

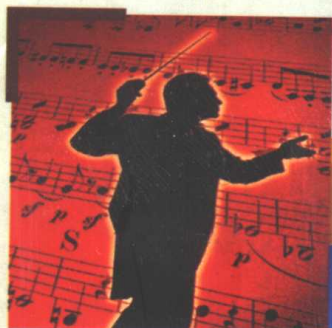
百姓



最佳生活疗法

BAIXING ZUIJIA
SHENGHUO LIAOFA

王烈 主编



中国城市出版社

百姓最佳生活疗法

主 编 王 烈

副主编 王 春 章正儒

撰 稿 (按姓氏笔画排列)

王伟铭 王 烈 王 斌 王 强

吴季平 孙连民 任晓妹 陈路龙

陆中美 姜亦虹 姚 革 郭 震

章正儒

中国城市出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓最佳生活疗法/王烈主编. —北京:中国城市出版社, 2002. 1

ISBN 7-5074-1360-8

I. 百… II. 王… III. 常见病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 093563 号

14513-4

责任编辑 李颖 孙建庆
封面设计 红十月工作室
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013
电 话 84275833 传真 84278264
电子信箱 citypress@sina.com
读者服务部 84277987
经 销 新华书店
印 刷 三河市利森达印务有限公司
字 数 276 千字 印张 12.25
开 本 850×1168(毫米) 1/32
版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数 0001—6000 册 定价 22.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有,盗印必究。

举报电话:(010)84276257 84276253

作者简介

王烈，男，37岁，1987年毕业于南京医科大学医学系，曾在江苏科学技术出版社医学编辑室工作，所责编的《实用手术图解全书》（吴阶平主编）获中国图书奖，先后责编过2000万字医学图书，自己创作过《中国自然疗法大全》、《家庭用药手册》、《百病预测指南》等近200万字书稿。后担任《祝您健康》杂志社主编。现调至江苏出版局主办的“凤凰台饭店”（四星）任副总经理。

策 划: 苹果文稿工作室

责任编辑: 李 颖

孙建庆

- 情感疗法
- 洗浴疗法
- 疏导疗法
- 泥沙疗法
- 作业疗法
- 催眠疗法
- 日光疗法
- 运动疗法
- 空气疗法
- 按摩疗法
- 花香疗法
- 音乐疗法
- 森林疗法
- 饮酒疗法
- 岩洞疗法
- 喝茶疗法
- 田园疗法
- 自然美容法

目 录

一、情感疗法	(1)
1. 身即心，心即身	(1)
2. 心理疗法典故	(8)
3. 心理治疗——特殊的艺术	(12)
4. 喜疗	(16)
5. 怒疗	(18)
6. 恐疗	(19)
7. 悲疗	(20)
8. 思疗	(21)
二、疏导疗法	(23)
1. 移情疗法	(23)
2. 中庸疗法	(24)
3. 奖惩疗法	(25)
4. 紧张疗法	(26)
5. 谈心疗法	(28)
6. 暗示疗法	(30)
7. 习惯疗法	(32)
三、作业疗法	(34)
1. 劳动作业疗法	(35)
2. 工艺疗法	(36)

3. 读书疗法	(38)
四、日光疗法	(39)
1. 古人说阳光	(39)
2. 阳光的功效	(41)
3. 日光浴治病	(42)
五、空气浴	(45)
1. 了解空气浴	(45)
2. 做做空气浴	(48)
3. 小儿空气浴	(51)
六、花香疗法	(55)
1. 花疗的历史	(55)
2. 鲜花入药	(58)
3. 赏花治病	(60)
4. 花疗的方法	(64)
5. 常用花药与方剂	(66)
6. 花卉入餐	(71)
七、森林疗法	(75)
1. 森林浴——最好的气候疗法	(75)
2. 森林的医疗作用	(77)
3. 洗森林浴去	(80)
八、岩洞疗法	(83)
九、田园疗法	(87)
十、洗浴疗法	(89)
1. 几种形式	(90)

