

背骨不健康，萬病跟着來。

萬病皆由背骨起

張萬雄編著

背骨不健康，萬病跟着來。

萬病皆由背骨起

張萬雄編著

萬病皆由背骨起

編著：張萬雄

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定價：新台幣捌拾元

港幣拾陸元

有著作權・翻印必究

序 言

從左右腳長度之不同來了解您的病理

「長生不老」是我們每一個人的最大心願，但遺憾的是世上並沒有這種神丹妙藥。因此，只要能在天年內過著健康、快樂的日子就算人生的最佳境地。

現代人往往被某種疾病所困擾著，身體不健康就無法過著快樂的日子，而探討這些不健康的原因，百分之八十以上是因暴飲暴食、運動不足而引起的。換句話說，每個人都被自己所播下的惡種所困擾著。

但或許我們平常並沒發覺——每個人的左右腳長度都是不同的。所以，如果將重心擺在較短的那隻腳上，這會使得脊椎左右歪曲，往往會引發不可思議的疾病。

本書將左腳短的人稱為左型、右腳短的人稱為右型。

左型的人呼吸循環器較弱，往往被動脈硬化、高血壓、心臟障礙所苦惱著。而且對寒冷敏感，很容易患感冒。但相反地，這種人胃腸很好、有活力，故容易發胖。

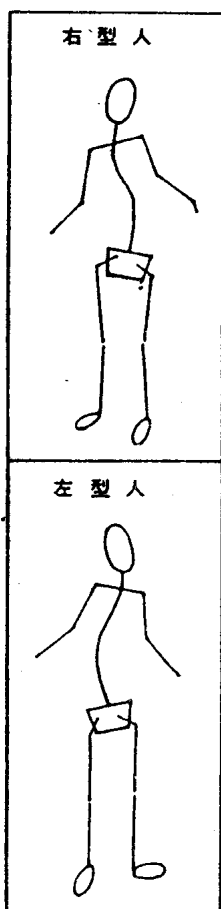
另一方面，右型的人消化器官較弱，有胃腸方面的困擾，但卻不用擔心心臟和血壓方面的問題。

如想知道你究竟是左型或右型，辨別方法非常簡單。將眼睛閉上往前走，如果

你向右侧靠，那就是右型；若向左靠就是左型。

另外，穿著襪子時、第一步上樓梯時、穿褲子時，只要你看是從那隻腳開始的就可明白。若以右腳為先則是左型，以左腳為先是右型，腳扭在一起時，很多人無意識地把右腳置於左腳上，這種人是左型。不論什麼型，這都證明你的脊椎是歪斜的。

症狀的慢性化是因脊椎的歪斜而引起的。換句話說，就是頭椎、胸椎、腰椎、仙椎的歪斜，而脊椎的歪斜是因仙腸關節（骨盤）的移動而引起的（請參照次頁脊椎和病理的關係圖）。



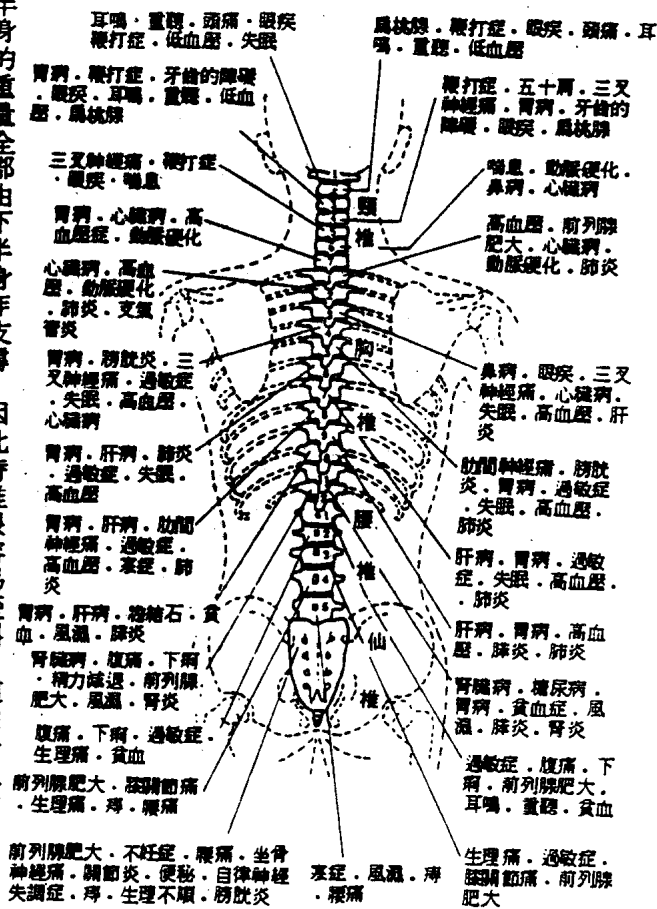
注意：一旦成為慢性時，身體扭轉則上半身的傾斜會反過來。

脊椎的歪斜是由內臟器官及末梢組織血液循環不良而引起的，所以動作也顯得遲鈍些。或者關節、骨骼失去均衡，引起障礙或不治之症。因此，只要脊椎的歪斜沒有矯正，即使藥物可以產生抑止效果，但要根治是很難的。

