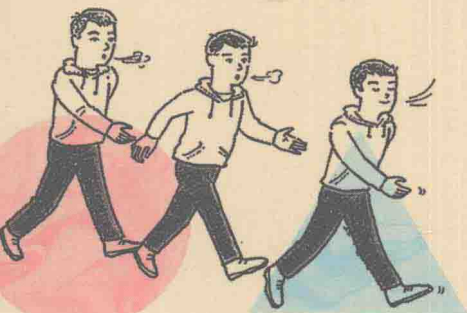


提升自然 疗愈力



调养、净化、蔬食，
令人心神愉悦
的快活疗法！



〔日〕桥本俊彦 著
〔日〕桥本雅子 著
李俊增 译



也有治疗之道！
态、重新调整生活方式的绝佳机会。
考饮食习惯的好坏之处，
.....
治病，必须重新审视生活的一切。

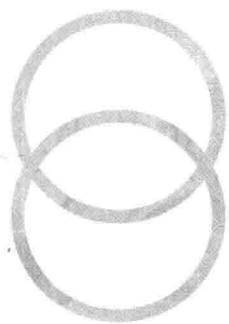
湖北科学技术出版社



提升自然

疗愈力

调养、净化、蔬食，
令人心神愉悦
的快活疗法！



〔日〕桥本俊彦
〔日〕桥本雅子 著
李俊增 译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提升自然疗愈力 / (日) 桥本俊彦, (日) 桥本雅子
著; 李俊增译. — 武汉: 湖北科学技术出版社,
2016.11
ISBN 978-7-5352-8997-1

I. ①提… II. ①桥… ②桥… ③李… III. ①自然疗
法 IV. ①R454.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第195527号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-265号

Original Japanese title: SHIZEN CHIYU RYOKU WO TAKAMERU KAIRYOUHOU
SERUFU KEA TO KOKUMOTSU SAISHOKU RESHIPI

© 2012 Toshihiko Hashimoto, Masako Hashimoto

Original Japanese edition published by Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

责任编辑: 赵襄玲 周 婧

封面设计: Chen Jhen

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

5 印张

150 千字

2016年11月第1版

2016年11月第1次印刷

定 价: 32.00元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

CHAPTER 1 / 息·食·动·想·环的平衡——旨在激发自然疗愈力

- 10 一、息：呼吸
12 三、动：身体活动
15 五、环境：生活与自然
19 七、指向快活方向的罗盘
23 【专栏1】足浴
- 11 二、食：饮食
14 四、想：精神活动
16 六、致病之道、治愈之道

CHAPTER 2 / 矫正歪斜的筋骨

- 26 一、体操法——让身体畅快的动作
1. 身体是否歪斜的诊断法 | 2. 体操法的原则
30 二、体操法的实操
1. 单人体操 | 2. 双人体操 | 3. 体操的基本动作
55 三、颅骨和荐椎的手掌疗法
1. 枕骨的治疗 | 2. 颞骨的治疗 | 3. 荐椎的治疗
59 【专栏2】半身浴

CHAPTER 3 / 提高免疫力的内脏疗法

- 62 一、关于肝脏、肾脏、脾脏和胸腺的运作
1. 肝脏 | 2. 肾脏 | 3. 脾脏与胸腺
64 二、有效的内脏疗法
1. 活生器 | 2. 魔芋温湿布 | 3. 纠劲根
4. 电子温灸器 | 5. 纸箱灸
75 【专栏3】善用生活周遭的药草
77 三、足部运动法
1. 金鱼运动 | 2. 微血管振动法 | 3. 踏棒运动
4. 脚心操作回转法 | 5. 天足法 | 6. 足力法 | 7. 脚趾按摩
84 【专栏4】生姜的妙用

