



南京自然医学会
推荐健康读物

39健康网
www.39.net

推荐读物

有病？得治！但是……

先别急着吃药

是药三分毒，吃药吃不对，治病变致病！

今天滥用药物，明天将无药可用！



著

马永华

世界自然医学会联合总会主席、
南京中医药大学教授

杨璞

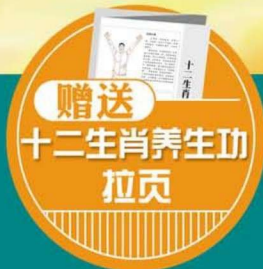
十二生肖养生功创始人，南京
自然医学会养生康复专业委员
会常务副秘书长

《健康报》王宁 《中国中医药报》刘莎

世界自然医学会联合总会秘书长兼副主席常熹

南京中医药大学第二临床医学院院长 教授顾一煌

《生命时报》魏志霞强烈推荐



吉林科学技术出版社



先别急着吃药

著

马永华

世界自然医学会联合总会主席、
南京中医药大学教授

杨 璞

十二生肖养生功创始人，南京
自然医学会养生康复专业委员
会常务副秘书长

图书在版编目 (C I P) 数据

先别急着吃药 / 马永华, 杨璞著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5384-4846-7

I. ①先… II. ①马… ②杨… III. ①疾病—疗法
IV. ①R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089585号

先别急着吃药

著 马永华 杨 璞

出版人 李 梁

策划责任编辑 隋云平

执行责任编辑 梅洪铭

封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 20

印 数 1-7000册

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4846-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

药物滥用毁了一代人的健康

亲爱的读者朋友，您在读这本书之前，是否因为生病接受治疗而用过多种非自然药物呢？您是否已经习惯了生病就去医院挂水吃药呢？您也许会问：生病挂水吃药不是很自然的事情吗？但是您有没有想过，您患的病真的需要挂水和吃药吗？一定要先选择挂水和吃药吗？俗话说：病来如山倒，病去如抽丝。是不是让病好得越快的治疗用药就一定是最好的药物呢？您也许康复的速度加快了，但是您患病的次数是不是也增多了呢？甚至出现有的药对您已经不起作用的尴尬现象了呢？这都是为什么呢？

“抗生素耐药性：今天不采取行动，明天就无药可用”这句话是2011年世界卫生日（4月7日）的主题，也许你觉得这个口号离你还很远，但是实际上，这已是需要我们刻不容缓解决的一个问题。原卫生部有官员曾表示：抗生素毁掉中国一代人。不久前更有调查数据显示，中国平均每年每人要“挂8瓶水”，远远高于国际上2.5~3.3瓶的水平。而且在中国住院患者中，抗生素的使用率达到70%，是欧美国家的



2倍。其中外科患者使用抗生素的人比例高达97%。外科清洁切口手术预防性应用抗生素达到95%，但其实真正需要使用抗生素的病人还不到20%。以抗生素为代表的抗菌药物是目前临床使用最为广泛的药物，其最明显的后果就是强耐药菌株的出现，导致细菌耐药性快速增长、药源性疾病日渐增多，到最后出现“超级细菌”，导致无药可治。

令人欣慰的是，药物滥用已引起国家重视，史上最严管理办法已经出台。被称为史上最严的《抗菌药物临床应用管理办法》于2012年2月13日经卫生部审议通过，予以发布，并于2012年8月1日起正式施行。《办法》明确建立抗菌药物临床应用分级管理制度，明确医疗机构抗菌药物遴选、采购、临床使用、监测和预警、干预与退出全流程工作机制，加大对不合理用药现象的干预力度，建立细菌耐药预警机制，明确了监督管理制度，同时对医疗机构及医师提出了严格的法律责任。

但是，一些非处方用药还是在被滥用。比如滥用滴鼻剂而导致药物性鼻炎。一些滴鼻剂具有很强的收缩血管作用，过多使用会损伤鼻黏膜正常结构，使其功能紊乱并出现病理改变，影响到鼻内纤毛和自主神经的正常活动，导致药物性鼻炎的发生。

滥用药物治疗便秘也会诱发肠癌。许多患者由于缺乏便秘防治知识，陷入了治疗误区。例如，很多泻药和减肥茶均含有泻药成分，长时间使用不仅会形成药物性依赖，而且会频繁刺激肠道，引发肠功能紊乱，从而形成结肠黑变病。在这类患者中，20%~30%并发有结肠



