



家庭自然疗法

三意文化 编著

- 解身心保养之感 传活力维系之道
- 经济、简便地打造健康体魄
- 自然疗法解决四大常见疾病



家庭

自然疗法

三意文化 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭自然疗法/三意文化编著. —北京: 农村读物出版社, 2006.3

ISBN 7-5048-4868-9

I. 家... II. 三... III. 常见病—自然疗法
IV. R45

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第017037号

文字润饰: 全学芳

封面设计: 陈 丽

美术总监: 王 婧

内页设计: 陈 丽

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850 mm × 1168 mm 1/32

印 张 10

字 数 230 千

版 次 2006年9月第1版 2006年9月北京第1次印刷

印 数 1 ~ 6 000册

定 价 16.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目录 Contents

概述 / 1

第一篇 富贵病的自然疗法 / 4

第一章 富贵病的五大常见病症 / 5

第二章 富贵病的饮食疗法 / 12

第一节 富贵病的药膳疗法12

第二节 富贵病的药茶疗法45

第三章 富贵病的沐浴疗法 / 53

第一节 防治富贵病的沐浴验方54

第二节 防治富贵病的足浴疗法61

第四章 富贵病的芳香疗法 / 64

第五章 富贵病的推拿疗法 / 74

第六章 富贵病的运动疗法 / 83

第一节 瑜伽疗法85

第二节 舞蹈练习88

第二篇 亚健康自然疗法 / 92

第一章 生理亚健康的三大病症 / 93

第二章 亚健康的饮食疗法 / 97

第一节 亚健康的药膳疗法98

第二节 亚健康的药茶疗法114

第三节 亚健康的药酒验方125

第三章 亚健康的沐浴疗法 / 130

第四章 亚健康的芳香疗法 / 138

第三篇 中年危机的自然疗法 / 152

第一章 中年易患的病症 / 152

第一节 雌激素流失引发的女性中年危机153

第二节 男性也有“更年期”164

第三节 人到中年须防“变色心理”169

第四节 体检监测中年健康危机174

第二章 中年危机的饮食疗法 / 180

第一节 中年危机的药膳疗法180

第二节 中年危机的茶疗验方213

第三节 中年危机的药酒验方217

第三章 中年危机的沐浴疗法 / 220



第四章 中年危机的运动疗法 / 232

第一节 太极拳“调情”234

第二节 健身操疗法236

第五章 中年危机的推拿疗法 / 241

第四篇 排除毒素自然疗法 / 246

第一章 体内毒素的八大罪状 / 248

第二章 排除毒素的饮食疗法 / 258

第一节 排毒食谱262

第二节 排毒茶方273

第三节 排毒醋方275

第三章 排除毒素的精油疗法 / 280

第四章 排除毒素的运动疗法 / 283

第一节 帮助排除体内毒素的SIMPLE运动...286

第二节 瑜伽排毒疗法294

第五章 排除毒素的按摩疗法 / 302

第六章 排除毒素的水疗法 / 308

第七章 排除毒素的其他自然疗法 / 312

概述

自然疗法是应用跟人类生活有直接关系的物质与方法来保持和恢复健康的一种科学，它起源于18~19世纪的西方替代医学。自然疗法以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病。

人的生理周期与自然规律有着密切的联系，在自然界中，生态万物都直接或间接地影响着我们的身体健康。随着人类回归自然的呼声越来越高，自然疗法引起世界各国的极大关注和重视。自然疗法是一种运用非药物、非手术手段防治疾病的疗法，无痛苦、无副作用、天然有效、内容丰富的特点使之发展成为一门横跨预防医学、临床医学、康复医学、美容医学等领域的应用医学学科，并迅速在世界范围内兴起。

威胁人类健康的不仅仅是癌症、艾滋这些疑难病症，还包括富贵病、亚健康、更年期疾病及毒素困扰之类的情况。药物不失为一种缓解方式，但俗话说“是药三分毒”，因此，医疗专家结合各国的治疗经验和最新的科学研究将自然疗法逐渐发展成为一门治疗科学。新兴的自然疗法以内容丰富、简便舒适、安全有效的特点吸引着越来越多的人接受治疗。



“富贵病”的潜伏性和反复性令医学家们相当头疼。这也是为什么很多人为减肥经受药物、手术、化学治疗的种种痛苦却还总是反弹、血压也总是徘徊不定、糖尿病总是无法根治的主要原因。难道得了富贵病就等于判了死刑？难道没有什么更温和有效的方法能让病人摆脱痛苦？专家认为，约65%的富贵病是可以预防的，50%的早期富贵病患者可以通过治疗恢复健康。因为这些疾病除了遗传因素、药物中毒等不可抗因素外，往往是由于不良的生活方式打破了自然和谐造成的。人体的生理周期与自然规律有着密切的联系，自然界的生态万物都直接或间接地影响着我们的健康。

