

中国医药科技出版社

王
荡
编著

家庭广谱非药物综合疗法

生命健康与疾病自疗

自然医学科普读物

自然医学科普读物

生命健康与疾病自疗

——家庭广谱非药物综合疗法

王 荡 编著

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书从自然医学非药物综合疗法的角度，建议人们如何采用最简单的办法、花最小的代价，针对疾病进行自我治疗、预防、保健、护理、饮食、运动、悦性、养生，从而使人祛病强身、推迟衰老、延年益寿！

本书内容丰富，简明实用，是城市和村镇一般家庭都应该备有的一部健康生活的《实用指南》。

图书在版编目 (CIP) 数据

生命健康与疾病自疗：家庭广谱非药物综合疗法/王
荡编著. —北京：中国医药科技出版社，2001.11
ISBN 7-5067-2542-8

I. 生… II. 王… III. 家庭保健-普及读物
IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 081652 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm $\frac{1}{32}$ 印张 12 $\frac{3}{4}$

字数 311 千字 印数 1—5000

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

定价：25.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换 (电话：62244206)

谨将此书奉献给——

世界上贫穷与富有

珍惜生命的人们！

前 言

世界卫生组织（WHO）针对全人类的健康问题提出了一个响亮的口号：“健康新地平线，从理想到实践。”它要求卫生工作由传统的以疾病为中心转变到以人为中心、以健康为中心、以人类发展为中心上来。它的核心概念是：维护健康和促进健康。

世界卫生组织总干事马勒博士一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切！”健康是人类生存发展的一个最基本的要素。没有健康就一事无成，健康既属于个人，又属于社会。因此，一个更为严肃的课题就摆到了我们的面前：为适应人类社会的发展，需极大提高人的生命质量、生活质量、使人活得更快活、更健康。仅仅依靠生病时吃药打针和住院治疗，就能保证人的健康吗？显然不能。目前，全球范围内，心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤和糖尿病等非传染性疾病，已构成对人类健康最大威胁的现代病，不是光靠药物就能治愈的。这就要求人们将观念来一个根本的转变，从以疾病治疗为中心转变到以人为中心上来，要求人们将健康立足于日常生活之中，采取积极进取的生活方式，豁达乐观的精神情绪，良好的生活习惯，平衡膳食、运动锻炼、戒烟限酒、兴趣爱好广泛，以维护和促进人的健康，全面提高

人类的健康水平。

世界卫生组织提出：“人人享有卫生保健”。国家卫生部提出：“健康家园——医学科普进万家十年大行动”。是作者编著本书的宗旨和目的。本书汇集了涉及有关物理学、生物学、化学、哲学、社会学、心理学、运动学、医药学、营养学、养生学等诸多方面的古今中外的许许多多科学家和学者的研究成果。是一本集自我治疗、自我预防、自我保健、自我护理、祛病延年、养生长寿为一体的健康科普读物。本书资料翔实，科学性、趣味性、可读性、实用性很强，是一本通俗的健康生活的实用指南。人手一册，全家受用。