2. 学会洗健身浴	(96)
3. 沐浴美肤	(106)
十一、泥沙疗法	(110)
1. 用泥来治疗	(111)
2. 湿泥疗法	(114)
3. 美容泥浴	(118)
4. 说说沙疗	(120)
5. 几种疾病的泥沙治疗	(124)
十二、催眠疗法	(126)
1. 我们的意识	(127)
2. 催眠效应	(128)
3. 善用催眠	(131)
4. 怎样催眠	(133)
5. 催眠治性障碍	(136)
6. 对付神经衰弱	(138)
7. 自我催眠戒烟酒	(140)
8. 催眠治失眠	(142)
十三、运动疗法	(145)
(一) 自然运动法	(145)
1. 源远流长的运动疗法	(145)
2. 五禽戏	(147)
3. 八段锦	(151)
(二) 日常健身运动	(156)
1. 爬楼健身法	(156)

2. 散步健身法	(157)
3. 骑车健身法	(160)
4. 室内健身运动	(163)
5. 倒立健身法	(164)
6. 爬行健身法	(167)
7. 逆行健身法	(168)
(三) 自然健身操	(169)
1. 甩手操	(169)
2. 水中健身操	(169)
3. 放松操	(170)
4. 等候操	(172)
5. 椅上体操	(173)
6. 孕妇操	(176)
7. 产后体操	(181)
(四) 运动治病拾贝	(184)
1. 高血压	(184)
2. 肺原性心脏病	(185)
3. 肺气肿	(186)
4. 胃下垂	(187)
5. 便秘	(188)
6. 痔疮	(189)
7. 颈椎病	(191)
8. 肩周炎	(192)
9. 姿态性驼背	(193)

10. 痛经	(194)
11. 腰痛	(196)
12. 阳痿、早泄	(198)
十四、按摩疗法	(200)
(一) 自然按摩法	(202)
1. 浴眼：通络健目按摩法	(202)
2. 揉耳保健法	(205)
3. 经常揉揉鼻子	(208)
4. 从“项链疗法”谈起	(210)
5. 手指是外脑髓	(212)
6. 丹田功	(214)
7. 腰部感到疲劳时	(217)
8. 人从脚上开始老	(220)
(二) 家庭生活按摩	(222)
1. 没有胃口	(222)
2. 睡得不安稳	(224)
3. 容易疲劳	(225)
4. 上班前后 3 分钟按摩	(228)
5. 妻子的“脾气综合征”	(231)
6. 烟酒过量	(233)
7. 妻子的头晕头痛	(234)
8. 妻子为何怕冷	(236)
9. 丈夫鼾声阵阵	(238)
10. “壮阳”按摩	(239)

11. “滋阴”按摩	(241)
十五、音乐疗法	(245)
1. 心灵医生	(245)
2. 音乐健身的奥秘	(249)
3. 我们怎样做	(253)
4. 开个音乐处方	(256)
5. 星座参考	(259)
6. 癌症辅助治疗	(261)
7. 尝试对付高血压	(263)
十六、饮酒疗法	(266)
1. 古老又时髦的酒疗	(266)
2. 酒对人体的作用	(267)
3. 宜饮和忌饮	(268)
4. 自制治病酒	(270)
5. 治病酒方	(272)
十七、喝茶疗法	(288)
1. 古今茶话	(288)
2. 喝茶益处逐点数	(289)
3. 饮茶禁忌	(292)
4. 茶漱疗法	(293)
5. 女性与茶	(293)
6. 治病茶方	(295)
7. 功夫治疗茶	(299)
十八、自然美容法	(307)