癌，危及患者生命。

滥用止痛药会导致胃肠易出血。近年来，我国各种疼痛疾病的发病率迅速上升。有关数据表明，患有关节、骨骼、肌肉疼痛症状的患者占全国总人口的18%。当出现关节痛、腰背痛、肌肉痛时，人们经常会购买止痛药服用，而这种做法并不正确，如果长期使用（特别是滥用）抗炎镇痛药，会对人体胃肠道造成损害。据统计，46%~75%使用非甾体抗炎镇痛药的患者曾发生出血性溃疡，29%因消化道溃疡入院治疗。最新发布的中国关节炎患者胃肠道高危因素调研结果显示，接近九成的关节炎患者具有一定程度的患胃肠道疾病的风险，对于这些胃肠道本身就脆弱的中老年患者来说，滥用镇痛药就如雪上加霜，引发消化道溃疡、出血、穿孔等严重事件的概率更大。

我国化疗药物滥用的情况也非常严重，最令人扼腕痛惜的是，一些癌症患者因为并非化疗适应证人群或身体极度虚弱，还一味坚持化疗，造成病情快速恶化而被夺去生命。美国国家科学院院士柯林斯博士表示：通过化疗能提高生存率的癌症只占所有癌症的5%，化疗对95%的癌症无效，因此癌症患者在选用化疗治疗前需了解什么样的癌症是化疗药物的适应证。我国各大医院的医生普遍对癌症患者存在着滥用化疗的现象，即使并非化疗适应证，也会给患者做上数个疗程的化疗，尤其癌症晚期患者，化疗使用率高达90%以上。

滥用药物还会导致男人阳痿。一些肾病患者在治疗期间发现自己的性功能也发生了问题，他们开始怀疑这种情况与肾病综合征有关。



在治疗肾病综合征的主要药物中，激素、降压药、利尿剂、降血脂药及细胞毒药物等都会直接或间接导致雄激素代谢障碍而产生阳痿。男士滥用伟哥，会增加其对药物的心理依赖，致使其在之后的性生活中，需要依靠药物来提升自己的信心及保持勃起，长期下去会加大其发生勃起障碍的风险。尤其是年轻的男性，滥用壮阳药致阳痿的可能性最大。

很多读者认为中药是天然药物，无不良反应，甚至经常自行购买一些中成药服用，滥用中药。但凡药物都有毒性，而这也正是其药用价值所在。很多人觉得中药是无不良反应的，因而长期服用，这种做法并不正确。国家中医药管理局制定的《中成药临床应用指导原则》中指出，中成药使用中出现不良反应的一个主要原因就是长期或超剂量用药，特别是含有毒性中药材的中成药，如朱砂、雄黄、蟾酥、附子等，过量服用即会中毒。

更值得注意的是，医生使用中药也有不规范的现象。据统计，70%的中成药是西医开的，其中不合格率高达43.4%，主要原因在于不辨证用药。真正按中医理论辨病，并具备实践经验来开药方的医生不多。由于中药，特别是中成药的处方权不受限制，中西医都能开，所以在合理配伍、辨证论治等原则的把握上很难保证做到位。

既然药物有如此多需要注意的地方，那我们又该如何应对亚健康 and 疾病的威胁呢？就让本书带您走进自然疗法的世界！



目录

CONTENTS >

第一章 放弃药物我们的选择变得更多

- 002 第一节 中医经典绿色疗法
- 013 第二节 枕着枕头梦里治病——枕疗法
- 014 第三节 “舞”可比拟的动感疗法——舞疗
- 019 第四节 健康也能听出来——音乐疗法
- 022 第五节 石头也是好医生——告诉你与众不同的石疗法
- 030 第六节 被蜜蜂蜇也治病——蜂针疗法
- 033 第七节 治病也能香香的——芳香疗法
- 035 第八节 洗洗泡泡远离病痛——返璞归真的沐浴疗法
- 039 第九节 “磁”爱助您镇痛消肿——磁疗法
- 041 第十节 现代自然疗法

第二章 放下药瓶治疗这些病可以先不吃药

- 050 第一节 感冒患者的自然疗法

- 057 第二节 咳嗽患者的自然疗法
- 063 第三节 颈椎病患者的自然疗法
- 068 第四节 便秘患者的自然疗法
- 074 第五节 鼻炎患者的自然疗法
- 078 第六节 肩周炎患者的自然疗法
- 083 第七节 肺炎患者的自然疗法
- 087 第八节 失眠患者的自然疗法
- 093 第九节 不孕不育患者的自然疗法
- 098 第十节 脂肪肝患者的自然疗法
- 103 第十一节 痛风患者的自然疗法