目 录

CKS 家庭广谱非药物综合疗法

CKS——奔驰的健康之神 \ 3

警惕，怵目惊心的药害 \ 6

《自然医学》宣言 \ 9

CKS 基础疗法

锁定有益红外光谱服务全人类 \ 13

人体是最佳红外辐射吸收体 \ 15

人体最佳红外辐射吸收峰值 \ 17

微量元素与人体健康 \ 18

1. 人体内的物质元素 \ 18

2. 必需微量元素和非必需微量元素 \ 18

3. 人体内的微量元素存在状态 \ 19

4. 人体内的微量元素含量比值 \ 20

5. 红外光谱元素板的生物效应 \ 21

人体穴位经络是信息、能量的通道 \ 24

治病机理“广泛综合生物学效应” \ 26

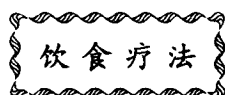
CKS 基础疗法系列产品 \ 28

2 目 录

CKS 基础疗法全国疗效验证 \ 30

1. 医生多年使用、治疗多种疾病 \ 31
2. 全家多年使用、治疗多种疾病 \ 32
3. 治疗高血压·高脂血症·脑血栓·冠心病·心绞痛 \ 35
4. 治疗瘫痪·脑血栓后遗症·脑出血后遗症 \ 41
5. 治疗腰腿痛·腰椎间盘突出·坐骨神经痛·扭挫伤·腰肌劳损·
椎管狭窄 \ 44
6. 治疗肩周炎·颈椎病·骨质增生·风湿性关节炎·类风湿性关节炎 \ 51
7. 治疗慢性支气管炎·哮喘·肺气肿·硅沉着病（矽肺）·慢性
咽炎 \ 64
8. 治疗前列腺炎·前列腺肥大·尿频·尿急·尿痛 \ 71
9. 治疗慢性胃炎·12 指肠球部溃疡·浅表性胃炎·萎缩性胃炎
·糜烂性胃炎·胃下垂·慢性肠炎 \ 77
10. 治疗头痛·头昏·耳鸣·神经衰弱·三叉神经痛·面瘫·癫痫
·神经性皮炎 \ 83
11. 治疗糖尿病·胰腺炎·胆结石·胆囊炎·便秘·痔疮·疝气·膀
胱炎·硬性包块 \ 91
12. 治疗化脓性深度伤口愈合·中耳炎·鼻炎·颞下颌关节紊乱
综合征·甲状腺功能亢进 \ 100
13. 治疗骨折愈合·烧烫伤·肾炎·梅尼埃病（美尼尔氏综合征）
·男性不育·女性不孕 \ 105

CKS 基础疗法总评 \ 108



平衡膳食金字塔 \ 111

限制体重与热量摄入 \ 112

人体必需的八大营养素 \ 115

1. 蛋白质 \ 115

老人应该多食蛋白质 \ 117

青少年需要足够蛋白质 \ 118

2. 脂肪 \ 118

长寿奥秘是少吃脂肪 \ 121

3. 碳水化合物 \ 122

神奇的碳水化合物使皮肤变美 \ 125

啤酒洗脸美容 \ 126

4. 维生素 \ 126

维生素 C 围困死癌细胞 \ 130

贫血补铁需多吃维生素 C \ 131

维生素 C 保护心血管 \ 132

怎样吃维生素 C \ 132

5. 矿物质和微量元素 \ 134

补钙应以食疗为主 \ 135

血液含铁过高会加剧脑卒中和患肿瘤 \ 136

补锌必须适量 \ 137

夏天多喝茶水补钾和补锰 \ 138

镁是人类心脏的保护伞 \ 139

微量元素中抗癌之王——硒 \ 139

6. 膳食纤维 \ 140

膳食纤维与冠心病和糖尿病 \ 141

7. 水 \ 142

多喝水保健康 \ 142

冷开水预防脑出血和心肌梗死 \ 143

学会科学用水 \ 144

4 目 录

8. 核酸 \ 144

核酸能使人延年益寿 \ 145

中国居民膳食指南 \ 147

合理搭配、平衡营养 \ 150

1. 粗粮与细粮搭配 \ 150
2. 蔬菜与水果和薯类搭配 \ 152
3. 奶蛋与豆类搭配 \ 155
4. 荤食与素食搭配 \ 160
5. 酸碱食物搭配 \ 163
6. 烹饪调料副食搭配 \ 164