(一) 沐浴美容法	(308)
1. 面部美容浴	(308)
2. 洗澡美容	(311)
3. 减肥浴	(315)
(二) 天然美容法	(317)
1. 皮肤自然清洁法	(318)
2. 皮肤自然滋润法	(320)
3. 天然面膜	(322)
(三) 饮食美容法	(328)
1. 吃出美丽	(328)
2. 饮水美容法	(330)
3. 美容饮食方	(331)
4. 美容酒方	(334)
5. 美容醋方	(337)
6. 饮食减肥法	(338)
7. 美发饮食方	(341)
(四) 按摩美容法	(344)
1. 防皱按摩法	(347)
2. 美胸按摩法	(349)
3. 润肤按摩法	(350)
4. 消斑按摩法	(350)
5. 增光按摩法	(353)
6. 乌发按摩法	(353)
7. 美目按摩法	(354)

8. 减肥按摩法	(355)
(五) 美颜法	(356)
1. 1 分钟判断皮肤类型	(356)
2. 压敷	(357)
3. 清理	(359)
4. 护理	(361)
5. 5 分钟脸部健美操	(363)
(六) 头发养护	(364)
1. 判断头发的类型	(364)
2. 干性头发的养护	(365)
3. 油性头发的养护	(367)
4. 中性头发的养护	(368)
(七) 颈、眼、牙、手的养护	(370)
1. 美颈法	(370)
2. 使眼睛美丽	(373)
3. 牙齿健美	(374)
4. 手的养护	(376)

一、情感疗法

1. 身即心，心即身

人是自然界的一部分，也是自然界的产物。正如古人所说，有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣。“天地”是从来就有的，后来派生出万物和人。宇宙是一个大整体，“人”仅仅是这个整体中的一部分，是宇宙演化出来的有机整体。

人是自然的人，人生活于天地万物之间，靠自然界生活；自然界是人为了生活而必须与之不断交往的“无机的身体”，是人类赖以生存的基本条件。人又是社会的人，不同于一般动物，是万物之灵，人有意识、有思维，有非常丰富而又极为复杂的内部心理活动。从中医角度讲，人作为自然人与社会人的统一体，就是身心并存。形神合一的人体。人只有与自然和社会协调，方可形成正常的生命活动，保持健康无病。

(1) 古人论身心

在远古时代，中华民族的祖先在与疾病、巫术的斗争中发明了原始的医药。从商代的卜辞，到西周的《周礼》、《易》、《书》、《诗》中，均有许多医事的记载。在这些记述中，古人

已经客观地提出了形神相关的身心医学和哲学问题。我国第一部中医经典《黄帝内经》，阐述了“身心一体”的重要思想，认为“形与神俱”，精神依赖于人的肉体，肉体产生精神，且人的肉体本身又是物质世界的产物。《黄帝内经》详细具体地论述了中医学的形神关系，概括了肉体和精神、机体与生命功能、物质与运动的整体的统一的辩证关系。这表明，作为当代医学、心理学精华的“生物——心理——社会医学”的经典模式，远在2000年前就被我们的祖先初步提出来了。

有关形神相关的身心关系，在古代思想家那里，则从理论上加以提炼和概括。首先明确提出形神哲学范畴的是荀子，他提出了“形具而神生”的命题，认为人的好恶、喜怒、哀乐等精神活动（包括情感），乃是人的生理功能。人的生理结构，包括耳目等感官和心的思维器官都是自然的，是人的精神现象所附丽的物资基础，强调了精神对形体的依赖关系。

到了秦汉时期，自然科学的繁荣，尤其是医学的发展，人们由人的生死、祭祀出发而进一步探讨形神问题。东汉初年的桓谭以烛火为喻，说明形神关系：“精神居形体，犹火之燃（烛）”，“气索而死，如火烛俱劲矣。”王充继承了先秦以来的形神观，在总结和吸取前人思想成果的基础上，系统地论证了形死神灭的身心观，人“未死，精神依倚形体”，“已死，形体坏烂，精神散亡”，驳斥了“人死为鬼”的谬论，指出“无体独知之精”是不存在的。