CHAPTER 4 / “排出”—减法健康法

- 86 一、沙浴
- 90 二、温和断食
 - 1. 酵素断食 | 2. 胡萝卜汁断食
- 92 三、呼吸法
 - 1. 以三呼一吸的节奏行走 | 2. 丹田呼吸法(深呼吸)
- 94 四、拔罐疗法—在家也能施用的排毒法

CHAPTER 5 / 谷物蔬食的料理食谱

- 96 改善餐桌的现状
- 104 [主菜]
 - ◎香菇风味饭 ◎菜饭 ◎糙米饭 ◎芝麻盐
 - ◎糙米红豆粥 ◎无发酵面包 ◎荞麦可丽饼&苹果酱
 - ◎手工乌冬面 ◎糙米粥面包
- 113 [配菜]
 - ◎八宝菜 ◎筑前煮 ◎清蒸蔬菜配芝麻酱
 - ◎南瓜可乐饼 ◎荞麦寿司 ◎元祖咖喱面包 ◎飞龙头
 - ◎根茎蔬菜宝袋 ◎一口莲藕丸子 ◎卤面轮
- 124 [副食/小菜]
 - ◎酱油煮敏豆板麸 ◎荞麦沙拉 ◎杂煮干燥萝卜丝
 - ◎金平牛蒡 ◎红豆南瓜 ◎拌炒海带丝
 - ◎羊栖菜杂煮 ◎羊栖菜意大利面 ◎中华风海带莲藕沙拉
- 133 [汤类]
 - ◎鹰嘴豆咖喱汤 ◎莲藕汤 ◎日式杂烩汤
 - ◎普罗旺斯焖菜 ◎味噌汤
- 138 [点心]靠自然的甘甜也能制作点心
 - ◎豆渣苹果蛋糕 ◎红豆沙 ◎豆沙丸子 ◎水果饼干
 - ◎凉葛苹果鸡尾酒 ◎甜酒 ◎李子蛋糕
- 147 培养天然酵母的方法
 - ◎杏子果酱 ◎草莓果酱 ◎芝麻糊 ◎核桃味噌
- 150 后记一
- 153 后记二
- 154 后记三

提升自然

疗愈力

调养、净化、蔬食，
令人心神愉悦
的快活疗法！

〔日〕桥本俊彦
〔日〕桥本雅子 著
李俊增 译



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提升自然疗愈力 / (日) 桥本俊彦, (日) 桥本雅子
著; 李俊增译. — 武汉: 湖北科学技术出版社,
2016.11

ISBN 978-7-5352-8997-1

I. ①提… II. ①桥… ②桥… ③李… III. ①自然疗
法 IV. ①R454.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第195527号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-265号

Original Japanese title: SHIZEN CHIYU RYOKU WO TAKAMERU KAIRYOUHOU
SERUFU KEA TO KOKUMOTSU SAISHOKU RESHIPI

© 2012 Toshihiko Hashimoto, Masako Hashimoto

Original Japanese edition published by Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Chikuma Shobo Publishing Co., Ltd.
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency

责任编辑: 赵襄玲 周 婧

封面设计: Chen Jhen

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

5 印张

150 千字

2016年11月第1版

2016年11月第1次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

前言

在我的诊所里，从腰痛、肩膀僵硬到自体免疫疾病、癌症，有各式各样的病人来访。在接触诸多病患的过程当中，我体会到“如果世上存在致病之道，那也肯定有治愈之道”的道理。而我认为，若是一个人在刚踏入致病之路时，能及时被带往治愈之路上，这时身体便能感受到“快活感”；全身都能体会到“啊！好舒服”“好暖和”之类的愉悦感；在充分享受“快活”之后，自然疗愈力就会大幅提升，进而成为恢复健康的原动力。甚至可以说，“开心”“感激”“雀跃不已”这些精神上的“快活”，会连带影响自体的恢复能力。

