

借

JIFA
QIANNENG
QUBING
JIANSHEN

激发潜能祛病健身

王世豪 编著



上海科学技术出版社

激发潜能 祛病健身

王世豪 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

激发潜能 祛病健身/王世豪编著. —上海:上海科学技术出版社, 2004.6

ISBN 7-5323-7458-0

I. 激... II. 王... III. ①养生(中医) ②老年人—保健—方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 018145 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25

字数 98 千字

2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5 200

定价: 13.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书详细论述了用良性刺激信息激发人体抗病潜能的理论和方法,提出了新颖的信息激潜学说,分类介绍了各种良性刺激激发抗病潜能的手段。如针刺法、艾灸法、拔罐法、刮痧法、指压法、磁疗法、贴籽法、贴膏法,以及良性心理刺激法等。书中还论述了现代平衡医学的医疗原则、基因与疾病关系及个体化医疗原则,介绍特效信息点及配伍方法,并对采用信息激潜手段治疗常见病症的配方分别作了介绍,供选择采用。

编写说明

本书是上海市退休职工大学实用自我保健专业高级班的教材。

作者长期在上海市退休职工大学实用自我保健专业班任教,讲授通过良性刺激手段,激发抗病潜能,进行保健强身、防治疾病的理论和方法。在教学实践过程中,不断丰富、发展了教学内容,并逐步形成了自身的教材。许多学员反映,学习后收获很大,对强身健体很有帮助,希望能公开出版、推向社会。

在上海市退休职工大学领导的关心、支持和上海科学技术出版社医学出版中心的大力协助下,现在这本教材终于正式出版了。希望这本小册子的出版能对广大读者的祛病健身有所帮助,并希望对本书不当之处加以指正。

编著者

2004年1月

目 录

第一章 信息激潜	1
第一节 信息激潜学说	1
一、人体具有强大的抗病力	1
二、人体具有完善的信息传递系统	5
三、适度刺激可以激发人体抗病潜力	7
第二节 信息激潜,健身祛病	8
一、经络学说和经络穴位疗法	9
二、神经学说和反射区按摩法	9
三、全息胚学说和全息疗法	10
第三节 信息激潜的手段、方法	10
一、针刺法	11
二、灸法	13
三、拔罐法	14
四、刮痧法	17
五、指压(穴位按摩)法	20
六、穴位贴敷法	24
七、刺血法	25
八、电脉冲刺激法	26
第四节 信息激潜疗法的发展	27

一、医疗指导思想	27
二、技术手段	28
三、现代信息激潜疗法的优点	30
第二章 平衡医学	31
第一节 生命在于平衡	31
一、生理要平衡	32
二、心理要平衡	34
三、体内外要协调平衡	36
第二节 稳态学说	37
一、人体生理的自稳	37
二、人体心理的自稳	39
第三节 平衡医学模式	41
一、平衡医学观	41
二、宏观平衡是重点	42
三、脏腑器官要平衡	42
第四节 平衡措施	43
一、强化生理自稳力	43
二、生理失衡的调节	46
第三章 医学心理学	51
第一节 心理对生理的影响	51
一、心理状态对身体健康有极大的影响	51
二、百病康复,心理当先	53
第二节 心理与应激	54
一、应激	54

二、心身现象	54
三、提高应激水平	55
第三节 增强心理自稳力	56
一、提高对不良精神刺激的抵抗力	56
二、提高对不良精神刺激的承受力	56
三、提高对不良精神刺激的化解力	57
四、提高对自己情绪的控制力	57
第四节 心理失衡调节方法	57
一、疏泄法	58
二、转移法	58
三、理喻法	59
四、中和法	59
五、比下法	60
六、宽容法	60
第五节 老年人的心理调适	60
一、心理失调是老年人最大的健康问题	60
二、正确对待当前处境	61
三、正确对待各种挫折和不幸	62
四、正确对待疾病	63
第六节 心理疗法	64
一、暗示法	64
二、音乐疗法	66
三、想像疗法	68
四、景观运动疗法	70
五、行为疗法	71
六、唱歌、唱戏及喜剧疗法	73

