

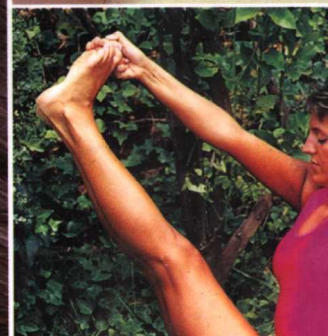


ENCICLOPEDIA FAMILIAR
de las **Medicinas
Alternativas**



家庭健康自助全书

[西] 何塞普·阿鲁埃等 著 张晓燕等 译



- 荟萃国际流行的保健疗法
- 时尚家庭必备的生活指南

国际文化出版公司

ENCICLOPEDIA FAMILIAR
de las Medicinas
Alternativas

家庭健康自助全书

[西] 何塞普·阿鲁埃 何尔蒂·卡米利诺等 著
张晓燕 申立迪 吴清舟 戴美玲 译



国际文化出版公司

提请注意:

本书的内容只对读者起指导作用,不能代替专业医学人士的诊察和建议。

没有正确使用本书中提出的建议和信息造成的任何后果,作者及出版社概不负责。

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康自助全书/[西]阿鲁埃等著;张晓燕
等译.-北京:国际文化出版公司,2007.1
ISBN 978-7-80173-606-2

I.家...II.①阿...②张...III.家庭保健-基本
知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147846号

版权登记号:图字01-2005-3934号

ENCICLOPEDIA FAMILIAR de las Medicinas Alternativas

Text: Josep Allué (Phytotherapy), Jordi Camerino (Homeopathy), Inés Clergue (Massage), Francesc J. Fossas (Dietetics),

Pedro A. Marco (Acupressure), Núria RiRos (Yoga), Àngel Rubio (Hydrotherapy), Sergi Soler (Acupuncture), Antonio Tello (Others).

Illustrations: Estudio Marcel SociRas

Photographies: Boreal, Marco Polo, Nos & Soto, Maria del Mar Pons, Prisma.

Original Edition © PARRAMÓN EDICIONES, S. A. Barcelona, España.

World rights reserved.

Copyright of this edition © INTERNATIONAL CULTURE PUBLISHING CORPORATION.

家庭健康自助全书

- 著 者 [西] 何塞普·阿鲁埃 何尔蒂·卡米利诺等
摄 影 [西] 伯雷亚 玛尔科·波罗等
译 者 张晓燕 申立迪 吴清舟 戴美玲
策划编辑 王 楠
责任编辑 吴昌荣
设计制作 北京千华文化传播有限公司
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司
开 本 889 × 1194 16开
30印张 280千字 680幅图
版 次 2007年1月第1版
2007年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80173-606-2/Z · 100
定 价 148.00元

国际文化出版公司

北京朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013

总编室:(010) 64270995 传真:(010) 64271499

销售热线:(010) 64271187 64279032 传真:(010) 84257656

E-mail:icpc@95777.sina.net

http://www.sinoread.com

前言

在生活的各个领域，我们很难控制真理——很难独自占有它，也很难捍卫它。对陌生的群体和文化，人们虽然觉得难以置信或感到怀疑，但都有自己独特的看法。

几百年来，西方国家一方面认为他们在保健和医疗方面取得了不容置疑的进步，一方面又承认绝大多数疗法源于巫术，缺乏充足的科学依据。

在整个 20 世纪，人们认为西药最具科学性，尤其在治疗人体各种功能紊乱性疾病时更是功不可没。由此，依靠科学发现和现代科技，西药迅速崛起，各种特效药纷纷被采用；外科技术几乎达到了以假乱真的水平。但人们却忘记了一点：人首先是一个整体，人体某一部位或某一器官的病症总是和整个人体相关联的。一位脑科医生在诊治病人脑部多年后能够触类旁通，逐渐成为眼科、心脏和骨科专家。在西药迅速发展的情况下，患者往往疏忽大意：人们不再重视自我疗养，也不再能够预见病源。当身体出现病痛时，患者首先想到的往往就是直接去求医问药。这倒是应了那句老话：有病乱投医。

