

常见病

CHANGJIANBING ZIRAN LIAOFA

自然疗法

张根祥 伍秀琴 编著



金盾出版社

常见病自然疗法

张根祥 伍秀琴 编著

金盾出版社

内 容 提 要

自然疗法具有不需药物、仪器,简便易行,疗效明显的特点。本书将自然疗法分为心理、环境、物理、起居、文艺、饮食、体育和自我疗法等8类,共介绍了50多种自然疗法、140多种常见病的治疗方法。内容新颖,文字通俗,方法简便,疗效肯定。可供城乡广大群众和基层医务人员阅读、应用。

图书在版编目(CIP)数据

常见病自然疗法/张根祥,伍秀琴编著. —北京:金盾出版社,1999. 2

ISBN 7-5082-0777-7

I. 常… I. ①张…②伍… II. 常见病-疗法,非药物
IV. R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22689 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:131千字

1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:6.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高,健康长寿已成为人们最关心的问题之一。自然疗法具有简便易行、疗效明显、实用性强的特点,深受广大患者的欢迎。但目前国内有关自然疗法的书刊较少,常见病自然疗法的书刊更少,为此,作者在收集大量资料后编写了本书,以满足广大读者的需求。

本书精选了疗效较好的 50 多种自然疗法和 140 多种常见病症的治疗方法,一般常见病均可在本书中找到多种治疗方法,而且适合在家庭环境中使用。由于存在着个体差异,每人病情轻重程度不一,即使同一种疾病,有的人使用后可能疗效较好,有的人疗效可能不明显。为此,作者尽量将每种疾病选几种以至十几种治疗方法,供选择使用。但要指出的是,有些患者使用本法后,如果疗效不明显,应及早到医院就诊,以免延误病情,影响身体康复。

本书在编写过程中,引用了有关文献中一些有价值的资料,限于篇幅,未能注明,在此一并表示感谢。由于时间仓促,偏差疏漏在所难免,恳请读者指正。

作 者

1998 年 6 月

目 录

一、概 述	(1)	(九)发汗疗法	(40)
二、心理疗法	(3)	(十)冷敷疗法	(42)
(一)想象疗法	(3)	(十一)热敷疗法	(43)
(二)行为疗法	(5)	五、起居疗法	(45)
(三)宣泄疗法	(7)	(一)爱疗法	(45)
(四)静坐疗法	(10)	(二)欢笑疗法	(47)
(五)幽默疗法	(12)	(三)触摸疗法	(50)
三、环境疗法	(14)	(四)梳头疗法	(52)
(一)日光疗法	(14)	(五)足浴疗法	(54)
(二)空气疗法	(16)	(六)睡眠疗法	(55)
(三)雨水疗法	(17)	六、文艺疗法	(61)
(四)芳香疗法	(19)	(一)读书疗法	(61)
(五)森林疗法	(21)	(二)吟诗疗法	(63)
四、物理疗法	(24)	(三)音乐疗法	(65)
(一)指压疗法	(24)	(四)舞蹈疗法	(69)
(二)按摩疗法	(26)	(五)色彩疗法	(71)
(三)拍打疗法	(30)	七、饮食疗法	(73)
(四)捏脊疗法	(32)	(一)饮水疗法	(73)
(五)刮痧疗法	(33)	(二)饮茶疗法	(75)
(六)拔罐疗法	(34)	(三)生食疗法	(79)
(七)石蜡疗法	(36)	(四)喝汤疗法	(81)
(八)食熨疗法	(38)	(五)药粥疗法	(85)

