

科文健康文库·健身美容系列

倦意后的放松

著者 陶天雅(香港)



中国建材工业出版社 / 科文(香港)出版有限公司
Science & Culture Publishing House(H.K)

科文健康文库·健身美容系列

倦意后的放松

北京科文国略信息公司供稿

陶天雅 编著

中国建材工业出版社

科文(香港)出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

倦意后的放松/陶天雅编著. —北京:中国建材工业出版社, 1999.4

(科文健康文库·健身美容系列丛书)

(ISBN 7-80090-860-7)

I. 倦… II. 陶… III. 健身运动 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09111 号

科文健康文库·健身美容系列

倦意后的放松

北京科文国略信息公司供稿

中国建材工业出版社/科文(香港)出版有限公司出版

批发:中国建材工业出版社

北京科文剑桥图书公司

电话:010-68420599, 传真:010-68420399

新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 印张:4.375 字数:70千字

1999年4月第1版 1999年4月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN 7-80090-860-7/Z·181

定价:9.00元



一付健康的特效药

随着人民生活水平的提高，传染性疾病逐年减少。但由于人口的老龄化，使得慢性病和癌症的发病率却年年增加。因此，预防医学，自我保健和全民健身运动就显得越来越重要。

有人声称他一生很少有病痛，其实应该说是很少生大病，或者说小病小痛能挺过去。如果先天体质较弱，后天又缺乏调养，当然就保不住经常与药为伴。好在老天真有眼，不常生病的人不一定长寿，三餐不离药罐的人有时反而活得更久。所以说生病并不可怕，关键是要知道如何预防、保养。不管是您自己还是您的家人，有病及时求医才是最必要的。

对于一个长时间自觉疲倦者来说，有一个舒适、安静的环境是非常重要的，尤其是温度和湿度。病房的理想温度，冬天为 $16 \sim 18^{\circ}\text{C}$ ，春秋季为 $18 \sim 20^{\circ}\text{C}$ ，温度过高或者太干燥都不舒适，湿度应以 $55\% \sim 70\%$ 为宜，必要时可用除湿机或加湿器来调节。

要掌握慢性疲倦和慢性疾病的病况，就要观察每天的饮食和情绪。平常可以通过感觉心脏的跳动，呼吸的方式来自我检查。如果感觉稍有异样，就需要再测量体温、测量脉搏或呼吸数。测量脉搏通常是以食指、中指和无名指轻压手腕内侧靠近拇指处；呼吸数则是看心窝



上下的运动，或是直接用手轻压胸部或腹部来测量。正常情况下，一分钟脉搏跳动数与呼吸的目测结果都可以作为判别身体状况的依据，但个人的差异较大，所以不需要太担心脉搏数或呼吸数的变化，因为沐浴、饮食、紧张都会使之变动，所以也不必太紧张。

在医学发展日新月异的今天，医药广告满天飞，让人担心老百姓是否有足够的家庭医学常识来维护自己的健康。有些慢性疲倦症患者随便相信广告乱服成药，不论中药、草药、西药、补药，常凭着自己的喜好要求医生开药。难道真是“久病成良医”吗？事实上，“药”、“毒”是具有两面性的，它们可以救人，也可以害人。不明白用药的原则及其副作用而轻意服用，不仅得不到疗效，反而会造成伤害。例如，1988年奥运会男子百米金牌得主本·约翰逊，以超越人类体能的速度打破世界纪录，名震全球，但最后因被查出服用“类固醇”而剥夺参赛资格。然而一些中药丸内也含有此成分，服用这些药品虽可增加活力和爆发力，但日久将导致满月脸、体态肥胖、骨质疏松、胃溃疡，并影响肾上腺的功能，这些症状在服用初期是无法预见的。

在本书中，作者提出了“氧的突破”，提倡正确的外在呼吸运动，配合高氧物质补给及饮食控制、压力处理和适度运动，能够有效地摆脱慢性疲倦症，具有很高的参考价值。



前言 神奇的氧

您相信奇迹吗？

爱琳，52岁，看过无数医生。过去几位医生对她的诊断各异，如慢性呼吸系统过敏症、气喘、关节炎或自发性免疫系统疾病。她说：“20多年来，我一直很不舒服。”经用本书的方法治疗了30分钟后，爱琳觉得舒服多了；经过3个月后，长期困扰她的过敏症已不再复发；一年多过去了，爱琳的气喘病已改善了很多，不再需要药物治疗了。昔日“犹如碎裂般疼痛”的关节炎已得到改善，她甚至又重新开始练习已放弃了8年的溜冰。

约翰，41岁，患有艾滋病。他几乎因肺炎失去生命（肺炎是艾滋病患者的主要死因）。约翰阅读本书并加以运用，几个星期之内，他的体重与体力都明显地增加，免疫力也得到增强。三年内，这些已改善的状况都保持稳定，根据正式的医学判断，约翰已克服了艾滋病。当然不敢说他的艾滋病已痊愈，但如果以正常人的细胞与约翰的细胞比较，实在看不出有多大的差别。