西方人渐渐发现那些有着数千年历史的保养方法和治疗手段竟与他们的盲目就医殊途同归，只是这些方法和手段更富于选择性，更能保养身体，也更能让患者了解自己的病情。

本书并不是诋毁西医和西药，而是向大家介绍一些经过甄选的、目前非常可信的疗法。这些疗法源自不同的文化、不同的群体和不同的研究者。

当您打开本书，尽管形形色色、五花八门的疗法会令您眼花缭乱，但您一定能从这众多富有价值的知识中挑选出自己钟爱的疗养之道，并如愿以偿地保健身体，减轻病痛。当然，这本书并不是灵丹妙药，它仅仅是一本旨在提高您生活质量、保养身体、供您咨询和参考的工具书。

目 录



自然疗法

8

植物疗法

10

基本理论

10

原材料——植物

12

药用植物的使用

16

植物疗法之外用方法

22

一些植物的特性

24

巴哈的花朵疗法

26

基本理论

26

芳香疗法

28

基本理论

28

饮食学与营养学

30

基本概念

31

饮食与健康的关系

33

营养与饮食

35

食品及其分类

41

饮食计划

44

个性化食谱

46

四季健康食谱(成人)

48

长寿之道

50

水疗法

52

基本理论

52

浴场疗养技法

56

水压技法

60

家庭式水疗

62

推拿按摩疗法

66

反射疗法

68

基本理论

68

足疗

71

按摩

72

基本理论

72

腿部按摩

76

胯部与臀部按摩

76

手部按摩

78

手臂按摩

78

自我按摩

80

腿部自我按摩

81

腿部与腹部自我按摩

82

后颈、头部和脸部自我按摩

83

淋巴引流法

84

基本理论

84

腿部引流法

85

颈部引流法

86

自我引流法

87

伸展疗法

88

按骨疗法

90

基本理论

90

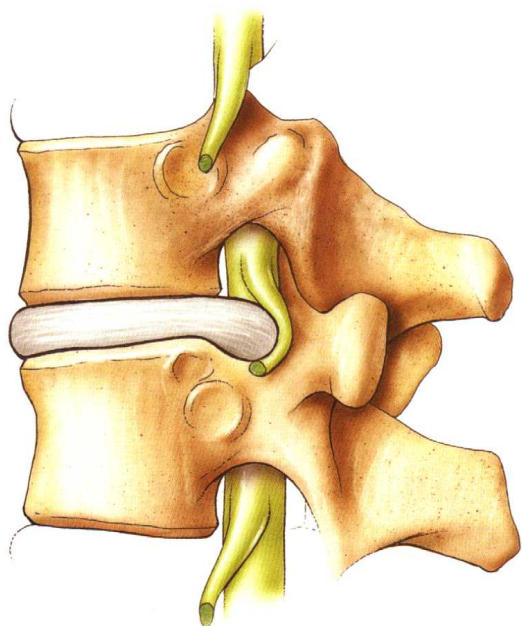
亚历山大疗法

92

基本原理

92

东方疗法	94
阿育贝塔疗法	96
瑜伽与瑜伽呼吸法	98
瑜伽呼吸法	102
换气调气法	103
朝阳体位法	104
犁式体位法	106
攀足式体位法	106
眼镜蛇式体位法	107
仰卧式体位法	107
打坐	108
太极	110
宇宙灵气导引术	112
针灸	114
指压疗法	122
其他疗法	124
顺势疗法	126
基本理论	126
顺势疗法的基本概念	128
体质	130
顺势疗法的演变	132
顺势疗法中的药剂	135
药物外形	137



药剂和溶液	138
顺势疗法的诊察	141
治疗方法	143
微量元素疗法	144
科学基础	145
用于素质矫正的微量元素	148
辅助性微量元素	149
生物能疗法	150
色彩疗法	152
其他治疗法概览	154
人类的身体	160
一台完美的机器	162
肌肉和骨骼系统	170
挫伤症状的减轻	172
扭伤	174
腱鞘炎	175
脱臼	176
背部疼痛	178
椎间盘突出	180
腿部酸痛	182
骨质疏松	183
关节炎	186
风湿病	188
痛风	191
腰痛	192
坐骨神经痛	194
皮肤与知觉系统	196
粉刺	198
瘙痒	200
皮肤疾病	201
排汗现象	204
脓肿	205
疖子	208

