

有病不用上医院

神奇的自然疗法

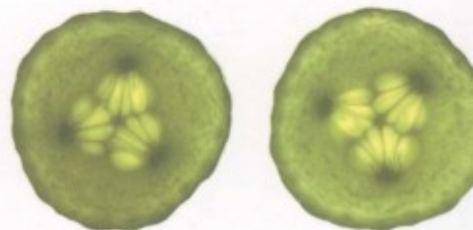
王玉帅 主编



有病其实不一定去医院
很多病自己治效果更好



本书教你医生不会告诉你的自然疗法



黑龙江科学技术出版社

本书教你很多医生不会告诉你的自然疗法

■ 有病其实不一定去医院

不是所有的病都必须上医院，很多时候人们去医院只是获得一种心理上的安慰，而不是医生开具的药物起了作用。疾病一般有3种情况，第一种是像感冒、腹泻、口腔溃疡等普通疾病，可以依靠人体的自愈能力以及简单的非药物治疗治好；第二种是糖尿病、高血压等慢性病以及癌症，即使医院也无法完全治愈，最主要的还是依靠自身慢慢调理；第三种是急性阑尾炎、骨折、烧伤等急性病和意外伤害。其中前两种情况不能完全依赖医院治疗。

■ 医院也要赢利，医药有时也并不可靠

某些医院、医生从自身利益考虑，不赞同人们用自然的手段摆脱疾病，而主张使用化学药物、手术等医疗手段，但有时各种药物的毒副作用、医疗事故等对人们的生命造成的威胁，甚至比疾病本身还要大。而且，去医院就免不了要排队、挂号，花费医疗费用，耗费时间和金钱。《别让医院杀了你》、《别让不懂营养学的医生害了你》等成为国际畅销书，也从侧面反映了这种现象的存在。

■ 你可以用更好的方法治病

其实我们可以在不伤害身体的前提下，彻底治愈疾病。这就是用营养疗法、水疗、草药疗法、运动疗法等各种自然方法提高人体的自然抗病能力，促使病体痊愈。本书介绍了100余种家庭常见病的症状、致病原因，并对每种疾病提出了详细的自然治疗方案。这些疗法没有副作用，让你真正做到有病不用去医院，用自然疗法摆脱疾病。



定价：48.00元

有病不用上医院

神奇的自然疗法



王玉帅 主编

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

有病不用上医院 / 王玉帅主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.11

(神奇的自然疗法)

ISBN 978-7-5388-5597-5

I. 有… II. 王… III. 自然疗法 IV. R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168680 号

有病不用上医院 神奇的自然疗法

YOUBING BUYONG SHANG YIYUAN

主 编 王玉帅

责任编辑 张丽生 焦 琰

封面设计 施凌云

文字编辑 王金秋

美术编辑 盛小云

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 730 × 787 1/24

印 张 15.5

版 次 2008 年 1 月第 1 版 · 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5597-5/R · 1417

定 价 48.00 元

内容提要

本书分两大部分，第一部分介绍了自然疗法的历史、原理和方法；第二部分介绍了100余种家庭常见病的症状、致病原因、自然治疗方法和实践经验，并有针对性地对每种疾病提出了诸如饮食疗法、营养疗法、运动疗法、草药疗法等各种自然疗法方案，每种方案又进行了详细列举，如营养疗法列出了具体营养物质、用法用量以及作用等，令读者一目了然，一学就会。另外，书中配了大量的彩色图片，包括草药疗法中所用到的很多草药的图片以及运动疗法相关步骤图等，将丰富的内容形象生动地呈现在读者面前，有助于读者理解。