七、意念点穴	74
第四章 基因与疾病	75
第一节 细胞、基因和生物进化	75
一、细胞	75
二、基因	75
三、生物的进化	76
第二节 基因的多态性	78
一、基因的 SNP	78
二、SNP 与疾病	78
三、SNP 与治疗反应	79
第三节 个体化医疗	79
第五章 特效信息点及配伍方法选介	81
第一节 特效信息点(穴位)	81
一、头部穴位	81
二、胸腹部穴位	87
三、背、腰、臀部穴位	89
四、上肢穴位	91
五、下肢穴位	102
六、其他部位穴位	106
第二节 穴位配伍方法	107
一、配伍方法	107
二、增强治疗效果的几个配伍规律	109
三、能起增强疗效作用的几个配方	109

第六章 常见病症防治	111
第一节 内科	112
一、感冒	112
二、支气管炎、咳嗽	112
三、哮喘	112
四、膈肌痉挛	113
五、慢性胃炎	113
六、慢性腹泻	113
七、便秘	113
八、胃肠炎	114
九、肝炎	114
十、胆囊炎、胆石症	114
十一、呕吐	115
十二、心律失常	115
十三、高血压病	116
十四、低血压症	116
十五、高脂血症	116
十六、心绞痛	117
十七、椎基底动脉供血不足	117
十八、眩晕症	117
十九、失眠	117
二十、自汗、盗汗	118
二十一、头痛	118
二十二、晕车、船、飞机	118
二十三、三叉神经痛	118

二十四、面神经炎	119
二十五、面肌抽搐	119
二十六、手足抽搐	119
二十七、糖尿病	120
二十八、肾小球肾炎	120
二十九、甲状腺肿	120
三十、腮腺炎	120
三十一、老年性多尿	121
三十二、尿潴留	121
三十三、膀胱炎	121
三十四、遗尿	122
三十五、阳痿	122
三十六、男性不育症	122
三十七、胁痛	123
三十八、前列腺增生	123
三十九、腓肠肌痉挛	123
四十、坐骨神经痛	123
四十一、手痉挛	124
第二节 外科	124
一、颈椎综合征	124
二、落枕	124
三、肩关节周围炎	125
四、腰扭伤	125
五、腰肌劳损	125
六、陈旧性外伤	125
七、肾绞痛	126

八、关节软组织损伤	126
九、痔疮	126
十、足跟痛	126
十一、足底痛	127
十二、膝痛	127
十三、类风湿关节炎	127
十四、乳腺炎	127
第三节 皮肤科	128
一、带状疱疹	128
二、湿疹	128
三、痤疮	128
四、荨麻疹	128
五、皮肤瘙痒症	129
六、神经性皮炎	129
七、酒渣鼻	129
八、黄褐斑	129
九、冻疮	129
十、鸡眼	129
十一、疔疮	130
十二、疣	130
十三、白癜风	130
第四节 妇科	130
一、痛经	130
二、闭经	131
三、月经失调	131
四、胎位不正	131

五、盆腔炎	131
六、乳腺小叶增生	132
七、更年期综合征	132
八、功能性子宫出血	132
第五节 五官科	132
一、麦粒肿	132
二、结膜炎	133
三、咽喉炎	133
四、扁桃体炎	133
五、耳鸣	133
六、鼻炎	134
七、鼻塞	134
八、鼻衄	134
九、牙痛	134
十、舌痛	135
十一、颞颌关节炎	135
第六节 其他	135
一、戒烟	135
二、醒酒	136
三、减肥	136
四、畏寒	136
五、虚弱	136
六、高热	136
第七章 经络穴位图及手、足、耳全息穴图	138
一、经络穴位图	138

二、手全息穴图	145
三、脚全息穴(足部反射区)图	146
四、耳全息穴图	147

第一章 信息激潜

第一节 信息激潜学说

信息激潜学说认为,人体具有强大的抗病潜力和完善的信息传递系统;人体的抗病潜力可因适当的刺激而被激发;对特定部位的特定刺激,可以引发特定的生理反应而激发出特定的抗病潜力,防治相关疾病。