葛瑞，26岁，10年来一直是马拉松爱好者，也是铁人三项选手。两年前，他得了一种“无法痊愈的感冒”。他不断地尝试各种治疗方法，但仍然淋巴腺肿大、呼吸器官病变、对食物过敏、精神不能集中，说话时无法连贯。为他看诊过的医生，有的认为是内分泌失调，

也有人认为可能是癌症，或者是艾滋病或其他病毒引起——除了疲倦测试之外，没有任何可靠的诊断方法。他在接受本法治疗 2 个月后，体力改善，一天能跑 5 公里。现在，他又投入到他所热爱的马拉松中，而且成绩名列前茅。

莎拉，35 岁，体重过重，而且总是很疲倦。经过治疗后我发现，疲倦与她的肥胖有关。对她而言，造成精神不振的原因是胃口太好，必须耗费更多的能量消化食物，因而才会疲惫不堪。在接受 6 个月的高氧治疗后，莎拉的体重已减轻了 30 公斤。她说：“高氧治疗法真是一付特效药。”

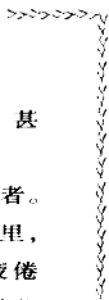
全球性的氧气危机：潜伏性流行病

爱琳、约翰、葛瑞、莎拉的困扰并不是特例，相反，他们是典型的流行病患者。

截至目前，每个人都知道艾滋病是一种缺乏自身免疫力的疾病，也有许多人知道慢性疲倦症是目前广播、电视、报纸、杂志争相报导并详细讨论的主题。

我们也注意到，艾滋病和慢性疲倦症并非是唯一的病情或症状，而是必须有其他的免疫系统遭破坏才会引发的。无可讳言，艾滋病是相当严重而可怕的传染病，而且患者将一直受到疲倦和疾病的侵袭，这类病人为数可观。

可靠资料证实，典型的慢性疲倦症十分消耗患者的体力，而且已至少有 1200 万美国人受此症困扰。人们认为，传染病已大致为人类所控制，但自身免疫疾病的种类却在不断地增加。疲倦性传染病，不论是间歇性的



疲倦还是持续的疲倦，都是因为病毒破坏人的机体，甚至导致死亡（如艾滋病）。

在美国，许多临床医生发现不少慢性疲倦症患者。据《美国医学协会杂志》报道，在一所著名的医院里，6个月共发现21%的病人患有6个月以上的慢性疲倦症，并伴有慢性喉痛、头痛和持续性的肌肉疼痛，某些人则因此而淋巴结肿胀、出现神经方面的症状、记忆力减退、忧郁和注意力无法集中。

在医学领域中有许多检验方式可以测定患者是否感到非常疲倦，然而上述的疲倦并不是一般的疲倦。

本书将叙述有关这方面的资料，我们只讨论慢性疲倦症这个主题，并从各方面的资料中将此主题独立出来，试图找出慢性疲倦症的单一病因。

怎样对付疾病？

我们至今仍无法治愈消耗人体体力及破坏免疫力的疾病。您可以从本书了解到，为什么人们会觉得疲惫不堪，疲惫的感觉是怎样的？同时您也将学会重获健康的有效方法。

不管病情如何，您都应抱有乐观的态度。乐观的态度有助于治疗慢性疲倦症、慢性过敏症、慢性关节炎、自发性免疫疾病、艾滋病等疾病。

本书将让您明白造成慢性疲倦症的其他因素及其相关性，您还将知道它们对健康的伤害程度及导致如此影响的原因。

我们将一起审查以下因素：传染性疾病、过敏症、内分泌失调、环境毒素、营养不足、生物气象的改变及压



力。您会明白，氧气是最重要的因素；您就会接受一个新观念：即“氧的突破”——克服缺氧，增进您的健康。

人体内有 7 万 5 千亿个细胞，每个细胞都会呼吸。由于细胞的呼吸作用，才能产生人体的能量，而氧气就是细胞的燃料。这些细胞可从氧中获得所需的物质，即三磷酸腺苷，简称 ATP，这是生命能量的基本来源。

诗人威廉·贝雷克写道：“一砂一世界，一花一天堂。掌中握无限，永恒一瞬间。”ATP 即可比喻成“一粒砂”，它是能量的代名词。假如细胞呼吸遭受阻碍，就会造成人体体力的衰竭，妨碍人体的基本运作。