南北朝的唯物主义思想家范缜，提出了“形质神用”的观点。他在《神灭论》中提出“形神相即”、“形存则神存，形灭则神灭”的唯物一元论观点，说明人的精神对形体的依存关系。“神至于质，犹利至于忍；形至于用，犹忍至于利。”这一比喻极为恰当地阐明了形与神的关系犹如刀刃和锋利的关系一

样，形是物质基础，神是功能与作用。

祖国医学与哲学在其历史发展的长河中相互影响、相互补充，最终，在身心合一问题上，在养生摄生方面，创立了一系列与近代疗养医学及心理医学相似的论点和方法，为后世医学、哲学、心理学的研究奠定了基础。

(2) 身心一体观

人体由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、筋脉皮肉、精气血精等组成，通过经络的沟通，气血的运行，以五脏为中心，将各方面联系成为有机的统一体。人体各部虽有不同的功能，但它们并非孤立地活动，人体在“心”这个“君主之官”的整合协调下，脏腑之间既互相滋养与促进，又互相约束与克制，以维持人体正常的生理活动。《黄帝内经》的摄生篇写到：“形与神俱而尽天年。”意思是说：“形体与精神俱健全者，才能享百岁天寿。”在生理状态下，人体的“形”与“神”是相互资生、相互依存的统一整体，所谓“形具而神生”，而“神能御其神”；在病理状态下，“形”与“神”则相互影响、相互干扰，所谓“神之不守则体之不康”。这些都说明了一个道理：精神充沛，五脏六腑各司其能，就健康长寿；精神失调，机体“真气”耗散，则百病滋生，体弱短寿。

人从呱呱坠地到年龄渐长，身心关系随时处于变化之中。初时心隐于身，身心浑然不分；其后则由于大脑发育慢慢完善，同时受到社会环境的训练，经验越来越丰富，心思乃日见苗露活动。由此可见，“身”乃“心”之物质基础。

现代心理学认为人脑是心理、精神赖以产生的主要器官，即古人称之的“心”。没有头脑，也就没有心理，没有精神。人脑及与之相关的一系列的生理活动，乃是心理活动或精神现

象赖以产生的物质前提。现代科学研究还表明，人的心理活动的器官，并不仅仅限于人脑。人脑无论具有怎样复杂而又重要的机能，仍然只是神经系统乃至身体的一部分，它不能离开整个神经系统乃至整个躯体而孤立地起作用。也就是说，人的心理活动，不仅与整个神经系统有关，而且也整个躯体密切相关。无论是大脑还是神经系统的其他部分，都不可能脱离人的躯体而单独存在或进行活动。

早在 100 多年前，机械唯物主义者拉·梅特里就在《人是机器》中写到：“那美丽的心灵，伟大的意志，只有在身体条件允许的时候才能发挥作用。”中医典籍中主张把“调心神，和情性”和“节嗜欲，庶事清静”并重，认识到饮食劳逸失之节制，就会损身伤神。气功疗法的理论与实践，也体现了身心相关的思想，即通过调节呼吸、放松肌肉这种“调身”的方法，而达到排除杂念、意守丹田、焕发精神的“调心”效果，即所谓“独立守神、肌肉若一”。这些朴素的思想及经验，也从一个侧面揭示了机体健康对于心理状态的影响。

心，在祖国医学中有两种含义，即一主血脉，一主神明。所谓“主神明”，即主宰人的一切精神心理活动，实际是大脑的功能。“心”在五脏六腑中起着主导和统帅的作用，“心”是五脏六腑（即身体）之主，正如古人谓心为“君主之官，神明出焉”，“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”。心如何成为一身之主的呢？

首先，心主血脉，身体各器官活动所需的氧分，都由心的调节和血液的供应来完成，各种外界刺激首先作用于心，并能通过心之机能活动带来情志活动的变化。其次，心不但可以通过运行气血主导神志活动的变化，而且还可借助经络通道沟通心脑联系，激发大脑功能，使脑得到具体的情感体验。故《黄