本來人類是由四個腳骨所構成的，將較重的頭部置於背骨頂上，再以兩隻腳站立

著。由於上半身的重量全部由下半身作支撐，因此脊椎很容易歪斜。這由於生產時的壓迫、拉緊，而使得骨盤的股關節產生脫離現象。

脊椎與病理的關係



所以，一般人的脊椎幾乎都是脫離、傾斜、扭曲而固定下來的。

如此一來，要使上半身直立是很痛苦的，想求得一個輕鬆的好姿勢更是不可能。姿勢不好反而使脊椎更加歪斜，因而內臟的疾患和關節系統的疾病都很難醫治，終於陷入這種惡性循環中。雖然道理很簡單，但這個原理一直沒被解釋開來。因為脊椎的歪斜基本——仙腸關節脫離，即使是用放射線照射也無法發現得出。

雖然脊椎的歪斜是件重大事件，但我要推介給大家的體操法不但可以調整正常的狀態、保持身體的柔軟性，最重要的是可避免疾病的侵襲，創造出健康的身體。這些體操每個人都會做，簡單的動作中可以產生不尋常的效果。

而且，做這種體操不必花費很長的時間，每一次只需五分鐘光景，早晚各做一次即可。最重要的是要有耐心地持續不斷。由於在自宅或上班地點都能做，既可省下看醫生的時間、又可免除昂貴的醫藥費。簡單地說，這種體操可說是保護自己罹患現代病的自己防衛體操。

本書就各種症狀將和脊椎及身體習慣的關聯做了詳盡說明，以體操法的解說來調整脊椎的歪斜。在體操法上呼吸是非常重要的，動作和呼吸要表裏一致。邊吸氣邊做動作和邊呼氣邊做動作，對於刺激的反應是不同的。

希望讀者們詳讀本書說明，並充分地活用本書，以達到強身的最大目的。

目錄

〔序 言〕

從左右腳長度之不同來了解您的病理 3

1 令人担心的內臟疾病 13

●從慢性胃炎到膀胱炎的十三種即效

1 慢性胃炎——身體重心儘量地擺在左腳 14

2 胃潰瘍——可以從根源把障礙除去 18

3 胃下垂——有活潑消化的要點 26

4 肝病——毫無自覺症狀的大病也可以此來預防 30

5 糖尿病——若初期症狀不治療就不可能回復 36

6 心臟病——眼睛充血及眼皮浮腫時要注意 42

7 膽結石——由於胸椎第十節的金斜而造成結石 49

8 支氣管炎——促進腎上腺素及副腎皮質質爾蒙的分泌 52

2

再大的痛苦也能輕鬆地恢復

77

●從腰痛到睡扭了筋的九大即效

- 1 腰痛、閃痛——腰閃到時也能在三、四天恢復走路能力 78
- 2 神經痛——三叉、肋間、坐骨神經痛所有都是因姿勢不對而形成的 84
- 3 五十肩——重點在於胸鎖關節的調整 90
- 4 關節炎——種種痛苦的元兇在於股關節的轉位 92
- 5 膝關節痛——疼痛是腳貧血症的原因 96
- 6 風濕症——每個關節的疼痛都可藉此消除 98
- 7 小腿抽筋——腰金糾為原因所在 102
- 8 鞭打症——光治療頸部是無效的 104
- 9 腎臟病——有比利用放射線照射更正確的發現異常方法 58
- 10 前列腺肥大症——排尿不良時可進行這種體操法 64
- 11 腹痛、腹瀉——強化腸的胸椎第十二節及腰椎第一、二節的調整法 66
- 12 不孕症——若矯正骨盆的變位將能享受多子之福 70
- 13 膀胱炎——可消除到廁所的煩惱 74

