从“满街杨柳绿如烟,划出清明三月天,好是隔帘花树动,女郎撩乱

送秋千”这首古诗看，它还是古代妇女的传统体育项目。

足球始于汉代，唐代常举行，当时以“两人对踢为白打，三人角踢为官场，胜者有彩”。相传明崇祯皇帝的四妃和五代后蜀主的妃子花蕊夫人，都是足球场上的佼佼者。

再说放风筝的健身运动，历史也甚悠久。放风筝作为体育健身运动，古代也早有认识，宋代李石《续博物志》载：“春放鸢，引线向上，令小儿张口仰视，可以泄内热。”清代富察敦崇《燕京岁时记》说：“儿童放风筝空中，最能清目。”放风筝多在广场，呼吸空气，不停奔跑拉线，昂首仰视，摒弃杂念，起到强身健体、怡情养性作用。

相传古代的风筝是用木材做的，又称“木鸢”，是鲁班师傅发明的。汉代蔡伦发明造纸术后才有纸制的风筝。据说韩信将军带领 10 万大军仍攻打不破楚霸王项羽的阵地时，就用牛皮纸制作大型风筝，每个风筝上乘一吹笛能手，吹起情意绵绵的思乡之曲，使项羽铁骑听曲乱心，终于使八千战士尽皆散去。此计为韩信立下赫赫战功。公元 6 世纪前后，我国风筝已传到日本、东南亚及欧美各国，并在 1914 年巴拿马召开的世界展览会上获得金牌奖，从此风筝流行全世界。美国科学家富兰克林用风筝进行高空放电研究，发明了避雷针；莱迪兄弟按此原理，于 1903 年试制世界上第一架飞机。我国解放以后，群众体育运动广泛开展，新编

医疗体操亦如雨后春笋一般发展。

历代以来,众人把医疗体育视为延年秘诀,如唐代孙思邈的百岁诀窍是“四体勤奋,每天劳动,静坐入神”(后者即气功);宋苏东坡喜打猎游览,常练气功,并选择多苍松翠柏的地方进行晨练;清乾隆皇帝主张吐纳肺腑,活动筋骨,常骑射练击,活到 88 岁,为高寿皇帝。

名人对医疗体育更深信不疑。如毛泽东 81 岁还 5 次畅游湖南游泳馆,朱德 80 岁仍每天步行 10 里路,徐特立 90 岁仍坚持散步,胡耀邦备有走表,每日行万步,雷打不动。均可见医疗体育对名人影响之深。

散步——抗老健身的手段

散步,是人们喜爱的简便健身项目之一,是一种使精神松弛,又洒脱悠闲的步行。

散步的保健作用,古代医家早有认识,秦汉时期的《内经·四气调神大论》就提到“夜卧早起,广步于庭”,所谓“广步”,就是指较长时间的走路锻炼。清代养生专家曹庭栋认为:“坐久则络脉滞,步则筋舒而四肢健,懒步则筋挛,筋挛则日益加僵,偶展数武,便告乏气,难免久坐伤肉之弊。”告诫人们:懒于散步会造成筋骨拘挛,最后会伤肉伤筋伤骨,有经验的医生常对康复出院的病人说:“要经

常出门散散步，到草木繁茂的地方去野游更有益健康。”

古人讲：“人老腿先老”，要防衰老，必须经常散步，因散步是一种需氧的全身性运动。它不仅能四肢和腰部的肌肉、骨骼得到活动与锻炼，而且可以加速血液循环。步行能使心肌收缩力加强、外周血管扩张，缓解血管痉挛，使血管平滑肌放松，因而有增强心力、降低血压、预防冠心病等效果。

散步对肺活量的增加尤其显著。散步时上肢的自由摆动，下肢肌肉的收缩放松，使肺通气量大大增加、肺泡张开率提高，体内新陈代谢也因此大大加强。如以每小时走3公里的速度步行1.5~2小时，新陈代谢率可提高48%。

据日本学者测定：以每分钟40~60米的速度散步1小时，所消耗的热量相当于跑步20分钟、游泳20~30分钟、打网球15~30分钟、跳绳15分钟。对于大腹肥臀的中老年人，散步是减肥的好方法。过胖的人隔天步行1小时，1个月可使体重减少1公斤，如果每天步行1小时，减肥效果更佳。

英国生物学家哈拉里德说：“走路对脑力劳动者，特别是对进行创造性劳动的人来说，是一种生理活动的最好方式。”因散步有助于思考，迸发智慧的火花，触发灵感。据说爱因斯坦酷爱散步，并随身携带一支小铅笔，一本小笔记，灵感一来，即挥笔速记速算。苏联名作曲家柴可夫斯基也认为

他的大部分乐思是他散步时增加了对祖国山河的热爱涌现出来的。如果能到绿色环境中散步,收益更大。因草木繁茂,绿浪滚滚的地方,更有利于强健大脑和中枢神经,增加嗅、视、听、觉的灵敏性,有助于代谢废物的清除,给各器官“加油”,从而驱解人们的“忧郁症”,使人心情舒畅,疲劳消除。对于患有冠心病及其他慢性疾病的人,更具有奇妙的医疗作用。怪不得美国一位心脏病专家说:“轻快的步行,如同其他形式的运动一样,是治疗情绪紧张的一种理想的‘解毒剂’”。

对于散步的时间,历来有争论。《十叟长寿歌》里说的“饭后百步走,活到九十九”,曾流传了几百年,今天则认为饭后是食物有待消化的时间,以稍休息片刻或卧床为宜。《紫岩隐书》曰:“每夜入睡时,绕室行千步,始就枕……盖行则神劳,劳则思息,动极而返于静……行千步是以动求静。”这种认识溯之理论可证,验之实践可信。

散步是老幼咸宜的健身手段。对于中老年人更为合适。因上了年纪的人,身体各组织器官已渐趋衰退,而且疾病蜂起,不宜急跑骤跑,惟有散步最佳,晴天可行,雨天亦可行。近年,欧美日本等国认为漫步细雨中可健身,原因是路面洁净,空气更清新。