创伤	209	低血压	268
糜烂 / 溃疡	212	心悸	269
真菌感染	214	低血糖	271
烫伤	216	晕厥	272
动物的蜇伤和咬伤	218	动脉硬化	274
秃发症	220	黄疸	277
头皮屑	221	静脉曲张	278
湿疹	222		
疱疹	224	心脑血管系统	280
疣	225	焦虑症	282
牛皮癣	226	神经紧张	284
浮肿 / 水肿	228	睡眠紊乱	286
蜂窝织炎	230	心理压力	290
眼疾	232	失忆症	294
结膜炎	234	注意力不集中	296
视力减退	235	情绪紊乱	298
耳炎	236	害怕 / 恐惧	300
失衡及眩晕	237	厌恶症 / 躁狂症	302
		神经错乱	304
呼吸系统	238	沮丧	306
鼻炎	240	阿兹海默氏病	309
鼻窦炎	241	酗酒	312
哑嗓	242	嗜毒	314
喉炎	243		
咳嗽	244		
支气管炎	246		
呼吸困难	248		
流感	250		
哮喘	253		
烟草中毒	256		
循环系统	258	消化系统	316
循环系统的紊乱	260	食欲不振	318
心脏疾病	263	维生素缺乏	320
高血压	265	维生素种类说明	322
		矿物质缺乏	324
		矿物质分类说明	326



体重骤减	328
肥胖	332
瘦身食谱	334
神经性厌食症	336
暴饮暴食	338
胆固醇含量过高	340
一些食物的胆固醇含量表	342
中毒	343
寄生虫	346
牙龈炎	347
口疮	348
口臭	350
牙疼	351
龋齿	352
咽峡炎	354
咽炎	356
胆结石	358
消化不良	360
胃肠炎	363
腹泻	366
便秘	368
阑尾炎	371
肛瘘和肛裂	372
痔疮	374
吞气症 / 肠胃胀气	376
排泄及生殖系统	378
遗尿症	380
小便失禁	382
肾结石和肾绞痛	384
女性生殖器疾病	386
膀胱炎	388
阴道炎	390
乳房类疾病	391
月经紊乱	394

绝经	397
男性生殖器疾病	400
前列腺疾病	402
不孕不育	404
阳痿	406

内分泌及免疫系统 408

甲状腺功能减退症	410
糖尿病	412
肝炎	415
过敏症	418
枯草热	422
淋巴结炎	424
免疫力低下	426

身体状态及症状 430

腹痛	432
贫血	436
无力、虚弱和疲倦	439
头痛	443
头晕	446
恶心和呕吐	447
发烧	449
怀孕	451
分娩	455
哺乳	457
衰老	460
与旅行相关的紊乱症	464



术语注释 466

索引 469

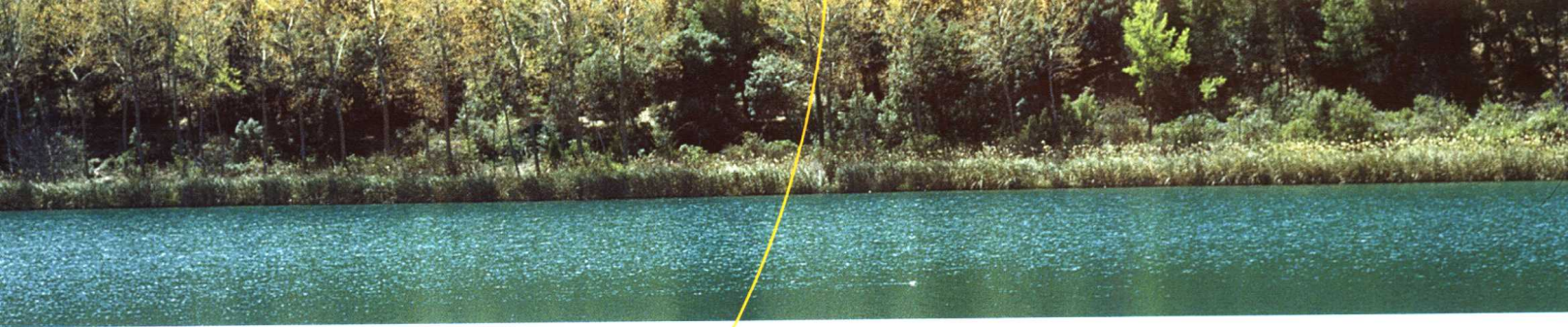


“对于日常食品、植物、水的
正确利用和摄取能够保持健康，
避免病痛。”