“人为什么会生病，又自行逐渐复原呢？”这是在我自己罹病而后慢慢康复的过程中所产生的疑问，也是我现在依旧关注的焦点。

我在18岁的时候，身体各处不时会冒出一些红色斑点，因为没过几天就会消失，所以当时我也不太在意。但是在好几年后，我开始觉得阳光很刺眼，而眼睛也像蒙了一层雾，视力渐渐下滑。后来被医师诊断为“贝赫·切特病”（注：Behcet disease, 一种血管炎，起因于基因问题引起的自体免疫异常，造成溃疡及各种损伤，好发于20~40岁的青壮年人身上，主要症状为反复性口腔溃疡、反复性生殖部位溃疡、葡萄膜炎，绝大部分的患者最后会导致失明）。

我住院之后立刻接受类固醇治疗，病情却不断恶化，最后几乎丧失视力。可是在医师决定停用类固醇以后，虽然发生了好几次严重的停药反应，不过视力却像拨云见日般逐渐恢复。没想到我竟然以“目击者”的方式，亲眼看见身体“自我净化”的过程。自此，我产生了疑问：为什么我会生病？而病症严重到让我失明，又为何康复了？随后我便展开了探索解答的旅程。

当时我读了伊万·伊利奇（Ivan Illich）的著作《非医院化社会》（*Medical Nemesis: The Expropriation Of Health*），第一次见到“医原病”这个名词。书中大胆剖析近代社会的病根，指出现代医疗体系已然成为生产病患的工厂，人们从出生到死亡都无法脱离技术的管理。这和我亲身体验如出一辙，让我受到了极大冲击！

在这之后，因为药物副作用导致全身水肿、肌肉无力和手脚冰冷等等不适症状，但是我依靠适度运动以及物理治疗，又通过自己的方式调整饮食及生活起居，让身体慢慢恢复正常。回想起那段备受煎熬的日子，在摸索的过程中，我能感受到精神和身体都在寻求“快活”“舒畅”的感觉，身体疗愈机制也因此而活化，眼睛的症状再也没有复发过。但我对于自己所接受的医疗处置，心中却隐约抱持着疑问，我开始思考关于医疗本身，这也成为我进入针灸学校学习的契机。

就学期间，初次接触瓜生良介老师所提倡的观念：“顺着身心感到愉悦的倾向来活动，只要息、食、动、想、环达到平衡，就能治愈疾病。”这就是“快活疗法”，包括即将会介绍的体操法、内脏温热疗法，以及聆听身体诉求来决定快活方向的生命能量检测，就是构成快活疗法的基柱。对于当时的我而言，它的实效自然不在话下，同时身心对于“快活感”直接产生反应而逐渐解放的感觉，会驱使体内的机制开始运转，这样不可思议的想法让我感到震惊。这不单是治病的技术，也是将视野放宽到生活整体的改善；后来我对于快活疗法的理念产生共鸣，以工作人员的身份进入瓜生（URYU）诊所研修，之后回到我出生的故乡福岛县，开设健康咨询诊所一直到现在。

那么，来谈谈我的诊所都在做些什么吧。

我们治疗的基本架构，是利用身体畅快活动来矫正筋骨歪斜的体操法，以及温热舒缓肝肾脾等内脏的温热疗法。因为都是在家也能操作的疗程，所以在指导时，尽可能让病友都在家中实行。再配合生命能量检测（LET）来检测身体状态，以确认身体所寻求的快活方向，我们会根据检测结果而提出有效的疗法和饮食建议。

饮食是让整体生活重回正轨的第一步，若不注重饮食，康复将会难上加难。改变饮食不仅能够改善病情，同时也是提升生活品质的办法。现代的饮食习惯是摄取过多的动物性蛋白质和非天然加工食品，五谷杂粮则逐渐淡出饮食的重心。而以传统工法制造的味噌、酱油和腌渍品等发酵食品，食用量也日渐减少，拜之所赐，肠内菌环境难以维持平衡，这也成为文明病的一大主因。因此，我希望让各位明白，均衡摄取未精制的谷物、蔬菜、海藻、豆类以及发酵食品，是饮食的基本原则。