亚健康是一个威胁人体健康的隐形杀手。许多处在亚健康状态的人群有同样的特点：身体呈现出活力降低、情绪不稳定、反应能力减退、适应能力下降等生理状态，感到身体不适，力不从心，总是觉得疲惫不堪，但到医院却查不出任何疾病，这就是身体的亚健康状态。此时，很多人不予以重视，认为是工作太累导致的，以为休息一下就好，或是觉得自己还年轻，这点疲劳完全扛得住，再加上缺乏科学的保健知识或完全不调养，持续较长的亚健康状态后就会逐渐发展成为疾病状态，许多人英年早逝就是明证。

人到中年，内分泌发生改变，各种生理功能逐渐衰退和老化，进而导致生理以及心理方面发生变化，出现一些不适的症状，如：脸部潮红、失眠、易怒、多疑、焦躁等等，还较容易发生骨质疏松症、血管硬化及冠状动脉疾病；女性由于卵巢功能衰退、激素的日益减少，使得月经周期混乱，同时容易引发各类妇科疾病；男性则由于肾亏体虚导致出现性功能障碍等问题，这些都会严重影响中年人群的日常生活。而运用药膳疗法、沐浴疗法、运动疗法等完全可以化解中年危机的威胁。

现代都市工作和生活节奏快、压力大，“都市夜归人”和“挑灯夜战族”越来越多，生活作息时间很不合理。这样的生活状态下，身体就很容易导致毒素堆积，而毒素堆积于体内就像是隐形杀手一样，短时间内不会给身体带来严重后果，但却能日复一日不断蚕食着身心健康。排毒最主要的是依靠人体自身的“内力”，也就是通过提高人体自身排毒器官、排毒系统的排毒能力来达到排除毒素、净化身体的目的，而不是依靠药物甚至是手术这些“外部力量”，就此而言，进行自然疗法对缓解身体毒素堆积大有裨益。



第一篇 富贵病的自然疗法

富贵病是近几年来夺走人类健康和生命的头号恶魔。

以高血压、冠心病、糖尿病为代表的富贵病虽然不如恶性病毒那样来势凶猛，但它们却能不断地蔓延渗透，无形地蚕食着人类健康，并且一次次将人类宝贵的生命毁灭于旦夕之间。更令人忧虑的是在医学如此发达的今天，也没有哪一种药物能将它们彻底根治。世界卫生组织最新研究表明：每年约有1 250万人被心血管病夺去生命，占世界人口总死亡数的1/4，居各种死亡原因首位。

在我国，肥胖症和高血脂症患病率将近30%；高血压患者高达1.2亿，新增的人数每年就超过300万，而患者自知率仅为4%，治疗率仅有2%；冠心病患者有1 000万，其中每年有80万人死于心肌梗塞；我国现有3 600万糖尿病患者，其中因为并发症重度致残或死亡的比例相当高。可见，若对富贵病置之不理、任其发展，不仅让我们自身饱受病痛的折磨和摧残，而且整个社会也将为之付出沉重的代价。

第一章 富贵病的五大常见病症

一、肥胖症

人们的生活水平不断提高，营养状况得到很大的改善，于是营养过剩的问题摆到了我们的面前。据统计，20岁以下的肥胖症患者就已达7 000万，约占全国总人口的5%；肥胖儿童占儿童总人数的10%，并正以8%的速度逐年增加。

人们对肥胖一词并不陌生，但对肥胖症却不甚了解。究竟什么是肥胖？从现代医学角度看，人体摄入的热量超过消耗的热量，或肌体存在生化和生理功能的改变，导致体内脂肪组织所占的比例异常增加，并对健康造成了严重的危害，称之为“肥胖症”。通常人们都认为只有细胞体积的增大才会造成体态臃肿，其实不然，随着体重的增高，脂肪细胞先是体积增大，然后数目才开始增多。正常人体内大约有300亿~350亿个脂肪细胞，当脂肪细胞的数量增多，体积增大，并在体内堆积，就形成了肥胖。脂肪在肌体结构中起着氧化、防止热量流失及缓解因机械撞击对肌肉和内脏的损伤等生理功能。但如果脂肪过量沉积，不仅会加重肌体负担，加大氧耗量，而且还会对器官和脂肪组织的物质代谢和能量代谢过程造成一定影响，导致高血压、冠状动脉硬化性心脏病及糖尿病等富贵病的发生。