自然疗法





植物疗法



起源

利用植物来获得健康，这一方法可以追溯到远古时代，人类的祖先在进化的过程中就已经开始自觉地使用植物来治疗疾病了。我们可以从石板、莎草纸文稿以及口头流传的传说中寻觅到它的踪影。

查找词源，我们会发现“植物疗法”一语来源于希腊文“phyton”与“terapeutic”。其意分别为“植物”和“治疗”。显然，“植物疗法”就是“用植物治疗疾病”。但是我们的身体不仅仅需要治疗，而且需要保养，还要预防疾病，这就需要植物来帮助我们获得健康。

· 基本理论 ·

以植物作原料的产品有着不同程度的效力：一为“强效”，比如毛地黄；二为“次强效”，比如洋甘菊；三为“中度效力”，比如干草根。目前，“植物疗法”这一术语是指对那些效力温和适

中的植物的使用，这些植物往往具有相对广泛的使用范围，而“植物疗法”效力广泛，并对身体的侵害性较小。

由此可见，植物疗法包含了对多种药用植物的使用，具有广泛的效力：从传统的汤剂到经过精确提炼后的丹丸，从一般的消化不良到复杂的



偏头痛，从难以避免的着凉感冒到女性经期的烦扰，从乳婴打嗝到老人的关节疼痛和心血管疾病，这些都可以通过“内疗”（比如口服、吸食等）与“外疗”（比如膏药、芥子泥、洗液等等）来治疗。

· 历史片断 ·

关于药用植物使用的历史记载最早见于尼泊尔（Nippur）地区苏美尔城的废墟之中。在一块从五千年前留下来的石板上，密密麻麻的楔形文字记录着药用植物的处方。同样，在著名的《汉谟拉比法典》中也提及到了药用植物。

尽管《神农本草纲目》是公认的

▼近10年来，西方国家“重新发现”了药用植物的医疗效用，并且认为它们可以成为健康饮食的一种平衡性补充。



▲药用植物在人体上的使用比农药的出现还要早，约在8000年之前。

中国最古老的中医药古籍，但中国对植物的利用要追溯到1万年之前，这也就是多达7000种植物在中国被使用的原因。

在古老的美索不达米亚文明（公元前2100年）中，同样也遗存下了刻有描述250多种植物的石板，其中有许多种植物种植在著名的古巴比伦空中花园中。

人们在公元前1700年艾伯斯（Ebers）遗留下的莎草纸稿文献中，找到了700多种植物的使用方法。

在古希腊的毕达格拉斯学院（约公元前600~500年）也讲到了植物可以用于治疗疾病。关于这方面的第一篇论文出自哲学家特奥弗拉斯托（Teofrasto）（公元前370~287年）之手。在这篇论文中，这位伟大的哲学家对50余种药用植物作了详细的描述；而另一位被称为物质材料学首席学者的蒂奥克利德斯（Dioscorides）在其《关于药材》一文中则谈及了600多种药用植物。

在古罗马帝国时期，《自然史》的作者布利尼奥·艾·比耶豪（Plinio el Viejo）的贡献尤为突出。当然还有加雷诺，在他的药典中收录的药用植物多达473种之多。