另一项我觉得非常重要的，是身体废物的“排放”机制。时至今日，产业废弃物已成为社会重大问题，产业经济扩张的速度遥遥领先于地球的自然净化力，制造的废物也形成一座座垃圾山。其实人体的状况也大同小异，吃下超过内脏处理能力的养分，产生的废物累积在体内，最后变成各种疾病的源头。这些废物若能排出体外，原本用在处理废物上的庞大能量，便能转而投入治愈工作，进而提升自然疗愈力。

最近，对亲朋好友隐瞒病情的人越来越多。可是若能得到家人或亲友的协助，有时会出现病情迅速好转的情况。反过来说，得不到协助而无法建立适合治疗的环境，造成体内的疗愈机制迟迟无法启动，这样的案例并不罕见；这也能看出精神上是否得到“快活感”有多大差别。根据情况不同，我会建议病情棘手的病友带家人一起来诊所，让全家人都学会治疗方法。因为我时常感受到，为病所苦时能和亲人相互扶持是多么重要，所以我也开设了能够互相治疗、交换资讯的课程。本书所介绍的各种疗法，就是诊所平时和病友交流的方法。

自明治时代开始，西医成为日本医学主流。随着卫生环境的改善，以及微生物学的急速发展，西医逐步完善它的职责。但现今出现的越来越多的文明病、过敏性疾病、癌症等，光靠西医难以解决；虽然各国医疗支出日益增加，但病患人数却未见减少，也是铁一般的事实。在这个社会结构急剧变化的时代，医疗本身成为被检视的对象。今后，在与亲友伴侣共度的人生中，我认为每个人都必须自动自发，运用快活生活术，亲手打造自己的健康。

本书是专为想要学习具体治疗做法的朋友撰写的指导手册，所以内容都可以在生活中被简单完成。若是读者能每天活用这些方法，便是我最大的喜悦。

2003年夏 桥本俊彦

目录

CHAPTER 1 / 息·食·动·想·环的平衡——旨在激发自然疗愈力

- 10 一、息：呼吸 11 二、食：饮食
- 12 三、动：身体活动 14 四、想：精神活动
- 15 五、环境：生活与自然 16 六、致病之道、治愈之道
- 19 七、指向快活方向的罗盘
- 23 【专栏1】足浴

CHAPTER 2 / 矫正歪斜的筋骨

- 26 一、体操法——让身体畅快的动作
1. 身体是否歪斜的诊断法 | 2. 体操法的原则
- 30 二、体操法的实操
1. 单人体操 | 2. 双人体操 | 3. 体操的基本动作
- 55 三、颅骨和荐椎的手掌疗法
1. 枕骨的治疗 | 2. 颞骨的治疗 | 3. 荐椎的治疗
- 59 【专栏2】半身浴

CHAPTER 3 / 提高免疫力的内脏疗法

- 62 一、关于肝脏、肾脏、脾脏和胸腺的运作
1. 肝脏 | 2. 肾脏 | 3. 脾脏与胸腺
- 64 二、有效的内脏疗法
1. 活生器 | 2. 魔芋温湿布 | 3. 纠劲根
4. 电子温灸器 | 5. 纸箱灸
- 75 【专栏3】善用生活周遭的药草
- 77 三、足部运动法
1. 金鱼运动 | 2. 微血管振动法 | 3. 踏棒运动
4. 脚心操作回转法 | 5. 天足法 | 6. 足力法 | 7. 脚趾按摩
- 84 【专栏4】生姜的妙用

CHAPTER 4 / “排出”—减法健康法

- 86 一、沙浴
- 90 二、温和断食
 - 1. 酵素断食 | 2. 胡萝卜汁断食
- 92 三、呼吸法
 - 1. 以三呼一吸的节奏行走 | 2. 丹田呼吸法(深呼吸)
- 94 四、拔罐疗法—在家也能施用的排毒法

