



充满惊奇的

88种自我治疗法

CHONG MAN JING DI DE 88 ZHONG ZI WO ZHI LIAO FA

东 茂由 © 著

天
津
科
技
翻



88种自我**充满惊奇的**治疗法

东 茂由 © 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-21

图书在版编目 (CIP) 数据

充满惊奇的 88 种自我治疗法 / 东茂由著. — 天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.5

ISBN 7-5433-1313-8

I. 充... II. 东... III. 常见病—疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 05008 号

授权单位: 日本效率协会管理中心

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87893561

传 真: (022) 87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津宝坻第二印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 4.875 印张 110 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 8.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

《充满惊奇的 88 种自我治疗法》是本引进日本版权的生活保健类图书，由日本医学专业作家东茂由编著。本书详尽地介绍了多种常见疾病的 88 种自我治疗方法，能给读者不少启示，并在较多篇幅介绍了中医、中药的神奇疗效。我们看到中国的传统医学在日本得到如此的赞誉，实在为之骄傲。

本书从 3 个方面介绍了 88 种自我治疗方法：

1. 自行治疗疾病的明智疗法；
2. 利用这个方法可预防疾病；
3. 对癌症有效的划时代疗法。

在这些自我治疗法当中，确实有不少具有神奇的功效。但是，请读者也要注意，必须根据自身情况，适当采用，或听从医生的指导。

2000 年 3 月

目 录

第 1 部 自行治疗疾病的明智疗法

- ① 黑豆煮汁治好高血压、糖尿病 (2)
- ② 对高血压有效的各种中药 (5)
- ③ 对高血压、肝病、癌症、胶原病具有神效的“百德命茶” (6)
- ④ 采用松井医院式食物疗法改善过敏、糖尿病、胃溃疡 (8)
- ⑤ 洋葱是治疗糖尿病、动脉硬化的特效药 (9)
- ⑥ 独特的北村式饮食法能治疗糖尿病 (10)
- ⑦ 黄豆粉饮料对糖尿病、心律不齐、便秘、贫血有效 (12)
- ⑧ 维生素 C 能够防止糖尿病性视网膜症的恶化 (13)
- ⑨ EPA、DHA 能够改善动脉硬化、特应性疾病及气喘 (15)
- ⑩ 对肝病有效的贝类爪节螺 (18)
- ⑪ 蜗牛是治疗糖尿病、肾脏病的秘药 (19)
- ⑫ 对忧郁症有奇效的鲤鱼油 (21)
- ⑬ 用金钱草使结石消失 (22)
- ⑭ 用穗花杉使胆结石、尿路结石的疼痛去除, 结石溶解 (23)
- ⑮ 异位性皮炎宜使用能防止尘螨靠近的护肤制品 (25)
- ⑯ 死海的盐可使异位性皮炎的发痒、湿疹现象消失 (26)
- ⑰ 中医的附子剂可从体质上根本改善花粉症 (28)
- ⑱ 黄连解毒汤对胃溃疡的除菌有效 (29)
- ⑲ 四逆散、六君子汤可治疗因压力所造成的下痢、便秘、
腹痛 (30)
- ⑳ 六君子汤、黄连汤可改善胃的不适 (NUD) (32)