▲传统的草药店仍然是这一古老医术的信奉者们最好的咨询场所和供应商。

原材料——植物



· 自然环境中的重要一员 ·

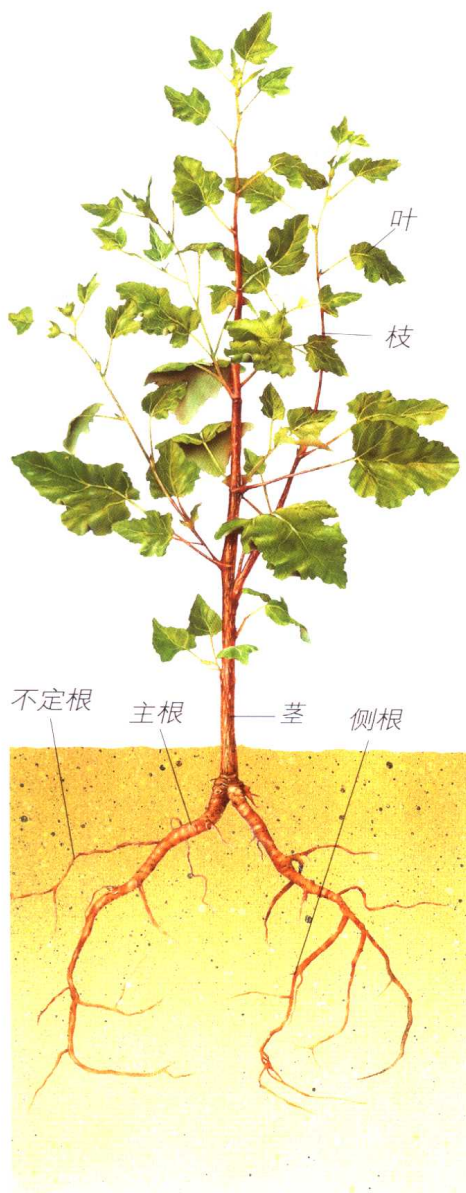
在地球上，植物是生命的核心，也可以说，地球是由植物组成的。根据最新的地球演化理论，植物在地球进化的过程中扮演了主要角色。相对于人类，它们是大自然所固有的物质，当然也就早于人类出现。

值得注意的是地球上能量循环的核心一环就是光合作用。借助植物，光合作用在化学能领域改变了太阳的辐射。通过利用这种能量，供动物所用的产品就生产出来了。

植物实际上还生产了地球上的所有氧气以供我们呼吸。所谓“呼吸”，对于动物而言，就是获得能量。没有氧气，动物就无法生存。

氮是氨基酸、蛋白质、核酸等物质的重要组成物，而这些物质又构成了动植物细胞的生命，它们有着严格的循环规律。植物、一些细菌及微生物就生活在这个循环圈的中心。

植物各部分图解



· 植物的使用 ·

当我们知道地球上的所有生命均以植物为中心而存活时，我们就不会奇怪它们能在如此广泛的领域得到使用了：食品、建筑、劳动工具、防御与攻击（武器、城墙等）、通讯、书写（纸）、表达情感（鲜花）、能源（采暖、工业等）、休闲娱乐（园艺、美食、香水等）、巫术、宗教、健康……真是无所不及。



人们认为绝大多数药用植物生长在热带雨林、山区等地。圣·安东尼奥月桂树高仅一米，具有“软化”的医疗效果。

· 植物“素描” ·

植物是由不同器官组成的。尽管它们组成了植物的整体，但各自都有其特殊的功能。因此，我们非常有必要学会区分它们的不同功能。

根是植物吸收土地中的水分、有机盐（还有其他物质、养料）与空气的器官。同时，根固着在土地上，时刻与土地保持着物质交换。根除了支撑植物生长，在一些情况下还可以生长出多个侧根，这些侧根具有贮藏功能。根的不同形态表明它是由植物内部不同物质组成的器官，不同形态的根具有不同的功能。

并不是所有的植物都具有茎这一器官。有些植物的茎非常短，有些则

可长达150米，比如一些树木。茎是将水、有机盐从根部运送到叶的器官。它负责向植物供应从根部而来的营养液（养料）从而促进植物生长。除此之外，它还有一些其他的功能。生长在地下的茎被称作“根茎”。

植物的叶有多种多样的形状，叶作为植物的一个重要器官具有以下基础性功能：

- **光合作用**：通过叶子，植物将太阳光转换为化学能以及能被我们利用的碳酸盐化合物。

- **蒸散作用**：植物体内的水分是通过叶子来进行散发的。

花是植物特有的繁

▼ 胡萝卜的根部含有9%的碳水化合物以及一种有营养的色素——胡萝卜素。胡萝卜素对于视力以及身体发育非常有益处。



殖器官。在繁殖阶段，花向植物提供有利于繁殖的各种条件。花以及植物其他的部位被称作“花端”。

胞芽与植物生长阶段养料的生成紧密相关。植物的果实分为不同的种类。种子对碳水化合物、蛋白质及类脂化合物等营养进行贮藏。根据植物的不同种类，这三者的比例也不尽相同。块茎同样也有贮藏功能。