(六)断食疗法·····	(90)	骨质疏松症·····	(119)
(七)水果疗法·····	(91)	妇女绝经期综合	
(八)药蛋疗法·····	(94)	征·····	(120)
(九)常见病饮食疗法		青光眼·····	(121)
·····	(98)	八、体育疗法·····	(122)
慢性胃炎·····	(98)	(一)散步疗法·····	(122)
胃及十二指肠溃疡		(二)甩手疗法·····	(124)
·····	(99)	(三)反序疗法·····	(125)
胆囊及胆管疾病		(四)爬楼梯疗法·····	(127)
·····	(100)	(五)悬身疗法·····	(129)
腹泻·····	(101)	(六)提肛疗法·····	(130)
便秘·····	(102)	(七)刷浴疗法·····	(131)
肺结核·····	(103)	(八)冷水浴疗法·····	(132)
肝炎·····	(104)	(九)海水疗法·····	(134)
贫血·····	(105)	(十)垂钓疗法·····	(136)
慢性支气管炎·····	(106)	(十一)风筝疗法·····	(137)
支气管哮喘·····	(107)	(十二)气功疗法·····	(138)
冠心病·····	(108)	(十三)常见病体育疗	
高血压·····	(109)	法·····	(141)
心肌梗死·····	(111)	慢性支气管炎·····	(141)
中风·····	(112)	支气管哮喘·····	(141)
糖尿病·····	(112)	肺气肿·····	(142)
肥胖症·····	(114)	胃下垂·····	(143)
失眠·····	(116)	高血压·····	(144)
老年痴呆症·····	(117)	冠心病·····	(145)
痛风·····	(118)	糖尿病·····	(146)
关节炎·····	(118)	肥胖症·····	(147)

骨质疏松症	(148)	烧、烫伤	(164)
类风湿性关节炎	(149)	疼痛	(165)
肩周炎	(150)	出血	(165)
下肢静脉曲张 ...	(150)	颈椎病	(166)
九、自我疗法	(152)	腰椎病	(166)
头痛	(152)	腰痛	(167)
偏头痛	(152)	小腿抽筋	(167)
咳嗽	(153)	痔疮	(167)
发热	(154)	缺乳	(168)
感冒	(154)	乳腺炎	(169)
呃逆	(155)	痛经	(169)
呕吐	(156)	眼损伤	(170)
胃痛	(156)	麦粒肿	(170)
便秘	(157)	老花眼	(170)
低血压	(157)	青光眼	(171)
心绞痛	(158)	耳鸣	(172)
前列腺肥大	(158)	耳、鼻内异物	(172)
阳痿	(159)	鼻出血	(173)
肥胖症	(159)	鼻窦炎	(174)
晕动症	(160)	鱼刺鲠喉	(174)
失眠	(161)	咽喉炎	(174)
关节炎	(162)	脱发	(174)
落枕	(162)	皮肤皲裂	(175)
腰扭伤	(163)	带状疱疹	(175)
肉中刺	(163)	皮肤瘙痒	(176)
毒虫咬(蜇)伤 ...	(164)	狐臭	(176)
		脚癣	(177)

冻疮	(177)	口臭	(178)
鸡眼	(177)	牙痛	(179)
唇裂	(178)	口腔病	(179)

一、概 述

自然疗法是利用自然环境中的各种因素和物质来激发人体抗御疾病、治疗疾病和康复保健的手段和方法,是一种不用化学药物和医疗仪器来防治常见病的方法。它具有简便易行、疗效明显、实用性强的特点。

自然疗法起源于我国古代,其中食养食疗、推拿和静坐等传统疗法,已为人类的健康作出了贡献。美国国立卫生研究院近年成立了替代医学办公室。替代医学大体可分为4大类,一是信心疗法,包括想象疗法等;二是动手疗法,包括指压、脚底按摩等方法;三是生物疗法,包括草药疗法等;四是生活疗法,主要是通过改变个人生活习惯来达到防治疾病的目的。替代医学的内容有相当一部分属于自然疗法。

国际医学界最近的研究资料表明,每个人都有一定的“生存能”,自然疗法是保护“生存能”的有效措施。人的机体本身就是一个天然的平衡器,如平时不作剧烈活动,不过量服用化学药物而采用静坐等自然疗法,可使新陈代谢率降低,心率减慢,能有效地防治高血压和神经衰弱等疾病,这都符合“生存能”的理论。

目前,自然疗法正风靡世界。一些国家和地区相继建立了自然疗法医学院、音乐治疗学院,创办了《自然疗法杂志》,成立了香味疗法协会等。我国很早就出版了《食养食疗》、《气功疗法》等书刊。近年来还相继召开了“自然疗法”讨论会等专业会议,发表了一些相关的论文。世界各地广泛开展的森林疗

法、音乐疗法、舞蹈疗法和水浴疗法等，均受到世界各国人民的重视和欢迎。如森林疗法，包括登山观景、林中逍遥、树荫下散步、空气浴、日光浴等内容，它借助森林中噪声低、空气洁净和负离子较多的特点，来提高人体的免疫功能，使人心情舒畅，新陈代谢活跃，许多疾病，如支气管炎、鼻炎等往往不治自愈。