- ㉑ 对肝病及血液疾病有卓效的西蒙芋 (33)
- ㉒ 动手术也没有改善的鼻蓄脓症服用中药而得到改善 ... (34)
- ㉓ 利用天然萃取酵素使异位性皮炎好转,胃溃疡、子宫肌
瘤消失 (36)
- ㉔ 对风湿具有特效的中药“通痹灵” (37)
- ㉕ 对风湿、癌症、高血压等疾病都具有神效的药草“日日草”
..... (39)
- ㉖ 黑豆酒对耳鸣、风湿、腰痛有效 (41)
- ㉗ 对丙型肝炎有特效的日本山人参 (43)
- ㉘ 米糠小鱼干治好慢性乙型肝炎 (44)
- ㉙ 对肝病和眼睛疾病具有卓效的日光槭 (46)
- ㉚ 利用眼睛的调节训练使老花眼好转 (48)
- ㉛ 治疗眼睛干涩要用不加保存液的眼药水 (50)
- ㉜ 锯齿椰精无副作用,能改善前列腺肥大症 (51)
- ㉝ 橡皮带疗法可治腰痛 (52)
- ㉞ 利用可视光线疗法使腰痛、膝痛、糖尿病好转 (54)
- ㉟ 甜甜圈型枕能消除肩膀酸痛、颈部酸痛 (55)
- ㊱ 蒸气疗法可以解决打鼾的烦恼 (57)
- ㊲ 改善生活习惯可治好脸的歪斜 (58)
- ㊳ 比市售的生发剂更有效的夏橙化妆水 (60)
- ㊴ 对心脏病、气喘具有特效的黑醋野薺 (61)
- ㊵ 一年只要涂抹一次就能抑制香港脚的大蒜疗法 (64)
- ㊶ 以木醋液制成的袜子对治疗香港脚非常有效,深受女
性喜爱 (65)
- ㊷ “百分之百纯羊毛袜”对于手脚冰冷症、肩膀酸痛、自
律神经失调症有效 (67)
- ㊸ 石菖地黄酒可改善痴呆 (68)

第 2 部 利用这个方法可以预防疾病

- ④④ 肝脏检查可以早期发现肝障碍 (72)
- ④⑤ 使用适合胃肠形态的中药保护肝脏 (73)
- ④⑥ 防止酒害的植物性蛋白质、葛花、枳椇子 (74)
- ④⑦ 大飞廉(海葱类素)能体恤肝脏 (77)
- ④⑧ 能预防糖尿病的高纤维食品 (78)
- ④⑨ 能有效减少中性脂肪、预防胆结石的绿茶 (80)
- ⑤① 维生素 C 可改善高血压,预防脑中风、心脏病 (81)
- ⑤① 一天 850 毫克的钙能预防动脉硬化 (82)
- ⑤② 能早期发现脑中风危险因子的脑部检查 (84)
- ⑤③ 能预防及消除夏日懒散症的西洋参 (85)
- ⑤④ 空调病的对策是一天持续在自然环境温度下呆两小时
..... (86)
- ⑤⑤ 用茶漱口能够击退流行性感病毒 (88)
- ⑤⑥ 初期感冒可以使用自家制葛根汤来治疗 (89)
- ⑤⑦ 滋养强壮、预防动脉硬化的大蒜葡萄酒 (91)
- ⑤⑧ 燕麦食品可以增强体力、精力 (93)
- ⑤⑨ 海虾精有助于强化中老年龄者的体力并预防猝死 ... (96)
- ⑥① 服用综合维生素制剂预防、改善男性更年期 (97)
- ⑥① 通过分析毛发中的矿物质来检测、预防异位性皮炎和
糖尿病 (98)
- ⑥② 自己可以进行的青光眼早期发现法 (100)
- ⑥③ 使用鼻子呼吸改善气喘等免疫系统的疾病 (101)
- ⑥④ 采用日本型饮食、运动、戒烟等预防闭塞性动脉硬化症
..... (103)
- ⑥⑤ 新鲜柠檬汁能预防 0157 (104)
- ⑥⑥ 通过尿液检查可早期发现尿路肿瘤 (105)

- ⑥7 快步疾走对于内脏脂肪型肥胖的消除能发挥作用 … (107)
- ⑥8 刺激脚底能够预防牙周病 …………… (108)
- ⑥9 失眠特效药 N-乙酰-5-甲氧基色胺能够防止老化 (110)
- ⑦0 银杏叶精可预防血管老化,具有防止痴呆的效果 … (113)
- ⑦1 以高核酸食品防止老化及癌症 …………… (114)
- ⑦2 能预防老化及痴呆的大麦地黄酒 …………… (115)