饮食疗法、营养疗法、物理疗法、草药疗法、运动疗法……

本书教你很多医生不会告诉你的自然疗法

让你真正做到有病不用去医院

用自然疗法摆脱疾病







本...你很多医生不会告诉你的...疗法

...王...医院



PREFACE

前言



生病了上医院，打针、吃药、做各种手术，这是现代医药文明和医疗技术高度发展的今天我们熟悉的生活场景。而同时，各种医药的毒副作用、医疗事故的伤害等也在屡屡发生，医疗的高额费用也在不断地成为现代人不堪承受之重。有没有一种方式能避免伤害和压力，更自然轻松地捍卫健康呢？答案是肯定的。自然疗法便能使我们在不伤害身体的前提下，彻底治愈疾病，并且在此基础上使机体的免疫功能得到强化，使身体达到一种自然的健康平衡状态。

早在2 000多年前，被西方人尊为“医学之父”的希波克拉底就曾说过“大自然治病，医生只是助手”，一语道出了自然疗法的有效性，并将自然疗法放在了一个极高的地位。后来的自然疗法师们不断用实践证明这一论断的科学性，并且在几千年的探索中积累了十分丰富的经验，将其发展成更加科学的自然医学。用拔火罐治疗感冒、哮喘等疾病，发热时用温水洗浴降低体温，以及祖国传统医学用草药治疗各种疾病等都是自然疗法在实际生活中的应用。

自然疗法是指区别于传统疗法，采取营养疗法、水疗、物理疗法、草药疗法、运动疗法、禁食排毒、控制压力、保持良好心态等释放内在免疫力，允许身体自疗的治病方法。自然疗法注重发挥人体的自然抗病能力来促使疾病痊愈，没有副作用，而且治疗更具有针对性，是适合现代人调理身体、治疗疾病



的自然医学方法。

医院、医生从自身利益考虑，一般不推崇自然疗法，所以造成人们对自然疗法不够了解。本书即为读者搭起了一座通向自然疗法的桥梁，是为了帮助读者了解和掌握正确的自然疗法而编写的。书中分两大部分，第一部分介绍了自然疗法的历史、原理和方法，在第二部分中，介绍了100余种家庭常见病的症状、致病原因、自然治疗方法和实践经验，并对每种疾病都有针对性地提出了诸如饮食疗法、营养疗法、运动疗法、草药疗法等各种自然疗法方案，每种方案都进行了详细列举，如营养疗法列出了具体营养物质、用法用量以及作用等，令读者一目了然，一学就会。另外，书中配了大量的彩色图片，包括草药疗法中所用到的很多草药的图片以及运动疗法相关步骤图等，将丰富的内容形象生动地呈现在读者面前，通俗易懂，有助于读者的理解。

通过本书，读者可以更好地了解自然疗法，掌握自然疗法，正确地运用自然疗法治疗疾病，提高自身免疫力，让身体恢复到自然健康的状态。

CONTENTS

目录



绪论

认识自然疗法

第一部分

最主要的自然疗法

- 6 草药疗法
- 13 禁食和排毒疗法
- 16 营养疗法
- 18 同种疗法
- 21 水疗
- 32 物理疗法和按摩

第二部分

常见疾病的自然疗法

一 呼吸系统

- 39 感冒
- 43 支气管炎
- 47 支气管性哮喘
- 54 肺气肿

二 消化系统

- 59 胃肠胀气
- 61 胃炎
- 64 过敏和食物过敏
- 70 食管裂孔疝
- 72 结肠炎

- 76 | 便秘
- 80 | 消化性溃疡
- 84 | 憩室病和憩室炎
- 87 | 慢性消化不良
- 89 | 肠炎
- 91 | 痔疮
- 94 | 腹泻

三 肝、胆

- 99 | 酒精中毒
- 102 | 重金属中毒
- 107 | 肝炎
- 110 | 胆囊病

四 血液、循环

- 115 | 贫血
- 119 | 心脏病（动脉硬化、动脉粥样硬化、心绞痛、冠心病）
- 124 | 高血压
- 130 | 静脉炎和血栓性静脉炎

- 132 | 静脉曲张和静脉曲张性溃疡

五 肌肉、骨骼

- 137 | 关节炎
- 143 | 黏液囊炎
- 147 | 骨质疏松症
- 149 | 脊椎侧凸
- 155 | 平足
- 158 | 腿痉挛性疼痛
- 159 | 腰背痛