CHAPTER 5 / 谷物蔬食的料理食谱

- 96 改善餐桌的现状
- 104 [主菜]
 - ◎香菇风味饭 ◎菜饭 ◎糙米饭 ◎芝麻盐
 - ◎糙米红豆粥 ◎无发酵面包 ◎荞麦可丽饼&苹果酱
 - ◎手工乌冬面 ◎糙米粥面包
- 113 [配菜]
 - ◎八宝菜 ◎筑前煮 ◎清蒸蔬菜配芝麻酱
 - ◎南瓜可乐饼 ◎荞麦寿司 ◎元祖咖喱面包 ◎飞龙头
 - ◎根茎蔬菜宝袋 ◎一口莲藕丸子 ◎卤面轮
- 124 [副食/小菜]
 - ◎酱油煮敏豆板麸 ◎荞麦沙拉 ◎杂煮干燥萝卜丝
 - ◎金平牛蒡 ◎红豆南瓜 ◎拌炒海带丝
 - ◎羊栖菜杂煮 ◎羊栖菜意大利面 ◎中华风海带莲藕沙拉
- 133 [汤类]
 - ◎鹰嘴豆咖喱汤 ◎莲藕汤 ◎日式杂烩汤
 - ◎普罗旺斯焖菜 ◎味噌汤
- 138 [点心]靠自然的甘甜也能制作点心
 - ◎豆渣苹果蛋糕 ◎红豆沙 ◎豆沙丸子 ◎水果饼干
 - ◎凉葛苹果鸡尾酒 ◎甜酒 ◎李子蛋糕
- 147 培养天然酵母的方法
 - ◎杏子果酱 ◎草莓果酱 ◎芝麻糊 ◎核桃味噌
- 150 后记一
- 153 后记二
- 154 后记三

CHAPTER

I

息·食·动·想·环的平衡 ——旨在激发自然疗愈力

近年来，由于保健相关书籍与健康节目的普及，让“自愈力”一词变得非常热门。每个人的身体本来就拥有自然疗愈的能力，而林林总总的疗愈法及疗法，只是激发自愈力的一种契机，能否顺利激发自愈能力，则取决于平时平常有没有做错过口子。

我们从出生到死亡为止，都在呼吸、进食、活动与思考，这些行为不需要他人教导就会了。“息、食、动、想”这四样行为构成人类的生活，以这四样活动为基础，和家族或社会等等的人际关系，以及自然环境，尤其是和整个地球的生态系统相辅相成，我们的生命才得以延续。换句话说，只有在这些行为以及环境形成和谐的平衡关系之后，我们的身体才能称为健康，也就是“活着”这项生命活动的根源。

一 息：呼吸



吐气要
吐到底

人类一整天大约呼吸2万次，但在日常生活中，我们不会特别去关注呼吸这件事；可是一旦停止呼吸，只要短短几分钟就会导致死亡，因此生命可说是由呼吸所支配也不为过，它对于生命有着莫大的影响力。

所谓的呼吸，是指摄取生命所需的氧气，再将代谢产生的二氧化碳排出的行为。此外，通过腹式呼吸有意识地让呼吸缓慢且悠长，能对自律神经产生影响，进而调整内脏的运作，和精神层面也有密切的关系，这些功效也渐渐广为人知。

平时我们都是下意识地呼吸，然而当愤怒、受到惊吓时，又会有意识地深呼吸，在一定程度上控制自己的情绪。举凡太极拳、瑜伽及日本武道等功夫，均将呼吸视为充实身心的关键。

当我们的心中充满喜悦，或是专注在有兴趣的事物上时，身体会自然放松，呼吸变得深缓。而在焦躁、忧虑或是惊愕、愤怒的状态下，呼吸则会急促起来。像这样，光是观察一个人的呼吸，就能看出健康和情绪的状态。而人在感到疲倦或陷入困境时，也会不自觉地大口叹气，利用“叹气”这个动作来平缓怒气和紧张。