一、人体具有强大的抗病力

任何生物,每时每刻均会受到各种致病因子的侵害,从摄入的食物、吸入的空气和体表接触到的物件上,有成千上万种不利于生物的毒素、病菌、病毒、射线等等。生物体对体内外致病因子必须具有相应的防御和适应能力。用进废退,优胜劣汰,适者生存。任何生物,为了生存,都必须具有抗击这些致病因子和修复受损组织的能力。世界上各种生物都在各显神通地对付这一切,并获得了许多必备的自卫本能和修复本领,获得了保证自身生存的抗病力、自愈力。这样的本能、本领,在生物进化过程中不断发展完善。

人体的抗病力,也是在人类进化过程中与病原体及其他致病因子斗争中获得,并不断发展完善的。人体的抗病

力主要表现在:抗击致病因子的防御力,稳定体内环境的调节力和修复病损组织的康复力。

1. 抗击致病因子的防御力

人体具有天然的防御功能,它是一种积极的生理活动,有阻止或破坏致病因子的作用,保护人体的健康。例如免疫系统,它的生理功能主要是识别异物和排斥异物,具有抗感染、抗肿瘤、排异等作用。

人体的各种防御功能是以组织的结构和功能作为基础的。当致病微生物侵入鼻咽部(如在感冒时),鼻腔、气管和支气管壁的上皮细胞能分泌大量黏液,用以冲淡毒素的作用,同时分泌物还含有溶菌酶,能杀灭病菌。上呼吸道黏膜具有由下而上,朝一个方向摆动的纤毛,以排除细菌和尘埃。

微生物若从口腔进入胃肠道,胃黏膜分泌的胃酸含有盐酸,对不少细菌都有抑制和杀灭作用。胃肠道还会通过呕吐、腹泻等方式,把致病微生物及其毒素排出体外,起到防御作用。

人体表面的皮肤和黏膜,可阻挡微生物的侵入。寄居于皮肤和黏膜上的正常菌群,对一些病原体也有拮抗作用。致病微生物若通过皮肤或黏膜侵入人体内部时,首先遇到的是免疫系统淋巴结的防御抗击,它们可以被淋巴结里的免疫细胞所吞噬。致病微生物如通过淋巴结防御屏障,进入血液后,还会遇到体内免疫系统和其他有防御功能器官的抵抗。血液中的白细胞、中性粒细胞或淋巴细胞数量可大大增加,它们对致病微生物分别具有吞噬、消化和阻止其致病的作用。人体肝脏具有丰富的网状内皮细胞,可以吞

噬和消化细菌和异物,而且肝细胞还具有强大的解毒功能,它可以将从胃肠道吸收来的有毒成分变成无害的物质。

人体的防御功能是广泛的,各部分的防御功能都互相联系并与全身的健康状况相关联。

2. 稳定体内环境的调节力

人体是不断运动、变化和发展的机体。在新陈代谢的生命活动中,各项生理状态(如血压、血糖、血脂、血钙、激素、体温等)保持着相互协调的动态平衡。大量研究资料显示,人体的100多种生理活动都有各自的节律性。有的昼高夜低,有的昼低夜高,有的晨高暮低,有的晨低暮高,并且按照机体活动状况,自动进行调节。如餐后血糖升高,体内胰岛素分泌也就增加,以控制血糖的过高上升;剧烈运动时,耗能增加,人体的心跳、呼吸就会加快,血压、血糖也会升高,以保证能量的供需平衡。它们相互协调,相互配合,犹如一个大型的交响乐队,各自奏出自己的旋律,组成了美妙的生命交响曲。

机体各项生理活动之所以能相互协调,有节律地在正常范围内波动,是因为人体内神经、内分泌系统具有客观调节力。

3. 修复病损组织的康复力

人体对自身病损组织有再生和愈合的康复力。身体局部遭受损伤之后,不论其引起损伤的原因是什么,都有修复的可能,在医学上称为愈合。创伤的愈合主要依靠附近正常组织长出新的组织来完成,这就是组织的再生。再生是愈合的物质基础,通过组织再生完成愈合,没有再生就没有愈合。