自然疗法正处在发展阶段，种类十分繁多。到目前为止，还没有一个权威的分类方法。我国有人将自然疗法分为起居疗法、草木疗法、食物疗法和针灸疗法等。笔者根据自然疗法不用化学药物和医疗器具防治疾病的原则，提出如下分类法：心理疗法、环境疗法、物理疗法、起居疗法、文艺疗法、饮食疗法、体育疗法和自我疗法等8类。此分类法未把针灸疗法包括在内，因为笔者认为，针灸疗法需要一定的医疗器具和技术，一般人难以正确掌握，所以疗效不易保证，而增加了体育疗法和自我疗法等简便易行的方法。

随着医学科学的日益进步和发展，“回归自然”已是人类的良好愿望。俄罗斯有位神经学家预言，医学的未来不是属于药物，而是属于自然疗法。可以预料，自然疗法将成为21世纪防治疾病和自我保健的常用方法之一。

二、心理疗法

(一) 想象疗法

想象疗法又称意念疗法,是通过患者的主观意念进行积极的思维和想象,使患者因疾病造成的不良情绪和病痛得到改善或消除,从而提高自身免疫力和抗病能力。如想象某病区气血流畅,阻塞已被疏通;想象某一部位肿块正在软化、吸收和消失等。

现已证实,人的大脑活动与人体免疫力有密切联系。人的大脑可分为感受、贮存、判断和想象 4 个功能区,在通常情况下,人们运用前 3 个功能区的机会较多,而运用想象区过少。人的想象中枢在大脑右半部,人在想象时能够削弱大脑右半球对免疫系统的抑制作用,增强人体免疫功能。近年来,科学研究表明,大脑和免疫组织之间,存在着由分子组成的信息通道,白细胞则担负着直接接收大脑信息的作用。而想象是大脑思维活动的直接产物。因此,想象在影响免疫组织的基础上,自然对疾病起着治疗作用。科学研究还发现,想象疗法除了能够调节免疫功能外,还能反馈性地使心电位、脑电位和肌电位发生变化。这些生物电位的变化,可均衡和协调机体各个器官和系统的功能,使局部症状得以缓解。

【方 法】

想象疗法可分为主动和被动疗法两种。主动疗法是靠自

已积极的控制和驾驭自身的思维和想象能力；被动疗法是通过聊天等形式，在无意中启迪患者思维。方法学会后要每天定时进行想象，在安静、舒适的环境中取卧位或坐位，全身自然放松，以利思维高度集中。

据报道，美国德克萨斯州有一位喉癌患者，癌几乎阻塞了全部咽喉，每天仅能进食一些果汁充饥，医生断言他只能活 1 个月，给他开了些抗癌药物，嘱咐他家人回去后准备后事。后来，他意外地遇到了一位精神心理学家，这位学者建议他在药物治疗的同时，运用想象疗法来治疗疾病。于是他遵循精神心理学家的嘱咐，每天除服用药物、加强锻炼外，就在床上静坐，排除各种杂念，想象自己的喉头有许多恶魔，体内的白细胞成为英勇的战士，正集中到喉头与恶魔短兵相接，激战的结果，恶魔被消灭干净了，咽喉的阻碍物被清除了，癌组织正在逐渐缩小。他每天都这样聚精会神地想象 2~3 次，1 个月后，病情不但没有进一步恶化，癌却神奇般地消失了。

美国耶鲁大学医学院一位从事癌症研究 30 年的教授，经过长期的临床观察发现，癌症患者若悲观泄气，病情恶化就特别快，而依然乐观的，病情恶化得就慢。据此，他指出，通过想象疗法可以改变一个人的心理状态与精神面貌，使人在心理上拒绝癌的生长，从而达到在体内抵制癌细胞生长的效果。还有一名心理学家也认为，要使人体免疫系统充分发挥作用，就应帮助患者树立战胜疾病的信心，同时给他们以心理、生理上的指导。这位教授用想象疗法治疗癌症患者，成效相当显著。

想象疗法除可调节免疫功能外，还可协调各器官和系统的功能，使局部症状得以缓解。在有病时，如有战胜疾病的意志和毅力，人体潜在的抗病能力就会充分调动起来，气血运行也会逐渐畅通，有利于战胜疾病。无病时想象体内气血运行情

