

May each day bring to the very best of health

免吃药健身法

气功医疗法让您告别疾病 每日拥有轻松的好心情

何叔峰·著

王明辉·审定



四川辞书·台湾汉湘

精致生活丛书

R24.2

347

免吃药健身法

拥有好体魄可以使您的免疫系统强而有力

何权峰 著

四川辞书出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

F270/12

0155955



精致生活丛书

免吃药健身法

作者 / 何权峰
责任编辑 / 周挺
封面设计 / 成都九兴设计中心
技术设计 / 王跃 康宏伟
责任出版 / 唐茵
出版者 / 四川辞书出版社
 / 台湾汉湘文化事业股份有限公司
发行 / 四川辞书出版社
地址 / 成都市盐道街3号
邮编 / 610012
电话 / (028)6678300 6715554
传真 / 6652832
印刷 / 都江堰九欣彩印厂
规格 / 880×1230 1/32
版次 / 1998年10月第一版
印次 / 1998年10月第一次印刷
印数 / 8000册
定价 / 21.00元

ISBN7-80543-703-3/G·210

版权所有 翻印必究

* 本书如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换。

* 厂址 / 都江堰市青城桥工业区

* 邮编 / 610081 电话 / 7283905

序

慢性病不吃药也能恢复健康可能吗？

的确，人类的身体，天生即具备了自然治疗疾病的本能，一般的疾病，通常只要充分的休息及摄定均衡的营养，多半即能痊愈。然而大部分的人，往往生病后第一个念头就想到要“吃药”，结果几乎每个家庭里都摆满了大小不等的药柜，而每个人也就成为名副其实的“药罐子”。

要知道，如果我们长期依赖药物，就会逐渐破坏身体的自然抵抗力，甚至影响免疫能力；长期服用同一种药物，身体就会对此药产生抗药性，而丧失疗效。

以市售药品来说，光感冒药就超过 2500 种，一般药品更超过 15000 种。这些合成药物都含有复杂的化学成份，并非自然界所存在的物质，当进入人体肝脏后，必然会造成肝脏负担，若过量服用，肝机能将很快遭受破坏，以致肝脏无法解毒，若长此以往则极可能造成肝炎、肝癌。另外，诸如配药不当、剂量太高、副作用、含有害成份、疗效广告不实及价格太高等等，都是值得警惕和商榷的。

由细菌引起的疾病，虽随着抗生素的使用而获得良好的治

愈力，但代之而引起的疾病及现代常见的慢性病，若光靠药物治疗，不但疗效不张，且药品非食品，若长期服用不论对身体及医药费，都将造成极大的伤害和负担。

有鉴于现代人的苦恼，（本书特别结合历代中医名家简易有效的物理疗法，以中医学为基础，并参考吸收西医学的论点，针对常见的慢性病，提供长期观察行之有效的自然疗法。

本书的完成，要感谢传统医学博士王明辉教授在编辑上的指导，以及李映青小组在绘图方面的鼎力相助，由于他们，方使本书能收按图索骥之效，在此特申谢意。





解除慢性病的自然疗法	001
一、高血压	003
二、冠心病	013
三、胃及十二指肠溃疡	023
四、胃、肾下垂	029
五、慢性肝炎	039
六、习惯性便秘	043
七、神经衰弱	051
八、坐骨神经痛	059
九、截瘫	071
十、慢性支气管炎及肺气肿	079
十一、支气管哮喘	089
十二、肺结核	095
十三、矽肺	101
十四、四肢骨折和关节脱位	107
十五、脊椎侧弯	121
十六、驼背	135

录

十七、扁平足	141
十八、颈椎病	147
十九、肩关节周围炎	155
二十、腰肌劳损	167
二十一、小儿麻痹后遗症	175
二十二、老年痴呆症	183
二十三、肥胖症	187
二十四、糖尿病	193
二十五、男性性功能障碍	199
二十六、慢性前列腺炎	205
二十七、痛经	211
气功医疗法	216
·放松功	216
·强壮功	220
·内养功	222
穴道参考图	226