六 内分泌、代谢及营养

- 169 | 糖尿病
- 174 | 痛风
- 177 | 低血糖和高胰岛素血症
- 181 | 肥胖
- 186 | 体重过轻
- 188 | 甲状腺疾病（单纯性甲状腺肿、甲状腺功能减退症和甲状腺功能亢进症）

七 神经、心理

- 193 行为失常、抑郁
- 195 压力
- 197 失眠症
- 201 头痛和偏头痛
- 204 精神分裂症
- 206 痴呆
- 211 癫痫
- 213 帕金森病
- 216 梅尼尔氏病
- 218 多动症
- 221 神经炎和神经痛
- 224 臂神经痛
- 226 多发性硬化症

八 眼、耳、鼻、喉、口腔

- 231 青光眼
- 234 白内障
- 237 鼻窦炎
- 240 外耳炎和中耳炎
- 243 扁桃体炎和淋巴结炎

245 口臭

247 牙病和牙龈病

九 皮肤

- 251 秃头或者脱发
- 253 头皮屑
- 256 青春痘
- 260 感冒疮
- 262 荨麻疹
- 264 褥疮
- 266 牛皮癣
- 270 狐臭
- 272 疖、痈和疔
- 275 疣
- 277 脚气
- 279 水肿
- 282 葡萄球菌感染
- 285 真菌感染



十 泌尿、生殖

- 289 肾病（布赖特氏病、肾盂炎、
肾盂肾炎、肾小球性肾炎）
- 292 肾结石
- 296 尿床（遗尿症）
- 299 膀胱炎和尿道炎
- 302 生殖器疱疹和唇疱疹
- 305 前列腺病变（良性前列腺增
生、前列腺炎和前列腺癌）
- 308 阳痿
- 310 女性压迫性尿失禁
- 312 不孕不育

十一 妇科

- 317 宫颈非典型增生
- 318 输卵管炎和卵巢炎
- 320 阴道炎
- 324 绝经问题
- 327 月经紊乱
- 330 月经前期紧张综合征

- 333 纤维囊性乳房病(慢性囊性乳
腺病)
- 335 急性乳腺炎

十二 儿科

- 339 水痘
- 340 麻疹
- 341 腮腺炎
- 342 百日咳
- 344 乳痂
- 346 尿布疹
- 349 蠕虫病

十三 创伤

- 353 烧伤
- 356 扭伤
- 358 虫咬

绪论

认识自然疗法

自然疗法的历史

自古以来就有用自然疗法治疗疾病的先例。最早的书面文字记载是草药治病。我们现在所知道的各种文明中人类的祖先都曾用植物来治疗疾病。水疗法（即用水来治疗疾病）也是非常古老的。自然疗法偶尔有记载，但大多是口头传承，例如在土生土长的美洲人那里就有这样的传说。

希波克拉底被公认为自然疗法的鼻祖。从希波克拉底学派治病原理基础的描述中，我们得知他们用节食、禁食、草药、水疗、锻炼和舍宾的方法治病，这些现在被认为是自然疗法的基础。他们最基本的原则是：只用自然疗法，注重发挥人体的



自然抗病能力来促使疾病痊愈。这是自然疗法哲学里的主旨。

从此以后自然医学不断发展壮大。世界各地的医生前赴后继在此领域努力工作，他们通常专攻某一方面，例如禁食、水疗、草药医学或者舍宾，使每一种自然理疗手段都得到发展，日臻完善。

自然疗法的法则

自然疗法的目的是治人而不是治病，是去除致病原因而不仅仅是症状，是治愈疾病而不仅仅是延缓疾病。自然疗法一贯致力于通过自我排毒、自我修复以及树立积极的人生态度来提高人们的生命力。其法则认为：即使急性病也可以通过人自身的努力自我治愈。只有搞清楚疾病或者亚健康的起因，然后全面提高自身活力，才能使自然的、内在的维护健康的能力占据主导地位，从而使疾病不治而愈。自然治疗法则也认为：慢性病往往起因于错误的治疗，或者是因为生理上企图抑制住