缺乏 ATP，就缺乏精神及生命力。显然，ATP 为人体提供各种能量，它使我们得以行动、感觉、思考。每当我们用脑、运动肌肉时，它便提供身体所需的体能。如果有人窒息而死，那就是由于体内无法再制造 ATP，切断了提供给细胞的能源，脑中及体内细胞所剩的 ATP 就逐渐被耗尽。身体及脑部对 ATP 的少量缺乏都十分敏感，缺乏 ATP 可引起疼痛、精神不振、间歇性疲倦，继而导致慢性疲倦和感染疾病。

对于这些疾病，本书介绍的治疗方法是：增加肺活量，扩大氧气的流通和 ATP 的制造，这个过程就称为氧的突破。本书还将向您说明如何使用这些方法，将人们疲惫的因素转化成生命的力量。

本书谨献给：

- 慢性疲倦症患者
- 经常感染传染病的人



- 患有自身免疫疾病（如关节炎）的人
- 过敏症（如气喘）患者
- 因环境因素引起的疾病患者
- HIV（人类免疫不全病毒）阳性反应的患者
- 艾滋病原携带者及艾滋病
- 因气候变化而发病的患者
- 在压力的夹缝中求生存者
- 心脏疾病、焦虑、忧郁的病人
- 患有纤维组织炎及肌筋膜疾病者
- 过去曾感染病毒、或怀疑感染病毒的人
- 无法熟睡者
- 胆固醇过高者
- 因工作等原因，需经常乘飞机者
- 体重过重或肥胖症患者
- 营养不足者
- 因饮食限制或节食而体力不支者
- 想要增强体力或耐力，以增加身体潜力的运动员
- 想要增进健康，但避免使用药物的人

目 录

专文推荐/一付健康的特效药 1

前 言/神奇的氧 1

第一篇 潜伏性流行病 1

第一章 原因不只一个 3

“我到底生了什么病!?” /谁使病毒

有机可乘？/围绕慢性疲倦症的争论

**第二章 人体吸血虫——病毒及其他
传染性疾病…………… 10**

E - B 病毒/巨细胞病毒/亲人类 B
淋巴球病毒/您阅读过《酵母连结》
吗？/您听说过莱姆病吗？/感染了
性病怎么办？

第三章 过敏症与自身免疫疾病………… 17

过敏症是否已袭击了您？/您是否
有过食物过敏？/纤维组织炎与肌
筋膜疼痛并发症

第四章 内分泌…………… 21

雌性激素有什么影响？/您真需要
睾丸酮吗？/您是否真的患有甲状
腺疾病？/罕见的肾上腺疲倦症/还
有哪些相关因素？

第五章 引起疾病的毒素····· 26

“有病”的环境/室内空气污染传染病/神秘的桐油：致命武器/被动吸烟：慢性窒息/户外的空气污染/别让医生害了你！

第六章 气候····· 34

改造生命的新科学：生物气象学/阳光，我们真正的朋友/离子有益人体吗？/电磁学：科学神话？

第七章 压力····· 41

生理、心理交互影响/压力和免疫力：第六感/压力能产生什么影响？/学会想象，战胜疾病

第二篇 氧的突破····· 47

第八章 无济于事的呼吸法····· 49

高氧策略：挽救我们的生命/您已经缺氧了！/缺氧对疼痛及免疫力

的影响

第九章 正确的外在呼吸方法…………… 54

增进健康的诀窍/外在呼吸的功效/
回天有术

第十章 外在呼吸运动…………… 60

外在呼吸运动练习/愉快的面对生
活/正确的姿势与呼吸方法

**第十一章 克服感冒、过敏及气喘
…………… 71**

呼吸道不畅通会带来哪些疾病？/
感冒的预防与治疗/过敏诊断/呼吸
道过敏的药物治疗/食物过敏治疗/
气喘的治疗及预防

**第十二章 如何避免呼吸污染物质
…………… 79**

保持空气流通/选择良好的空气净

化系统/呼吸运动还有用吗？

第十三章 饮食控制与治疗…………… 82

饮食是否带给您精力？/怎样增加细胞膜的流动？/怎样改善饮食？/怎样摄取脂肪？/怎样摄取复合碳水化合物？/您需要多少纤维素？/如何摄取蛋白质？/水重要吗？/怎样饮用其他饮料？/怎样摄取盐分？/怎样节食？/抵抗力从何而来？

第十四章 高氧物质补给…………… 94

“大夫，我该吃些什么呢？”/人体必需的维生素有哪些？/哪些是有用的矿物质？/每天应摄取多少维生素与矿物质？/氨基酸的作用是什么？/核酸的作用是什么？/卵磷脂与多糖类/草药/怎样降低胆固醇？/怎样减轻经前综合症？/怎样

抵抗污染？

第十五章 适度的运动 110

疼痛等于收获吗？/不疼痛也有收获吗？/快步走/有力的呼吸/疲倦时怎么办？

第十六章 如何处理压力 115

怎样才能身心愉快？/您了解自己吗？/您哭泣吗？/您睡得好吗？

第 一 篇

潜伏性流行病