呼吸有两项基本原则，一个是让意识专注在“呼气”而非“吸气”，以及一定要用鼻子来吸气。如果习惯用嘴巴呼吸，脏空气、细菌和病毒之类的污物会直接进入呼吸道，扁桃腺也会因此经常暴露在危险中。近年来已证实用口呼吸是造成自体免疫疾病和过敏等疾病的原因之一。

二 食：饮食



和呼吸一样，人类需要进食来维持生命。日本四季分明，人们在这块土地上，随着时令可以采集到各式各样的食物。照理说，拥有多样风土气候孕育的各类食材，再结合先人的智慧结晶，饮食习惯应该十分均衡完善才对。遗憾的是，日本饮食在这半世纪当中已有急剧改变。

日本在明治时代从德国引进近代医学及营养学，同时以肉类和乳制品为主的欧美式饮食也渗透进了日本的饮食习惯，以往的主食米饭，消费量日渐减少，而小米、稗、黍等杂粮，除了少部分地区之外都已不见踪迹。此外，诸如农业污染、食品添加剂、基改作物等问题亦浮上台面，食品本身的安全性令人担忧，从饮食的角度来看，环境已经称不上丰饶了。糖尿病、癌症有年轻化的趋势，过敏患者渐渐增加，毋庸置疑，这些都是受到环境变化的影响，尤其以饮食习惯的变化为甚。

日常饮食应该以“身土不二”（注：意指一般很少人会在自己的地方对食物与环境感到不适）和“一物全体”（注：意指尽量选取可以“整个都吃”的食物，并且整个都吃下去）为基础。换句话说，就是吃当地产的食物，而且要完整吃下整个食材。从牙齿的构成可以看出动物的食性，人类一共有32颗牙齿，其中8颗门牙用来吃蔬菜，20颗臼齿负责谷类和坚果，4颗犬齿则用来吃肉，所以肉类应占整体进食的1/8。根据此观念来设计饮食，在日本可选择米或杂粮为主食，配上当令蔬菜、海菜及豆类，不时吃一些小鱼作为肉类营养即可。

③ 动： 身体活动

骨骼和肌肉共同支撑身体，让身体得以活动，同时也保护脑部、脊髓的中枢神经系统，以及五脏六腑。人类的结构可视为活动式建筑，脊椎是大梁，肩胛骨和骨盆分别架设于两端，双手双脚就是4根柱子，将这个结构转90°立起，就变成以双脚直立行走的人类了。人的脊椎由骨盆支撑，身体是以腰部为中心来活动。腰部活动以前后弯曲、左右弯曲、左右旋转、伸展和压缩八个方向的动作为基础，8这个数字代表所有方向，将8个方向的动作加以组合，腰部就可以全方位自由活动。不过虽然腰部能够灵活运动，但只要其中一个方向动作不顺，整个腰部就会变得不灵活。

活动身体的时候，人会在无意识间微妙地移动重心来抵抗地心引力，借此保持平衡。人体的活动方式有一定的法则，要是经常违背法则，会使骨骼开始扭曲变形。

其中一个法则是，活动身体时要适度移动重心的“重心移动法则”。旋转或伸展腰部时，要让重心往旋转伸展的方向移动，而弯腰的时候则要将重心朝反方向转移（请参阅第51页的“体操的基本动作”）。如果违反这个规则就会对骨骼肌肉造成负担，这也是身体扭曲变形的原因。

另一项法则是，活动身体时要有意识地把重心放在“手的小指侧，脚的脚趾侧”，称为“安定重心法则”。学习日本武道时，常会被叮咛要“夹紧腋下”，想象手的小指侧和脚的脚趾侧作为动作的支点，让动作能够平稳；滑雪时也是把脚下的重心放在脚趾侧，双手经由小指侧自然地朝滑雪杖施力；过独木桥的时候如果不好好把重心放在脚趾上，就会失去平衡。