第3部 对癌症有效的划时代疗法

- ⑦3 能够有效防癌的 β 胡萝卜素 …………… (119)
- ⑦4 通过干扰素的测定可以预测癌的发生 …………… (120)
- ⑦5 藉着饮食方式与生活形态防癌 …………… (121)
- ⑦6 内窥镜检查可使大肠癌获得早期治疗 …………… (123)
- ⑦7 黄绿色蔬菜具有抗癌作用,而新鲜蔬菜汁比煎汁更有效
…………… (124)
- ⑦8 只要几滴血液就能够检查胃癌的邮寄诊检 …………… (125)
- ⑦9 蜂胶可以防癌 …………… (127)
- ⑧0 能提高癌症患者的 QOL(生活品质)、具有延命效果的
佐滕中药疗法 …………… (128)
- ⑧1 并用现代医学与气功,在晚期癌症治疗上展现成果 … (129)
- ⑧2 利用远红外线全身温热疗法歼灭癌细胞 …………… (131)
- ⑧3 医师认为五年生存率为 0%的转移肝癌患者,利用格尔
森疗法复元 …………… (132)
- ⑧4 具有强化体力及抗癌作用的药物对于晚期癌也展现
成果的碘疗法 …………… (135)
- ⑧5 能提高免疫力攻击癌细胞的 AHCC …………… (138)
- ⑧6 对癌有效的神奇石粉,以及去除疼痛的石泥床单 … (139)
- ⑧7 能减少吸烟者癌症发生的健康食品“猫爪草” …… (142)
- ⑧8 利用早期检查以及维生素 B₁₂、叶酸预防肺癌 …… (143)

第1部

自行治疗疾病的明智疗法



CURE A DISEASE

① 黑豆煮汁治好高血压、糖尿病

黑豆煮汁对高血压或糖尿病、耳鸣等各种疾病症状的改善,具有卓效,因此深受好评。最先发明此疗法的是野崎医院院长野崎丰医师。野崎院长在治疗上纳入中药和食物疗法,而该院所在地兵库县加古川市的周边,正是黑豆盛产地。

大豆表皮的颜色,除了黄色以外,还有绿色等几种。如果表皮为黑色,则称为黑豆(黑大豆)。在大豆中,据说黑豆具有特别的药效,自古以来,在中医中使用的大豆,就是指黑豆。



野崎院长强调:中医很早就发现黑豆能够滋补掌管人体新陈代谢的“肾”,其主要的功效如下:

- ①去除浮肿、利尿(利水、利尿作用);
- ②感冒的治疗药;
- ③中和毒素(解毒作用);
- ④促进血液循环,使身体暖和。

事实上,正是由于黑豆中含有许多对身体有益的成分,因此,野崎院长认为,黑豆可能具有降血压的效果。

不曾服用过降压剂的 6 名高血压患者,每天饮用黑豆煮汁,结果,其中 5 名的血压都下降了。

收缩压 168 毫米汞柱、舒张压 98 毫米汞柱的男性,在

一个月后,变成 154(收缩压)/98(舒张压)毫米汞柱。三个月以后,收缩压下降为 140 毫米汞柱。而原本为 180/100 毫米汞柱的女性,一个月后为 141/87 毫米汞柱,两个月后改善为 132/81 毫米汞柱(1 毫米汞柱=0.133 千帕)。

这些临床资料,由健康杂志广为介绍之后,蔚为话题。为什么服用黑豆煮汁能降血压呢?野崎院长叙其理由如下:

黑豆中含有能够减少血液中坏胆固醇和降血压的亚油酸、亚麻酸等对人体而言不可缺少的不饱和脂肪酸。此外,钾、钙、维生素 E 等也能发挥良好的作用。

黑豆煮汁的做法是将 50 克的黑豆,浸泡在 500 毫升的水中五六个小时,而后全部倒入锅中煮。待煮滚之后转小火熬煮。炖煮的时间约 20 分钟。需不时捞除泡沫渣。等煮到汁液剩半量以后用纱布过滤。煮成的汁,一天分两三次喝下即可。

对治疗高血压卓有成效的黑豆煮汁,对于糖尿病也有



· 4 · 充满惊奇的 88 种自我治疗法

很好的效果。由例子显示,不需要限制饮食,自然就能够使得血糖值趋于正常。

野崎院长建议不须使用药物,而且不遵守饮食限制的两名糖尿病患者,每天饮用黑豆煮汁。精神焦躁也会使血糖值上升,而两个人都是属于因为精神焦躁的原因,而导致血糖值上升型。

结果,两人服用 1~2 个月以后,血糖值下降一半。其中一人原本为 240~250,下降为 120~130,而另外一人则从 140 下降为 70。

并没有进行任何药物、食物疗法,却能够下降到这种程度,对于这种惊人效果,连野崎院长本人都感到很惊讶。为什么黑豆煮汁对糖尿病也有效呢?