解除慢性病的自然疗法

医疗体育是一种医疗性质的体育运动，即运用体育锻炼的方法来预防与治疗疾病，以促进健康，故称体育疗法，简称体疗。由于它是从改善病患体质着手，不需打针吃药即能强化身体机能，达到主动免疫、疗病的功效，所以在本书中就以自然疗法来表示。

早在 3000 多年前，中医即开始运用体育活动来治疗疾病，在《黄帝内经》、《千金方》、《外台秘要》等历代中医名著中，都有医疗体育的记载。

医疗体育的形式很多，如保健体操、医疗体操、医疗步行、慢跑、劳动治疗、按摩、太极拳、气功等等。通过医疗体育，能改善神经系统的调节功能，提高新陈代谢能力，增强呼吸、心血管、消化和运动等系统的功能，起到预防疾病和治疗或改善慢性病的作用。同时，还能振奋精神，消除焦虑、忧郁等不良情绪，增强康复的信心。

体疗的注意事项

参加体疗前，要请医师作体格检查，尤其是 40 岁以上的中老年人，以了解疾病的种类、性质和严重程度，以及是否存在体疗的禁

忌症等。然后再根据自己的年龄、性别、心肺或运动器官的功能，及体育锻炼的基础和体质状况，除气功与按摩外，再选择1~2项体疗方法进行锻炼。

从事体疗运动，应严格遵守循序渐进、量力而行和持之以恒的原则，切忌操之过急，每次体疗都要做好暖身运动与准备活动。

掌握好运动量和运动强度，是保障安全和取得良好体疗效果的关键。一般而言，医疗体育的运动强度和运动量都属中、小程度，应灵活掌握。要做好自我保健监督，密切观察身体反应，测量锻炼前、中、后的脉搏，以了解运动强度与运动量的大小。

运动后每分钟的脉搏次数与运动前比较，若变化甚微或无变化，表示运动量太小；反之，若运动后10分钟的脉搏次数还无法恢复到运动前一样，或出现失眠、食欲降低、疲劳倦怠，则表示运动量过大，这时即应减少运动量，并分析和查明原因后再继续进行体疗。

此外，当身体发生某些疾病的急性发作期，以及体疗可能引起的出血、剧痛或其他损伤的病人，均不宜进行医疗体育。

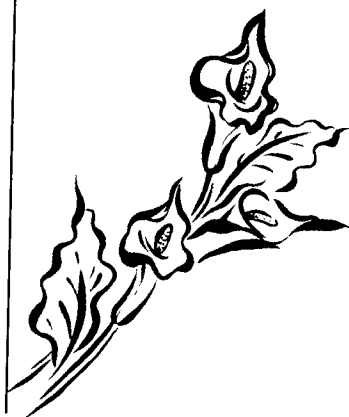


第

一

章

高
血
压



(一) 自然疗法

降压体操

第一节：扭腰晃臂

准备姿势：

两脚平行站立，距离与肩同宽，姿势半蹲，腰和肩、肘等关节放松。

动作要领：

缓慢自然地扭腰晃臂（图 1-1）。呼吸自然，腰臂晃动不拘姿势，但宜轻柔、有节奏。要求做到上虚（上半身、肩、腰应重点放松）和下实（身体重心下移，移至两脚下）。如此练习 10~20 分钟，中间可休息几次。