二、糖尿病

糖尿病是一种常见的以持续高血糖为其基本生化特征的内分泌病症。每个人的血液都含有葡萄糖，它是人体提供能量的



主要物质。正常情况下，人体内的血糖浓度在一天之中是有轻度波动的，人在空腹时的血糖浓度波动在 $3.9 \sim 6.1 \text{ mmol/L}$ ($70 \sim 110 \text{ mg/dl}$)之间，一般来说进食前血糖略低，进食后略高些，但这种波动基本保持稳定和趋于平衡。而这种平衡一旦遭到破坏，血糖异常升高，就是患上了糖尿病。现代医学证明，糖尿病是由于人体内胰岛素绝对或相对缺乏，以及组织细胞对胰岛素敏感性降低而引起的血糖浓度升高造成的。

对正常人来说，胰腺会对血液中增多的葡萄糖迅速做出反应，分泌出胰岛素，把血液中过剩的葡萄糖带入细胞，以提供人体所需的能量。但是，当人体内分泌的胰岛素不足或是失去作用，就会降低对葡萄糖的代谢能力，直到无法正常发挥功能时，则造成血糖含量急剧增高，而这些血糖成分通过尿液排出体外，同时会出现饥饿、多食、尿频、消瘦、头晕、无力等症状。如果进一步恶化，可引起全身各种严重的急、慢性并发症，如神经末梢溃烂、尿毒症、脑中风等，甚至威胁到生命。

糖尿病的临床症状有

① 糖尿病早期的典型症状

小便特别频繁，尤其是夜间。

常感到口渴，水喝得很多还觉得口渴，夜里躺在床上还忍不住想喝水。

吃得特别多，餐前饥饿感特别强烈。

吃得多，体重反而减轻，人显得消瘦，体力大不如前。

② 糖尿病早期的不典型症状

四肢麻木，皮肤有像蚂蚁爬过的感觉。
下肢出现溃烂，而且长时间医治无效。
全身出现不明原因的瘙痒，尤其是女性阴部顽固性瘙痒。
男性出现性功能障碍。

国内外专家一致认为，控制好血糖水平是防治糖尿病及其并发症的关键。因此，糖尿病患者日常进行自我监测和血糖控制至关重要。

糖尿病患者可以通过测量血糖指数来监测自己的病情发展。血糖指数是一个衡量各种食物对血糖水平可能造成多大影响的指标。具体测量方法是吃下一定量的某种食物，然后测量进食后几小时内的血糖浓度，计算血糖曲线下的面积与测量出的葡萄糖耐量曲线下的比值，所得的数字就叫做血糖指数。血糖指数的高低与人体对各种食物的代谢水平有联系：代谢较快的食物，能很快被人体消化、吸收，食用后血糖指数波动不大；而代谢较慢的食物，其被人体消化、吸收的速度慢，食用后血糖指数就高。例如，糯米、大米、面粉等精细粮食的血糖指数要比燕麦和小麦等粗粮高很多，这就意味着糖尿病患者应适当减少细粮的摄入量，多吃粗粮，这样才能有效控制血糖水平。

□ 三、冠心病

半个世纪以来，在全世界范围内，冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一，西方西学界称冠心病为“时代的瘟疫”。据世界卫生组织最新公布的资料：2003年美国总死亡人数中，有25.3%死于冠心病，北爱尔兰冠心病死亡率居世界首



位，为563/1000000；日本最低，为45/1000000。我国冠心病发病率和病死率约为6.49%左右，虽低于国际水平，但近几年发病率和死亡率呈上升趋势，并且随着人口高龄化而增高。

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。它是由于供给心脏营养物质的血管——冠状动脉发生严重粥样斑块增生所致。堆积在冠状动脉内膜上的粥样硬化的斑块，日积月累，就如同自来水管或水壶嘴被长年逐渐堆积的杂物、水垢等堵塞而变窄一样，冠状动脉管腔也因此严重变窄甚至闭塞，从而导致了冠状动脉供血不足，不同程度地影响心脏的正常工作，引起心肌缺血、缺氧或梗塞等。因此，冠心病又称为缺血性心脏病。该病常见于中老年人，而且患病率会随着年龄的增长而增高，40岁后每增长10岁患病率就递增1倍左右。其中，男性的发病率大约是女性的2~5倍。肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、吸烟都可诱发冠心病。另外，家族遗传也是一项重要因素，如果直系亲属中有冠心病史，那么其后代在进入中年之后出现冠心病的几率要比一般人高得多。

四、高血压

高血压是世界上流行范围最大的疾病之一，其引起的并发症对人体心、脑、肾等脏器造成严重的损伤，是危害人类健康的大敌。要及时有效地防治高血压，对高血压病有良好的认识和防范意识是至关重要的。

所谓血压，是指血液在血管内流动时产生的对血管壁的侧压力。血压的形成与血液循环系统平均充盈、心脏搏动时的射血量、外周血管的阻力及大动脉的弹性等因素有关。循环系统

平均充盈是指当心脏不存在搏动时，血液对血管内各点的压力值。正常人的循环系统平均充盈大约为0.8千帕。循环系统平均充盈值会随着血容量的增加而增大；反之，血容量减少则平均血管充盈压降低。另外，血压形成还受心脏搏动影响，血压和心脏搏动时的射血量成正比，射血量增加则血液压也随之升高，反之则降低。