合理摄取，健康长寿 \ 172

国外的饮食安全标准 \ 172

吃什么最益寿 \ 172

“微饿”，健康长寿 \ 173

三餐美人计 \ 174

聚焦中国的早餐 \ 176

饭前“进餐”习惯 \ 178

饭后五“不要” \ 179

保护好你的胃 \ 180

细嚼慢咽，益寿延年 \ 181

吃零食有考究 \ 182

改变吃肉习惯 \ 183

牛奶，有几多神奇？ \ 183

酸奶，21 世纪的发酵食品 \ 184

喝牛奶的学问 \ 186

男人喝牛奶，女人喝豆浆 \ 187

鸡蛋保健新功能 \ 188

鸡蛋黄最适合喂养婴幼儿 \ 189

- 吃鸡蛋的学问 \ 189
- “大豆行动”在进行 \ 192
- 功效神奇的大豆 \ 192
- 中国人吃大豆的奥秘 \ 193
- 豆腐佳话古今趣谈 \ 194
- 女子饮豆浆防乳腺癌 \ 195
- 饮豆浆的学问 \ 195
- 酿造酱油的抗癌妙用 \ 196
- 豆豉，防治老年痴呆 \ 197
- 吃鱼防癌长寿 \ 198
- 吃尽鱼身全是宝 \ 198
- “有益”脂肪不可少 \ 199
- 荤食与素食：谁的血液更健康？ \ 200
- 专家呼吁将蔬菜作为主食 \ 201
- 健康秘诀，多吃蔬果 \ 202
- 多吃蔬果，降低死亡率 \ 202
- 养生食物之冠 \ 203
- 每天必须吃的食品 \ 204
- 排毒食物需多食 \ 205
- 生吃蔬菜，未来饮食时尚 \ 206
- 喝蔬菜汁，增加营养素 \ 207
- 几种常见的蔬菜汁及其食疗保健功效 \ 208
- 保健蔬菜，任君选择 \ 209
- 长寿菜，海藻的魅力 \ 210
- 21 世纪，海洋蔬菜 \ 212
- “三君子”：大脑保健佳品 \ 213
- 大蒜：杀菌防癌强身 \ 214
- 洋葱，心血管病的天然良药 \ 215

6 目 录

- 小葱防癌抗癌 \ 216
- 猪血, 价廉物美的宝贝食品 \ 216
- 辣椒调菜, 摩登女郎最喜爱 \ 217
- 花菜, 蔬菜中的佳品 \ 219
- 芽菜, 延年益寿 \ 219
- 苦瓜, 糖尿病理想食品 \ 220
- 吃蔬菜水果也要适量 \ 220
- 饮果汁有益健康 \ 221
- 每天吃 2 个苹果 = 健康 \ 222
- 西红柿和苹果可增加肺活量 \ 223
- 老人吃水果 \ 223
- 对症吃水果 \ 224
- 当心, 吃水果也可致病 \ 225
- 吃水果三注意 \ 225
- 谨慎购瓜果 \ 226
- 吃得越精越易患癌 \ 227
- 食与癌症 \ 228
- 有抗癌功能的几种食物 \ 229
- 食用菌, 抗癌抗衰老 \ 229
- 黑色食品, 功效防癌 \ 230
- 食胡萝卜治好直肠癌 \ 231
- 美国医生的抗癌食谱 \ 232
- 功能食品, 健康延年 \ 233
- 喝淡绿茶比喝浓茶好 \ 234
- 泡喝冷茶水, 能治糖尿病 \ 234
- 糖尿病人的食物 \ 235
- 高血压病人宜食富镁食物 \ 236
- 多食含钾食物可降血压 \ 236

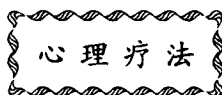
- 老人应多食虾皮 \ 237
- 年龄越大应越少摄盐 \ 237
- 致人衰老的食物 \ 238
- 壮年饱食会引起老年痴呆 \ 238
- 瓜子：超级食品 \ 238
- 夏季保健，啤酒与茶 \ 239
- 不科学的饮食习惯 \ 239
- 二十种食物禁忌搭配同吃 \ 240

运动疗法

- 生命在于运动 \ 245
- “心”和“肺”的衰老与疾病的发生 \ 247
- “脑”衰与“脑”潜能开发 \ 249
- “运动”与“静养”谁有利健康和长寿 \ 251
- “无氧”代谢运动与“有氧”代谢运动 \ 253
- 亚健康状态威胁着现代人类生活 \ 254
- 运动强身的奥秘 \ 256
- 人人适宜的运动养生法 \ 259
 - 传统养生十六宜诀 \ 259
 - 梳头护发健脑 \ 260
 - 浴面美肤去疾 \ 261
 - 运目功增视力 \ 262
 - 弹耳醒脑增记忆 \ 262
 - 叩齿固牙长寿 \ 263
 - 咽唾养生祛病延年 \ 264
 - 摩胸擦背能防癌 \ 265

8 目 录

- 摩腹,“神仙起居法” \ 266
- 摄肛、揉肛防止肠癌 \ 267
- 长寿始于脚 \ 267
- 干浴疏通全身经络 \ 269
- 生精固肾强身 \ 269
- 气功与腹式深呼吸 \ 270
- 四肢健生体操 \ 273
- 什么是科学的锻炼 \ 276
- 科学锻炼人更健康 \ 279
- 80岁运动不嫌迟 \ 279
- 春雾,晨练和暮练 \ 280
- 全球“快步”健身热 \ 281
- 步行和跑步运动谁更理想 \ 282
- 胖人怎样正确跑步 \ 283
- 散步不宜“饭后百步走” \ 284
- 想延寿爬楼梯 \ 285
- “半身浴”风靡全日本 \ 285
- 活动左肢防脑出血 \ 287
- 健康需要流汗 \ 287
- 长骨刺更需要运动 \ 288
- 人体有两个最重要的“长寿穴” \ 289
- 性生活养生秘诀 \ 290