第二节：深呼吸

准备姿势：

两脚分开站立同肩宽，两臂自然下垂。

动作要领：

① 两臂由体侧慢慢上举过头，同时抬



图 1-1

起两脚跟，深呼气。

② 两臂由体侧缓缓下落，脚跟亦着地，同时深呼气。如此举吸落呼，重复 8~10 次。

第三节：举臂侧弯

准备姿势：

站立，两脚分开同肩宽，两臂自然下垂。

动作要领：

两臂侧平举，然后上半身轻松缓慢地向左、右侧弯（图 1-2），两臂动作随身体左右侧弯而上下互换。如此做 8~10 次。年龄稍大或体力较弱者，此节可不做。

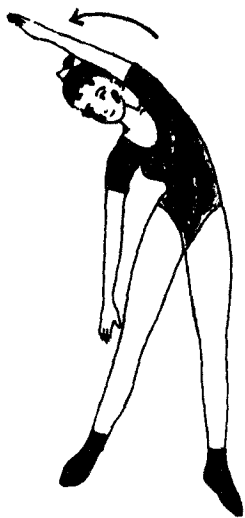


图 1-2

按摩

(1) 家人按摩

① 患者俯卧，裸背。先于脊椎两侧做 3~5 次按摩（注一、注二），然后由上背向腰部做从上而下的推摩（注三）十余次（图 1-3），以背部皮肤出现微红为准。

② 用拇指指腹向脚趾方向用力推擦患者两侧足底的涌泉穴（图 1-4）各 100 次左右。患者如感觉头部轻松，血压则可降低 10~20 毫米汞柱。

③ 患者坐着，双手拇指指腹来回推擦额头，约十余次。接着由前额分别推至太阳穴，按揉太阳穴 3~4 下，如此做 5~7 次。最后再由太阳穴推至两侧耳后，此时双手五指并拢向下推至头颈两侧，重复 5~7 次。

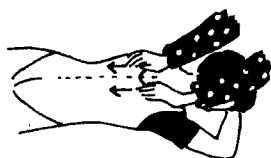


图 1-3



图 1-4

④ 用拇指按揉百会、风池、内关、神门（参阅附图）等穴。

(2) 自我按摩

① 采坐位。用拇指指腹向脚趾方向推摩足底涌泉穴，左右各 100 次左右；或仰卧，用左脚跟推摩右脚心，然后再用右脚跟推摩左脚心。注意，推摩时都是向脚趾方向用力。

② 两手拇指按于太阳穴，其余四指从前额部分别推至两侧（图 1-5），反复多次。



图 1-5



图 1-6

③ 用单手手指置于前发际，中指指端压于头部正线上，然后边按边推至后发际，反复多遍。

④ 用双手手掌的侧边（手掌的小指侧）推擦两侧耳后的降压沟（图 1-6），反复做 20~30 次。

慢跑

高血压患者参加慢跑必须十分慎重，一般只适宜于年龄不大的轻微高血压患者。在步行锻炼的基础上，以 10~12 分钟走完 1 公里的速度，走完 1~2 公里后，患者如无任何不适感觉，才可进行走与慢跑交替的运动，进而全程以慢跑为主。每天一次，每次 20~30 分钟。50 岁以上的患者，慢跑时最高心率每分钟不宜超过 125 次。

步行

开始进行步行时，步伐宜缓慢、且协调，全身放松。步行速度每分钟为 60~80 步之间（慢速），时间为 15~20 分钟，每天一次。如持续一段时间的运动后，血压已下降，心脏功能亦良好，可逐渐加快步行速度，但每分钟宜控制在 80~100 步之间（中速），每天步行时间也逐渐延长到 30~60 分钟，一天可分上、下午两次完成。