根据世界卫生组织建议使用的血压标准：正常成年人的收缩压应为18.6千帕（140毫米汞柱），舒张压应为12千帕（90毫米汞柱）。如果测量结果收缩压为21.3千帕（160毫米汞柱），舒张压为12.6千帕（95毫米汞柱）的成年人，则为高血压；血压值界于上述两者之间，即收缩压在18.9~21.2千帕（141~159毫米汞柱）之间，舒张压在12.1~12.5千帕（91~94毫米汞柱）之间，称为临界高血压。人的血压在不同时间和状态下会存在波动，因此在诊断高血压时，必须进行多次血压测量。

早期高血压患者可能症状不明显，甚至毫无症状，而血压升高的现象一般只在情绪紧张或剧烈波动以及身体疲劳时出现，而且休息后就能恢复正常。但如果没有对此加以关注，并采取及时有效的治疗，各种高血压病症状就会逐渐出现。这种早期的高血压病也称为缓进型高血压病。缓进型高血压的早期表现有易疲乏、头痛、头晕、肢体麻木、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、紧张、心悸、胸闷等。

早期之后，随着病情的进一步恶化，缓进型高血压病的症状变得比较明显且较为复杂，因人而异，除上述症状外，主要有以下表现：



① 脑部表现 头晕和头痛是高血压最多见的脑部症状，可在两侧太阳穴、前额或后脑处出现搏动性胀痛，也可以表现为持续性头晕、头重、压迫感，甚至有时引起恶心、呕吐、耳鸣等症状。另外，由于脑神经功能紊乱，可出现心悸、失眠、烦躁、易激动等精神问题。此类症状一般在早晨醒后较明显，早餐后有所减轻，疲劳或剧烈运动后会加重病情。

② 肢体缺血表现 有的高血压病患者会感觉肢体麻木，出现像有蚂蚁在皮肤上爬行的感觉（医学上称蚁走感）。部分患者会出现颈背肌肉紧张、酸痛，腿痛、两腿对寒冷很敏感等症状，这可能是全身小动脉痉挛以及肢体肌肉供血不足所致。

③ 鼻出血、眼结膜出血表现 鼻部血管存在缺陷的高血压患者易发生鼻出血。作为眼动脉的分支，眼结膜血管在血管张力过大、低头活动以及外力作用下容易出现细小血管破裂而出血。



④ 胸部表现 血压长期居高不下会加重心脏的负荷，引发心律失常，此时病人就会感到心悸、胸闷。当血压突然升高到一定程度时，患者就会出现心悸、眩晕、呕吐、剧烈头痛等症状，严重的还会发生抽搐和神志不清等急进型高血压等严重症状。急进型高血压发病急，病情发展迅速，会在短期内使患者的心、脑、肾等器官遭受严重损害和发生病变，如心梗、中风、肾衰竭等。

□ 五、高血脂

血浆中所含的所有脂质总称为血脂，主要包括胆固醇和胆固醇脂、磷脂、自由脂肪酸、甘油三酯及少量甘油二酯与甘油一酯等。高脂血症是指血浆中一种或多种脂质过高或过低的全身脂肪代谢或运转异常现象。脂质在水中不溶解，必须结合蛋白质以脂质蛋白的形式存在于血液中，才能在血液循环中运行。因此，高脂血症常常反映为高蛋白血症。

正常人之间的血脂含量存在着很大的差异，也就是说正常人的血脂含量波动范围都比较大，因此，仅仅单凭一两种血脂成分的高低并不能准确地判断病理变化。尽管在全身脂类中，血脂只占着很少的一部分，但血脂的变动却可以基本反映出体内脂类代谢的情况。血脂在剧烈运动时波动较大，身体患病或饮食改变也会引起血脂较明显的波动。例如，摄入高脂肪食物就能使血脂含量明显升高，要在3.6小时后逐渐恢复正常，这也是临床上在早晨空腹时抽取血样测定血脂的原因；而且，要在不同的时间做多次检查，才能较准确地反映患者血脂的实际水平。

高脂血症可表现为高甘油三酯血症、高胆固醇血症或两者兼有，临床上可分为两类：

- ① **原发性** 主要由遗传性脂代谢紊乱引起的疾病，是比较罕见的类型。
- ② **继发性** 由于糖尿病控制不良而合并的高脂血症或由于饮酒、口服避孕药引发的血脂增高，以及腺体或内脏功能病变引起的高脂血症状，如胆道阻塞、肾透析、肾移植、肾病综合征、甲状腺功能减退症等。