- 社会环境对人类健康的影响 \ 298
- 心理健康人长寿 \ 300

勤用脑保持心理健康 \ 302

仁者寿、智者寿、成功者寿 \ 303

让大脑永不停息地工作 \ 306

情绪稳定是心理健康的标志 \ 307

性格开朗人长寿 \ 307

调整不良情绪拥抱健康 \ 308

良好情绪与心理卫生 \ 309

情绪紧张增加患癌机会 \ 310

抑郁与愤怒易生癌 \ 310

毋需恐癌，愉快抗癌 \ 311

女火箭专家抗癌 21 年 \ 312

我战胜了“骨癌” \ 312

笑，是健康的精神保健操 \ 313

哭，健康长寿 \ 315

唱歌治病防病美益身心 \ 316

“制怒”长寿，“愤怒”短命 \ 317

冷静，长寿的秘方 \ 318

伍子胥过昭关，一夜“愁”白头发 \ 318

心胸狭隘，影响寿命 \ 319

妒嫉，临渊羡鱼不如退而结网 \ 320

孤独，影响寿命 \ 320

唠叨，有益身心健康 \ 321

害羞，美丽又可爱 \ 321

吻，魅力无穷 \ 322

意志顽强心理健康 \ 323

世界文豪长寿秘密 \ 323

信心，助你成功抗癌 \ 324

行为协调心理健康 \ 326

10 目 录

- 高寿的巴甫洛夫 \ 326
- 人际关系与心理健康 \ 328
 - 大德必得其寿 \ 328
 - 伴侣是长寿之源 \ 329
 - 爱的绝妙和神奇 \ 329
 - 夫妻恩爱人长寿 \ 330
 - 温柔多情, 夫妻长寿 \ 331
 - 人越老越爱打扮 \ 331
 - 百岁夫妇谈长寿秘诀 \ 332
 - 健康的良药——宽恕 \ 332
 - 离婚会使人减寿 \ 333
 - 离婚会导致人得癌症 \ 333
- 行为适度心理健康 \ 334
 - 贫官、罪犯难长寿 \ 334
- 行为符合年龄特征心理健康 \ 336
 - 荒唐反常有损心理健康 \ 336

生活方式与生活习惯疗法

- 生活方式是长寿关键 \ 339
- 穆斯林生活习惯长寿揭秘 \ 341
- 比尔卡班巴长寿奥秘 \ 342
- 健康长寿法则：一无、二少、三多 \ 344
- 生命在于平衡 \ 346
- 养生辩证法 \ 347
- 健康长寿的法宝 \ 349
- 中外名人养生长寿秘诀录 \ 351

- 快乐的首相丘吉尔 \ 351
- 幽默戏剧大师肖伯纳 \ 352
- 中国“药王”孙思邈 \ 352
- 乐天大诗人白居易 \ 353
- 国画艺术大师齐白石 \ 354
- 图图少帅张学良 \ 354
- 总统资政陈立夫 \ 355
- 生物钟保健法 \ 357
- 影响人类寿命的“二十八害” \ 359
- 美国科学家延年益寿七律 \ 360
- 日本民间“八多八少”长寿歌 \ 361
- 日本人长寿秘诀 \ 362
- 懒人容易衰老和短寿 \ 365
- 有益健康的生活习惯 \ 366
 - “五常”促健康 \ 367
- 血管“年轻”人增寿 \ 367
- 静养三分钟，逢凶化吉 \ 369
- 腿痛抽筋调理生活 \ 370
- 人年轻十岁秘诀 \ 370
- 内外洗涤，健身疗疾 \ 371
- 疲劳过度在追逐死亡 \ 371
- 闲聊有益身心健康 \ 372
- 姿势不当有损健康 \ 373
- 翘“二郎腿”压伤“腓神经” \ 374
- 预防老年性耳聋 \ 374
- 男人清洗下身防癌 \ 375
- 染发当心中毒 \ 376
- 慎用“去头屑”洗发水 \ 376