况良好,想象体内有强大的免疫力,还能起到防病祛病、有益健康长寿的作用。如想象儿童时期去海滩拾贝,在春天放风筝;想象到繁花似锦的大自然中去,听林中的鸟鸣、山泉的潺潺流水声,看蓝天白云、花鸟鱼虫……会使疲劳消除,心理得到平衡。不过,想象疗法只是治疗疾病的一种手段,必须与其它疗法同时使用,才能收到较理想的效果。

【适应证】

精神病、神经官能症、癌症、失眠、厌食症和性功能障碍等病症。

(二)行为疗法

应用心理学的原理,特别是应用条件反射的规律,来治疗人的病态行为(或称异常行为),形成正常的适应行为,称为行为疗法。

人的病态行为是在不良的环境条件和精神因素的影响下逐渐形成的,治疗病态行为必须采用一定的治疗手段,配合相应的心理治疗方法,反复刺激,相互作用,把已形成的病态条件反射消除,建立正常的条件反射,以形成正常的行为。

【方 法】

(1)厌恶法:将某种行为与不愉快体验建立联系,让患者自行对过去所有的病态行为感到厌恶。有些国家用厌恶疗法帮助酒瘾患者戒酒。一般是用一种叫戒酒硫(俗称“酒畏”)的药物。服了这种药物后如果饮酒,就会产生不愉快的反应,包括大汗淋漓、恶心呕吐和窒息感等,大约持续1~2小时反应才消失。有了这种体验,大多数酒徒都会见酒生厌,最终戒酒。厌恶疗法还可用于戒除其它不良习惯,如对幼儿吸吮手指的

不良习惯,可在手指涂上极苦的但无毒的药物,幼儿一旦把手指放入口中,便感到苦涩难受,过一段时间就不再吸吮手指了。还可在左手腕上套一个橡皮筋圈,当想到或想做一件不良行为,如想吸烟时,就用右手弹橡皮筋圈,使左手产生痛感,要一边弹一边计数,直到吸烟念头消失。但要注意弹橡皮筋圈时不要太痛,以免产生反感;不要告诉患者为什么,只说,这样做才能治愈,要坚持到底,不要中途而废。

肥胖症患者可采用自我控制法减肥,就是要充分认识到过胖的危害,产生对减肥的迫切感,强化自我控制能力,建立新的进食秩序,坚持每周量体重,调整进食量,邀请周围亲友监督帮助。还有一种自我奖励法减肥,事先制定新的进食秩序时间和减量指标的奖励和惩罚办法,达标有奖,违约或增重有罚。

(2)自我调整法:按一套特定的顺序,使一种机体反应改善另一种机体反应,达到改善生理功能的目的,如松弛疗法等。其方法是:

首先要入静,接着从四肢到躯干,再从躯干到颈部、头部,使全身肌肉得到放松。然后意守丹田(脐下3寸处。同身寸,下同。)或足心(涌泉穴,足底前1/3处),保持缓慢深沉的自然呼吸。同时,学会控制和调节自己肌肉放松程度。每次20~30分钟,10~15日为1个疗程。英国一医生以116名高血压患者为研究对象,让其中一部分患者服用降血压药物,另一部分人则选用松弛疗法。肌肉放松使患者体内交感神经系统的紧张性降低,从而使动脉血管张力缓解,起到了降低血压的作用。在肌肉松弛过程中,患者的血压下降以收缩压下降最明显,症状也有所缓解。研究发现,接受松弛疗法1年后的患者,其血压仍维持在被降低的水平,对已经服用过多年降血压药

的患者，也有理想的治疗效果。

(3)系统脱敏法：通过治疗，患者不再对原来的有害刺激发生敏感。根据个人特征及特殊环境，选择不同的方式，以解决患者与疾病有关的异常心理。其方法主要是：

①劝慰，消除患者的不快心情。

②解释，即说明有关疾病的知识，让患者正确认识疾病，配合治疗。

③鼓励，增强患者与疾病作斗争的信心。

④说服，让患者心悦诚服地接受医生的治疗。

【适应证】

厌恶法：肥胖症、酗酒、遗尿、口吃、呕吐、强迫症、癔症等病症。

自我调整法：支气管哮喘、高血压、心脏病、消化道溃疡和失眠等病症。

系统脱敏法：阳痿、厌食和恐惧等病症。

(三)宣泄疗法

人在生气后，不仅在心理上承受着某种压抑和痛苦，而且在生理上也会受到影响，容易引起种种疾病。如有的人盛怒之下发生脑溢血、心肌梗死、咯血、呕血，有的人怒气冲天而行凶杀人等。