植物与它的组成器官均有各自的日常生长周期，有些植物的生长周期很长，这一点就会影响了人们对它的加工和利用。由此可见，药用植物成熟期的长短有着非常重要的意义。

我们以最常见的海藻为例，不论是体积庞大的海带（比如长达50米左右的海带）还是微乎其微的单细胞个



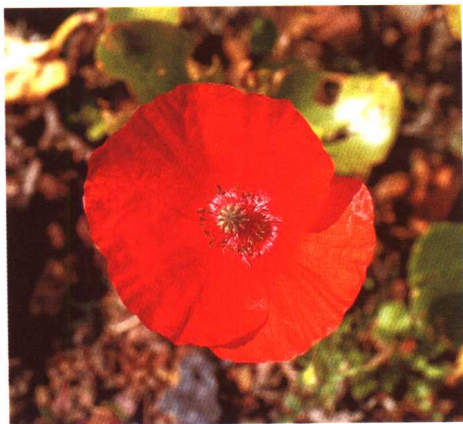
花的器官结构

什么是“人类生物学”

人类生物学是研究植物传统使用方法的科学。

目前，虽然关于西方世界的植物信息大量存在，但在非洲、美洲和亚洲，很多药用植物既没有任何历史记录，也缺乏相应的科学研究，但却仍然有许多民族和文明在继续利用这些植物的药用特性。

在人们已经认识的数百万种现存植物中，从某种程度上看，大约有4000种还尚未认识，有待发现。世界卫生组织在二十年前就联合专门研究机构、大学和基金会启动了一个旨在研究植物传统功效的项目。



▲ 开花之前的虞美人被用在沙拉食品中。

体，都含有很高的营养价值，医疗功效显著。海藻既能生长在海水之中，又可以在淡水中存活，它对地球的生态平衡起着重要的作用。尽管海藻是一种能够自己生产无机养料的植物，但在合成的物质与功能上还是与高等植物不同。由此，我们也可以对整个植物界的多样性和多变性略见一斑。

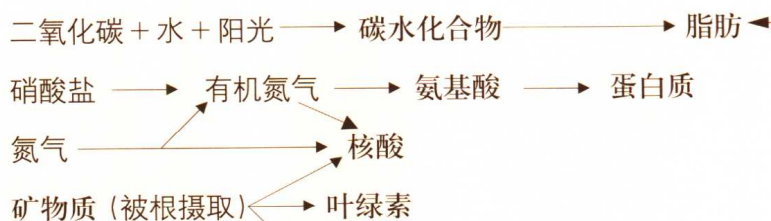
天然产品

按照惯有的思维，我们会对繁殖

果实能力强的植物“情有独钟”，因为它们是天然无污染（或污染很少）的“工厂”。因为这些植物在生长之初就顺应了生态平衡的规律。

初级新陈代谢

所有的生物在新陈代谢后都会产生细胞基本的代谢物，利用这些化合物及其他一些尚不清楚的物质，植物就生成了大量不同的化合物，这些化合物构成了植物医疗特性的基础。



二级新陈代谢

我们把初级新陈代谢之后的新陈代谢称作“二级新陈代谢”。二级新陈代谢为我们提供了用于植物疗法中的绝大部分产品。目前，二级新陈代谢所产生的化合物超过了10万种。

对于二级新陈代谢所产生的所有物质，由于其自然的特性，相对于原始的化学调节活动，人体更容易适应并接受。因为这些物质全部是天然的产物。

二级新陈代谢通常在植物的一些器官或在整个植物体内进行。由此，我们必须认识到，植物的每一部分或每一个器官都有其特有的二级新陈代谢。二级新陈代谢受到植物体内循环的影响，包括日常循环、阴性循环以及其他循环过程。

根据植物的循环周期，我们就能够发现更多植物的基本活动（古代作家所经常描述的“挂着满月的黎明”就是一些植物真正进行基本活动的周期）。因此，选择在植物活动的“黄金时期”对其进行采集就会恰到好处。这个“黄金时期”会跟随植物二级新陈代谢的脚步而来。在这个“黄金时期”来临的过程中，新陈代谢（植物的基本活动）产物的比例与化合物成份都会随之发生变化。

我们以最为普通的香精油为例，它大概一共有18或19种成份。我们所得到的成品中大部分具有香精特性的主要化合物基本上都来于在那一阶段采集的植物。正如上文所说，这个阶段之所以重要就是因为植物的奇特效力取决于其各项基本活动之间的平衡。