院长说:“无法确认到底何者有效。但是,黑豆中所含的成分,可能不止对于造成糖尿病原因的肥胖和精神压力有效吧!同时,也能预防糖尿病的并发症。”

胰凝乳蛋白酶抑制素及胰蛋白酶抑制素的成分,会使制造胰岛素的胰脏细胞增加。与胰岛素的生成及储藏有关的锌糖尿病患者大量消耗掉的锰、钙、有机铁等,在黑豆中含量相当丰富。

食物纤维果胶、促进排便的大豆寡糖和角鲨烯,会阻碍糖的吸收,有效地预防肥胖。而对于成为糖尿病病因的压力,可以藉着钙、镁、维生素 B₁₂、菸酸、卵磷脂等有效地减轻。

精神焦躁或压力等原因导致血糖值特别容易上升的人,值得一试。如果是治疗糖尿病的话,可以缩短煮的时

间,为8~10分钟,这时不需捞除泡沫渣。

黑豆煮汁能预防及改善耳鸣、精力减退、白发、便秘、失眠症、高血压、心肌梗死、脑梗死、骨质疏松症,同时对于乳癌、前列腺癌、大肠癌等也有很好的预防效果。

② 对高血压有效的各种中药

西医的降压剂能使血压下降,但是具有强烈的副作用。对于西方医学的治疗如果不满意的人,不妨可以尝试中医。

中医医疗专家三浦於菟医师(日本医科大学附属医院东方医学科讲师)说:“中药本身虽然不具有降血压的作用,但是却具有能够使身体调整良好,调整降血压的条件。”

中医作用本身与西方药物降压剂相比,比较弱。但是,却保留中医特有的优点。

初次接受治疗的患者,首先,必须配合个人的“证”(即东方医学所说的体质或体调)开中药处方。如果无效的话,则并用降压剂。当然,不要使用作用较强的降压剂。使用中药,有的人血压会下降,有的人则不会下降,理由不明。不过,对于因身体失调或精神压力等原因而导致收缩压上升型的人,中药非常有效。此外,中药即使不会降低血压,但是,却能够改善伴随高血压出现的头痛、头昏眼花、血气上冲等症状。

以往服用降压剂的人,换成中药以后:

两者并用时,可以慢慢减少降压剂的量,或者换成作

6. 充满惊奇的88种自我治疗法

用较弱的降压剂,最后,完全不需要降压剂的例子也不少。

服用治疗高血压的中药要配合不同的“证”,分别使用以下各种药物:

- 削瘦型的焦躁型——钩藤散、七物降下汤
- 有体力,容易承受压力型——柴胡加龙骨牡蛎汤
- 肥胖体,容易流汗型——防风通圣散、黄连解毒汤
- 胃肠较弱者——半夏白术天麻汤
- 高龄体力较弱者——八味丸、六味丸

三浦讲师提出以下的建议:

服用降压剂的人,绝对不可以任意停止服用。即使用中药,也要和专门医师商量。此外,改善高血压的基本要件,就是要减少盐分的摄取量、调整排便、避免过度疲劳和睡眠不足,因此,不要焦躁、进行适度的运动、改善日常生活等都非常重要。

③ 对高血压、肝病、癌症、胶原病具有神效的“百德命茶”

以150摄氏度的高温过火并进行热风处理的绿茶,对高血压和肝病等各种疾病很有效,口碑相传,深受喜爱,它的名字就叫做“百德命茶”。

川崎市的中村昌树持续饮用这种茶,结果,改善了骨髓性白血病。

他接受抗癌剂的治疗,但是副作用却很少,正常的白细胞增加得非常快,令医师都感到很惊讶。

因为胶原病而持续服用类固醇剂的某位女性,结果并

没有出现副作用。而罹患同样疾病的其他女性，都出现了类固醇剂的副作用特有的月亮脸。这位女性却因为喝了这个茶，而能够避免副作用的影响。这种具有神奇力量的茶是由静冈县沼津市的芦川启太郎（芦川制茶研究所）利用独特加工法制造出来的。