宣泄疗法是把压抑的情绪宣泄出来，以减轻和消除心理压力，避免引起精神崩溃，使之较好地适应社会环境，从而达到治疗目的。

在一些发达国家，你心中如有不快之事，可通过专用电话尽情诉说，对方会耐心为你疏导，使你的不良情绪得到消除。

如你对上司不满或一时想不通,可以对着其模拟橡皮人拳打脚踢,发泄一通,消气之后照旧工作。这似乎有点“阿Q”气,然而对稳定情绪、缓解矛盾却很有效。

【方 法】

宣泄的方法因人的文化程度、道德修养和心理素质等不同而异,一般可用下述方法:

(1)环境性宣泄:大自然的景色,能扩大人的胸怀,陶冶人的情操,对于调节人的心理活动有很好的效果。受到不良情绪压抑和折磨的人,应该到绿树成荫的地方去散步,或到景色秀丽、气候宜人的公园去游玩,尤其应定期到环境幽雅、风景美丽的旅游胜地去欣赏大自然的妩媚多姿,以调节精神生活,开拓心理容量,消除精神上的紧张和压抑情绪,从而忘却生活中许多烦恼与不快,并在心理上获得极大满足。

(2)牢骚性宣泄:不良情绪积压越多,越会使人痛苦和失望,以致一味消沉,失去心理上的平衡。牢骚实质上就是这种不良情绪的排泄与外溢。可以说,牢骚越多越有利于不良情绪的发泄,减少和淡化心理上的不平衡。不过,它虽有利于发牢骚者情绪的的稳定,但也不能随意而发,要选择适当的时间、场合与对象,把握好恰当的分寸,不可牢骚过多,否则心理更易失衡。

(3)谈话性宣泄:是把在日常生活中因受到误解、委屈而产生的不满、烦恼、愤怒等情绪及时通过与亲朋好友的交谈,尽情地倾诉出来,以使自己积郁的消极情绪得到正确的宣泄。但倾诉的对象必须是最亲近、最理解自己的人,只有这样才能畅所欲言,获得同情、安慰和心理上的暂时平衡。

(4)书写性宣泄:如果你不想让别人了解你的痛苦,甚至不想在行动或语言上流露出来,那你最好坐在桌前,通过写诗

词、记日记等宣泄出来。有时也可直接给造成自己某种屈辱和不幸的人写信，以宣泄自己的不满和恼怒。但不要把信发出，等消极情绪消除后，把信焚毁。

(5)哭泣性宣泄：是通过流泪来宣泄积郁于内心的精神创伤。研究表明，哭可缓解40%的精神压力。悲伤时痛哭流泪，可把人体内导致情绪抑郁而出现的有害化学物质加以清洗，因而哭泣流泪能把令人不愉快的情绪一扫而光，从而消除心理上的压力。但哭泣要注意时间、场合和方式，有时可以嚎啕大哭，有时只能偷偷流泪。据临床观察表明，许多神经衰弱、抑郁症和消化道溃疡患者，大多性格内向，悲而不哭，不能宣泄自己的情绪。据研究，长期压抑而不流泪的人，患病率要比常痛哭的人多一倍。

(6)运动性宣泄：当消极情绪过于强烈而难于遏制时，可以进行疾步、跑步、爬楼梯、游泳、打球、撞击枕头或被褥、撕碎废纸等方式予以宣泄。因为运动可以增加人对外界的适应性和抵抗力，在运动中你的心理会得到调节，思想得到澄清。研究证实，运动对振奋精神比服药更好，但必须控制运动量，以免造成破坏性的后果。在一些发达国家，近年来兴起了一个新的行业，叫做“运动消气中心”。这是运动心理学家设计的一个密闭容器，上下左右铺满了海绵，任人在其中摸爬滚打，纵横奔驰。有专人教你如何大喊大叫、扭毛巾、撞沙发、做消气操，保证你满腹怒气而来，轻松愉快而归。这种方式比较适用于性格容易冲动的人。

【适应症】

神经衰弱、抑郁症和胃及十二指肠溃疡等病症。