• 植物的基本活动 •

我们把植物的医疗效用归功于其含有的特殊成分。

在很多情况下，能起到医疗效用的成份不是单一的一种，而是许多种，或者是一种主要的成份加上一些次要成份。在这样的状况下，植物医疗效用的产生就以植物肌体间的协同作用为基础。

植物的医疗效用及其特性不但取



▲ 利用一些野生水果中的净化剂和收敛剂可以制作糖浆，也可以制成煎剂。

决于它的各个器官、被采集的时期，同时还取决于其生长的条件，诸如对植物的培育方式等等。

有时，我们无法认知哪个是或者哪些是植物的基本活动，因此在很多时候，我们只用集合名词来统称植物的基本活动。有时，为了确定构成植物基本活动的内容，我们可能会将不太重要的植物活动也归为植物“显著的基本活动”。

为了确保植物拥有持久的效力，构成其基本活动或“显著的基本活动”的内容就成为一种必不可少的“指示剂”。有了它们，我们就不必“孤注一掷”——单单去了解对植物的采集是否是在适当的时间段或对果实的保存方法是否正确等等。

植物的质量以其基本活动所产生的成份为标志，会影响到药用植物的使用。如果植物不具备其所应有的质量，它的特性也就自然会减弱。



◆ 在许多发展中国家的市场上，堆满了制作染料、调料、药材等的原材料，这些原材料已经被使用了上千年。

药用植物的使用



· 如何进行准备 ·

使用这些植物最好的方式是在其不成熟的阶段采摘。毫无疑问，这一阶段无论对于植物自身，还是在植物基本活动当中都是最佳阶段。此时，植物正在其环境中积极地生长发育、积蓄能量，因此这一阶段正是最具价值的时期。

原始人类深刻领会到生命的核心植根于植物体中。他们逐渐发现了对其有益的植物，不利的植物和可食用的植物等等。

事实上，问题在于许多植物不是四季常青的。因此，人类应该对其进行加工制作，确保在其衰败期也可以被使用。

如果想获取“新鲜”植物的精华，首先进行采集，然后在最理想的条件下对其进行脱水。我们最好选择在阴凉、通风的环境下进行脱水，这样就可以防止其发酵、腐烂。一般来说，我们所食用的是只经过一次脱水的植

物。也正是基于这个原因，人们通常不会对其进行充分的咀嚼，从而导致效果不是很理想。

如今，“咀嚼”这一食用方法除了古柯叶、山扁豆叶这些较为普遍使用的植物，只在很少的植物上使用。

让我们放松头脑，稍加遐想一下第一种使用方法出现的情景：古人拾起一片干枯的叶子，观察良久后，把它放进水中，任其沉淀，最后将浸有叶子的水一饮而尽，之后身体备感舒适。如此，“浸泡”这一使用方法也就诞生了。

随后，人们逐渐用热水代替了冷水，这是因为人们发现植物的特性是处于变化之中的，其中一些基本的成份只有在热水中才能被溶解。几个世纪以来，人们一直用“煎煮”这一方法来食用植物。



通过水提炼植物

通过水提炼植物的方法有很多，可以使用热水，也可以使用温水。经常采用的方法有：

· **浸泡。**这种方法就是根据植物的特性和使用目的，将植物连续几小时（4~12小时）或连续几天（3~9天）浸泡在温度适中的水中。花的浸泡时间要短于叶，而叶的浸泡时间要短于根。

浸泡植物的器皿要尽量保持清洁，同时也要避光，这一点非常重要，因为通常情况下植物的一些基本活动无法在温度较高的水中进行。

· **煎煮。**毫无疑问，煎煮是人们最为熟知和使用的方法。水通常要求被煮沸或者要达到一定的温度。通过这一方法，植物可以分解出更多的成份。

在煮沸之后，非常重要的一步就是使其沉淀（浸泡）。煎煮要在密闭容器中进行，煎煮时间少则几分钟（比如洋甘菊花），多则10~15分钟（比如甘草）。

无论是热烈沸腾的煎煮，还是平静无息的沉淀，对于获得理想的药效都具有决定性的作用。煎煮时间过长往往会破坏一些基本成份，产生其他多余的成份，从而导致植物整个药效的改变。

坚持适量服用甘草有助于抑制高血压；薄荷被认为具有滋补、健胃的疗效。