第三章 用自然疗法让“不该高的”降下来

- 110 第一节 糖尿病患者的自然疗法
- 116 第二节 高血压患者的自然疗法
- 121 第三节 高血脂患者的自然疗法
- 127 第四节 高胆固醇患者的自然疗法
- 132 第五节 高腰围者的吃喝玩乐养生康复法
- 138 第六节 高尿酸患者的自然疗法
- 143 第七节 高转氨酶患者的自然疗法



第四章 自然疗法解“男”题，重振雄风靠自己

- 150 第一节 早泄的自然疗法
- 154 第二节 前列腺炎的自然疗法
- 159 第三节 阳痿的自然疗法
- 164 第四节 少精弱精的自然疗法
- 167 第五节 前列腺增生症的自然疗法
- 172 第六节 男性保健“饮”三“泉”
- 174 第七节 男人三十，肠道健康最关键
- 177 第八节 男子汉警惕四种汗
- 180 第九节 男儿膝下有健康
- 182 第十节 男人降火防败“性”

第五章 善用自然防治法，妇科病痛一扫光

- 186 第一节 宫颈糜烂的自然疗法
- 190 第二节 阴道炎的自然疗法
- 195 第三节 子宫肌瘤的自然疗法
- 200 第四节 乳腺增生的自然疗法
- 205 第五节 月经不调的自然疗法
- 211 第六节 更年期综合征的自然疗法
- 216 第七节 痛经的自然疗法
- 222 第八节 宫颈防癌别忘“天然疫苗”
- 225 第九节 女性胸部护理三部曲

第六章 让孩子不做“药物中毒”的一代

- 230 第一节 湿疹的自然疗法
- 233 第二节 惊厥的自然疗法
- 237 第三节 腹泻的自然疗法
- 242 第四节 积食的自然疗法
- 244 第五节 遗尿的自然疗法
- 248 第六节 汗证的自然疗法
- 254 第七节 哮喘的自然疗法
- 258 第八节 春天多吃香菇助长个
- 260 第九节 哄宝宝睡觉真的有“神曲”？

第七章 祛疾延寿两双全 自然而然享天年

- 264 第一节 营养师聚餐怎么吃
- 267 第二节 教您学会世界最健康的三种饮食方式
- 271 第三节 饭后三件事：漱口、摩面及腹、踮踏行步
- 276 第四节 关节不好做做“圆规运动”
- 280 第五节 找出7把止痛“钥匙”
- 284 第六节 居家来个自然疗法SPA
- 286 第七节 打开健康之“门”
- 289 第八节 玩玩荡秋千，提高平衡能力扶阳气
- 290 第九节 放放风筝也养生
- 293 第十节 童年游戏也能健身防病



296 第十一节 “顶”天“立”地防百病，“三眠”
助睡心神安

298 第十二节 自然疗法活百岁的智慧——解读2013
年江苏省百岁老人调查报告

附 录：人体常用穴位图 304

简 介 十二生肖养生功 307



第一章



放弃药物， 我们的选择变得更多

FANG QI YAO WU
WO MEN DE XUAN ZE BIAN DE GENG DUO

放弃药物，我们还可以用什么来战胜病魔？答案其实很多。本章总领性地介绍了常用、简便的自然疗法，如穴位疗法、足疗、食疗、音乐疗法等。本章旨在告知读者，我们在生病时的选择绝非药物这一种，自然疗法可以提供更多、更好的选择。

第一节

中医经典绿色疗法

刮出健康新生活——刮痧疗法

刮痧疗法是用边缘光滑的嫩竹板、瓷器片、小汤匙、铜钱、硬币、玻璃等工具，蘸植物油或清水在体表部位进行由上而下、由内向外反复刮动，用以治疗疾病。多用于治疗夏秋季时病，如中暑、外感、肠胃疾病。

刮痧疗法又称为“夏法”，元、明时期就有较多的刮痧疗法记载。及至清代，有关刮痧的描述更为详细。《痧胀玉衡》曰：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前肋肋两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之。”

《理瀹骈文》载有如“阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，咸在于背，刮之则邪气随降，病自松解。”《串雅外编》、《七十二种痧证救治法》等医籍中也有记载。由于本疗法无须药物，见效也快，故现仍在民间广泛应用，我国南方地区更为流行。