太极拳

打太极拳宜选在早晨空气新鲜的地方进行。体力较好者可练完全套简化太极拳；体力较弱者可打半套或选练几个动作。每天练 1~2 次，每次不少于 15 分钟。

气功

宜练静功，如放松功（参阅气功医疗法），每日2~3次，每次20~30分钟。要求姿势正确，呼吸自然，意守丹田。

其他

可依体力状况选择。如放松性的游泳、不太费力地爬山及轻松愉快的游戏等皆适宜。

(二) 保健咨询站

· 高血压的诊断标准是多少？

高血压是以身体循环动脉血压增高为主的临床症候群。正常人的血压在不同的生理状况下有一定的波动幅度，其收缩压会随年龄的增加而增高。测量血压时，一般是测量安静时坐着的右臂肱动脉血压。血压升高的标准是：凡静态时舒张压经常超过90毫米汞柱（不包括90毫米汞柱），而不论收缩压如何，均属血压升高。而收缩压是否升高则应参考病人的年龄而定，若39岁以下的人超过140毫米汞柱；40~49岁的人超过150毫米汞柱；50~59岁的人超过160毫米汞柱；60岁以上的人超过170毫米汞柱，即使舒张压不超过90毫米汞柱，也应列入血压升高。若数日复检血压都升高，即为高血

压。

·什么是原发性高血压和继发性高血压？

原发性高血压是以血压升高为主要表现的一种疾病，一般称为高血压病，约占高血压中的90%。而发病原因归纳起来是——长期强烈、反复的精神紧张与情绪波动，导致大脑皮质兴奋与抑制过程的功能失调，在发病中占主导地位，体液、内分泌及肾脏等因素也与发病有关。

继发性高血压又称症状性高血压，血压升高则是某些疾病的一种临床表现或症状，如肾小球肾炎会引起血压升高。

·什么是一期高血压和二期高血压？

高血压的分期，目前是以舒张压的高低及合并脑、心、肾和眼底损伤的程度作为分期标准，分为一、二、三期。

第一期高血压：舒张压大部分时间在90~100毫米汞柱之间，有时可降至正常；或收缩压在大部分时间里超过各年龄之正常上限以上，但没有因高血压造成脑、心、肾的器质性损伤；或舒张压持续在100毫米汞柱以上，且没有或基本上没有因高血压造成脑、心、肾的器质性损伤。

第二期高血压：舒张压持续在90毫米汞柱以上或收缩压持续在各年龄层正常上限以上，同时合并有因高血压而造成脑、心、肾的器质性损伤（一项或一项以上者）。

这里所介绍的医疗运动只适合一、二期高血压的患者。

·为什么医疗运动能防治高血压病？

首先我们分析一下高血压病的发生率与身体活动的关系。以一组50~60岁收缩压高于200毫米汞柱的男性为例，常运动者只占

14%，中等运动占18%，较少运动者占29.9%，极少参与运动占38.1%。由此推论，身体活动具有预防高血压病的作用。所以，适宜的运动也是高血压病有效的辅助疗法。

其次，通过适当的运动，能调节大脑及皮层下血管运动中枢的功能；同时，能有节奏地协调全身机能活动，并降低交感神经的兴奋，提高迷走神经的兴奋，缓解小动脉的痉挛，进而使血压降低。此外，轻松、愉快的体育活动，能改善病人的情绪，增强身体对外界环境变化的适应能力，减少血压的波动，因而减轻症状。

·高血压患者参与自然疗法时须注意些什么？

自然疗法只适宜第一、二期高血压患者。对继发性高血压病因未除、急进型高血压、高血压合并有严重心律失常、脑血管痉挛（有晕眩、头痛、恶心、呕吐等症状）、明显心绞痛、心功能失代偿的病患，均不宜进行运动疗法。

活动时须严格掌握运动的强度和运动量，只有放松性的、节奏较慢的、运动量较小的活动，才能获得较好的降压效果。因此，运动中的最高心率最好不超过每分钟102~125次。

于运动时，心情要保持轻松愉快，不要紧张用力，呼吸要自然，不憋气。做医疗体操时，头部不要低垂过肩，以免引起或加重头晕。

平时须加强自我保健，在活动中若出现头痛头晕、心律失常、心绞痛、恶心呕吐等等，应立即停止该活动，并及时休息或请医生诊治；下次重新参加自然疗法时，则必须减少运动量和剧烈动作。每次运动后，心率一般应在5分钟左右恢复到与活动前一样；而运动后出现的轻度疲劳也应在2~3小时内消失，否则即表示运动量过