3

消除不舒服、急躁不安

109

●從齒痛到生理痛的九個印效

9 睡覺扭傷——很多個案非由睡姿不好引起，而是因內臟異常而引起的 106

1 牙齒的障礙——不論怎麼刷牙都無效的原因在此 110

2 眼睛的疲勞——頸椎的移位壓迫到視神經 116

3 鼻子的障礙——頑固的鼻塞也能治癒 119

4 變態性反應——只要刺激恥骨的角度就能獲得意外效果 124

5 頭痛——治療重點在於骨盤 127

6 自律神經失調症——若能調整腰部的金斜頗具效果 132

7 耳鳴、重聽——其原因在於頸椎及腰椎 136

8 睏倦——昏睡是肝臟衰弱的證據 139

9 生理不順、生理痛——骨盤的金斜使子宮的環境惡劣 144

4

重症的疲勞也能自然地痊癒

147

●從失眠症到防止老化的十三種效方法

- 1 失眠症——這五分鐘的體操能使你安穩的熟睡 148
- 2 低血壓症——要擺脫那討厭的心情以這方法為最佳 152
- 3 高血壓症——首先從矯正左型體辭著手 156
- 4 貧血症——胸椎的調整有效 161
- 5 精力減退——服用精力劑反而產生反效果 166
- 6 宿醉——利用體操調整胃的緊張感 171
- 7 痔——有使肛門周圍血行良好的方法 174
- 8 動脈硬化——如果下巴碰不到胸部便是危險信號 178
- 9 便秘症——從根本治療可採這體操即可快食快便 182
- 10 冷症——以治療賀爾蒙平衡失調為先決條件 187
- 11 凝肩——所有的原因都在於腰椎至骨盆的變位 190
- 12 肥胖——這種運動法比飲食療法更有效 194
- 13 防止老化——只要對腰部施以刺激就會使你年輕十歲 198

1章

●令人担心的內臟疾病

從慢性胃炎到膀胱炎的十三種即效

1 慢性胃炎

——身體重心儘量地擺在左腳

胃炎是胃的黏膜上引起炎症的疾病，也可稱爲：胃卡他。

這種疾病的原因是飲食過量、藥物等的刺激而引起的，若慢性化則黏膜會萎縮、變薄、扁平。因此而使得胃腺受影響，胃酸的分泌減少而產生各種症狀來。

這些症狀如胃下垂、心窩的鈍痛、食慾不振、胃口難受、燒心、惡心等。另外，口中帶有苦味、有強烈的口臭也是慢性胃炎的特徵。

除了飲食過量外，也有引起慢性胃炎的原因。那就是精神的壓力。因家庭不和、工作場所上人際關係的煩惱，這些不滿和不安的積壓而使得胃的黏膜充血，嚴重的話甚至會形成胃潰瘍。

這種慢性胃炎在現代醫學上認爲是「遺傳體所產生的」，但本書所提倡的背骨體操卻能簡單地治療。

首先，我們把它的原理加以說明。

我所診察過的慢性胃炎患者，他們的右腳幾乎都比左腳短。換句話說，這些人的身

體都向右傾。由於患者很容易把身體重心擺在較短的那隻腳，所以養成身體重量在右腳的毛病。

由於這個原因而使得整個背骨也向右歪斜，同時更招致腰椎和仙腸關節的變位。如此一來就會併發腰痛，而爲了避免這種痛苦就逐漸地把身體向右側彎，彎曲過於嚴重時，光靠藥物是無法治療的，到最後幾乎變成完全駝背了。

胃的障礙是從從背部的左肩胛骨下一帶到左脇，經常可發出伴隨著異常感的浮腫及僵硬。而且，左胸的肋骨間第五和第六部位會產生異常感而帶來緊張。

如果身體向左側傾斜（身體重心置於左腳）時，必然會因左胸和左腋腹受到壓迫而產生不安，所以他總是把身體重心擺在右腳的。

像這種由姿勢的不正確所演發而來的胃腸障礙，最重要的是要先從姿勢的矯正開始，否則一味的服藥也是無法治癒的。

簡單的說，要矯正這種不正確的姿勢，就是要將身體重心擺在右腳的毛病改爲擺在左腳。如果是因運動不足而產生的疾病，那麼只要力行運動，症狀自然會消失，尤其最好加上腹筋力。

另外，如果消化器官弱，下肢也跟隨著變弱，如果鍛鍊下肢的力量就可強以消化器

官。

在此，爲了避免胃發生障礙，應以體操來強化，所以希望讀者們能早晚做幾次以下所做的運動。

和胃有關係的背骨是以胸椎第七節爲中心，從第四節到第十一節之間，那也就是頸椎的第三節到第七節。

這個部份若加以調整，則背骨就不會向右歪斜、腰椎也正常，當然腰痛也因而消失了。

體操療法

1. 以仰式躺著，兩腳伸直，腳張開的寬度和腰同。

2. 兩肘立起深呼吸，下巴向上，將頭頂抵住地板準備支撐起上半身。

3. 邊吐氣邊放開兩肘的支撐，整個身體翻起成拱形。胸部維持這種高度用力的向後翻看看，若能持續約七秒鐘就算達到最高點。

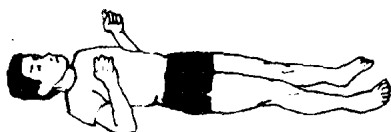
4. 吐氣時，一口氣地放鬆力量使兩肩著地，全身放鬆休息兩次呼吸的時間。

——以上的體操一次各做五次，最好早晚都做。

若爲久治不癒的胃障礙，絕食三天將會有顯著的效果，絕食之間只喝水或酵素就可

慢性胃炎

①仰臥著，兩腳張開幅度同於腰寬，用兩肘支撐上半身。



②以頭頂支撐著上半身、肘部浮起。



③肘部再舉高些，胸部高高地翻起邊呼氣。



④呼氣後將整個身體一口氣地放鬆於地板上。



以了。

如果一味地依賴藥物治療，也許你的胃炎很快地就會轉移為胃潰瘍。