刮痧对机体的作用大致分为两类：一是预防保健作用，二是治疗疾病作用。其作用机制为：

1. 利尿排毒：通过刮拭肾经、膀胱经等部位，并在治疗前后各饮一杯温开水，可产生良好的利尿排毒作用。

2. 发汗排毒：应用具有发汗解表作用的挥发性刮痧油进行刮痧按摩，能促使毛孔开张、汗液排泄，加快新陈代谢，以促进体内毒素与废物的排出。

3. 清除毒素：刮痧疗法的出痧过程可使局部组织高度充血，血管神经受刺激，血管扩张，血液及淋巴液循环加快，吞噬作用及转运能力加强，从而加速体内废物、毒素的清理。

4. 舒经活络，能让人更加放松，更加容易入睡。

操作方法：

1. 先暴露患者的刮治部位，用干净毛巾蘸肥皂，将刮治部位洗擦干净。

2. 刮治手法：施术者用右手拿取操作工具，蘸植物油或清水后，在选定的体表部位，轻轻向下顺刮或从内向外反复刮动，逐渐加重，刮时要沿同一方向刮，力量要均匀，采用腕力，一般刮10~20次，以出现紫红色斑点或斑块为度。

3. 一般要求先刮颈项部，再刮脊椎两侧，然后再刮胸部及四肢部位。一般自上而下刮。

4. 四肢部位：从大腿开始，向下刮，每次只能刮一个方向，不能



像搓澡一样来回地刮，静脉曲张者则需由下往上刮。

5. 如果有出血性疾病，比如血小板减小症者无论头部还是其他部位都不能刮痧。如果有神经衰弱，最好选择在白天进行头部刮痧。

6. 刮痧一般约20分钟，或以病人能耐受为度。

本疗法临床应用范围较广。以往主要用于痧症，现扩展用于呼吸系统和消化系统等系统性疾病。

知“足”者长寿——足疗

在中医文化中，足浴疗法源远流长，它源于我国远古时代，是人们在长期的社会实践中的知识积累和经验总结，距今已有3000多年的历史。古人曾经有过许多对足浴的经典记载和描述：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”苏东坡曰：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍”，又在诗中写道“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”。陆游道“洗脚上床真一快，稚孙渐长解浇汤”。清朝外治法祖师在《理瀹骈文》中写道：“临卧濯足，三阴皆起于足，指寒又从足心入，濯之所以温阴，而却寒也”。

中医历来就非常重视足部的保健与治疗，人体的五脏六腑在脚上都有相应的投影，连接人体脏腑的12条经脉，其中有6条经过足部，脚是足三阴之始，足三阳之终，双脚分布有60多个穴位与内外环境相通。如果能坚持睡前用热水洗脚，便可以刺激这些穴位，从而促进气



血运行、调节内脏功能、舒通全身经络，达到祛病驱邪、益气化瘀、滋补元气的目的。现代医学认为，脚是人体的“第二心脏”，脚有无数的神经末梢与大脑紧密相连，与人体健康息息相关。因此，经常用热水洗脚，能增强机体免疫力和抵抗力，具有强身健体、延年益寿的功效。

培养健康好习惯“罐”——拔罐疗法

拔罐疗法是以罐为工具，利用燃烧、抽吸、挤压等方法排除罐内空气，造成负压，使罐吸附于体表特定部位（患处、穴位），产生广泛刺激，形成局部充血或瘀血现象，以防病治病、强壮身体为目的的一种治疗方法。拔火罐与针灸一样，也是一种物理疗法，而且拔火罐是物理疗法中最优秀的疗法之一，儿童同样适用。拔罐疗法又称为“拔罐子”，工具按其性质分为火罐、气罐等。

在使用拔火罐去除疾患时必须注意该种方法的宜忌，以免造成不必要的伤害。

适应证：外感风寒、头痛眩晕、眼暴肿痛、畏光等症，可在太阳穴上拔之；风寒湿痹、关节酸痛，可在痛处拔之；咳嗽气喘，可在背部两侧拔之；腹痛、肠空鸣、大便泄泻，可在腹部拔之。

禁忌证：凡局部有皮肤病或全身枯瘦，肌肉失去弹性者，不可拔罐；凡血管多、骨凸起、毛发部、心跳处、眼、耳、鼻、口与乳头等部位，均不可拔。此外有高热、昏迷、抽搐、水肿、腹水、肿瘤等症