虽然也是将茶先进行荒茶加工（过火），然后再度过火。可是再度过火的方式，却会产生很大差别。

这是芦川的说法。在战后他致力于加工技术（机械）的开发，其制造法得到日本等四个国家的专利。他只希望本着良心，做出美味茶来，结果却是“不仅听说对于肝病和糖尿病、高血压能够加以改善，同时，乳癌硬块消失等等的说法自然而然地口耳相传。而最近，听说连异位性皮炎都治好了”。

搜集资料时发现，丙型肝炎稳定，或子宫肌瘤消失，令医师惊讶的癌缩小等等的说法都出现了。煎煮百德命茶服用，即使煎煮两三次，味道也不会变。或大量饮用，也不会觉得不消化，真是非常神奇。为什么这个茶，对各种疾病有效呢？经动物实验确认，能够减轻酒精中毒的现象。而根据中药学专家村上光太郎药学博士说法是：

用 150 摄氏度的高温过火，可能秘诀就在于这道工夫吧！到底过程如何，我不得知。但是，应该会炭化形成炭。炭具有吸附某种成分的作用，而且含有钙质及镁等微量元素。因此，才能产生普通绿茶所没有的效果吧！

喝起来的感觉像喝麦茶一样，不妨当成健康茶，平常多加饮用。

① 采用松井医院式食物疗法改善 过敏、糖尿病、胃溃疡

在东京都大田区的松井医院附设的营养内科进行的食物疗法,对于过敏及糖尿病、胃溃疡等慢性病和一些现代病的治疗上展现出成果。

营养内科主任长冈由宍医师说:

过敏和糖尿病、胃溃疡等慢性病、现代病,在医院利用普通的疗法,很难根治。用药物治疗改善症状,也会出现副作用。对于这些疾病,必须藉着食物疗法,提高患者本身的自然治愈力,使体质变好,帮助疾病的治疗,这就是营养内科的目的。

提高自然治愈力,最重要的就是现代人容易缺乏的维生素、矿物质,必须要积极的补充。因此,建议的方法是:用糙米和全麦面包代替饭和面包,每天喝小油菜、胡萝卜等黄绿色蔬菜汁。这种食物疗法,是松井医院的前营养内科主任,已故的日野厚先生,经过40年的研究,才得出这种适合所有人的食物疗法。

该医院的住院患者,早餐一定会喝小油菜汁或者胡萝卜汁。

虚弱体质(中医所谓的虚证)的患者喝胡萝卜汁,而如中医所谓的“实证型”,也就是说比较有体力的人,则改喝小油菜汁。

具体而言,像是高血压或者是硬胖型的肥胖,皮肤广泛出斑发红、发烫现象的异位性皮炎患者,比较适合小油

菜汁。

这是长冈主任的说明：

早餐喝 200 毫升蔬菜汁，如果是中间体质的人，则各喝 100 毫升的小油菜汁与胡萝卜汁。此外，午餐、晚餐不管患者体质如何，都经常为他们设计小油菜汤或者是煮物等料理。

小油菜和胡萝卜是很普通的蔬菜，但是，两者都具有治疗疾病及维持健康的优良效果。小油菜或胡萝卜汁为主体，而主食则是糙米或全麦面包，配菜是煮蔬菜、海藻、豆类等食物，对于慢性病、现代病都很有效。

这是长冈主任的建议。非常简单，但是却是效果极大的食物疗法。为了维持健康，一定要实践喔！

⑤ 洋葱是治疗糖尿病、动脉硬化的特效药

每天吃洋葱，能使血糖值稳定，而且能防止糖尿病特有的并发症的发展。在市面上出售洋葱萃取剂、浓缩干燥粒，很受欢迎。根据熟悉中医和食物疗法的山内和中药研究所的山内慎一医学博士的研究得知，洋葱具有不亚于胡萝卜的各种药理作用，他说：“洋葱的主要成分是各种的含硫化合物。”近年来，在世界各国加以研究的含硫化合物的功能，已经逐渐被了解。具有降血糖值，以及降低胆固醇的作用，同时能够防止血液的凝固、预防及改善动脉硬化。

此外，洋葱含有类似肝脏中所含的谷胱甘肽的成分，对肝脏病当然很好。这个成分具有抗氧化作用，因此对白内障也很好。当然，对于癌症和痴呆的预防也都很有效。另