

【中医诊病治病防病有妙招系列丛书】



YOU BING BU CHI YAO



有病不吃药

188种自然疗法显奇效

良石◎编著



有病不一定非吃药

“药物崇拜”就是新时代的迷信 治病的不是药，而是自己

不吃药疗法，神奇吧！

自然疗法，风靡全球的新风尚

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

本书介绍的自然疗法包括按摩、拔罐、刮痧、敷贴、熏洗、针灸、食疗、水疗、酒疗、茶疗等多种疗法。自然疗法取材简单，操作方便，能够让您借助于恢复身体的自愈能力，建立起身体内部的自然平衡，让身体的整个系统更正常地运转，从而更好地对抗疾病。



有病不吃药

188种自然疗法显奇效

自然疗法，简单易行，如吃饭、喝茶、聊天、运动、按摩……不需要药物，这些方法就能够让我们轻松战胜疾病，而且安全可靠，没有任何副作用。

健康的钥匙掌握在自己手中。为了每一个爱您的人，学会自然疗法，提高免疫力，增强自愈力，让自己享受健康快乐的生活。

上架建议：养生保健

ISBN 978-7-5375-5521-0



9 787537 555210 >

定价：29.80元

有病不吃药

188种自然疗法显奇效

主编 良石

河北出版传媒集团
河北科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

有病不吃药：188种自然疗法显奇效 / 良石编著

· — 石家庄：河北科学技术出版社，2012.12

ISBN 978-7-5375-5521-0

I. ①有… II. ①良… III. ①物理疗法 IV.

①R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第304685号

有病不吃药：188种自然疗法显奇效

良石 编著

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：787×1092 1/16

印 张：18

字 数：230 千字

印 次：2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元



随着现代社会的高速发展，人们的一些不良生活方式和生活习惯引发了各种各样的疾病。

遭遇疾病是一件无可奈何的事，当疾病来袭时，人们有一种定势思维，那就是：得病—吃药—康复。

随着富贵病、现代病、药源性疾病和医源性疾病的大量涌现，现代合成药物毒副作用的危害对于拯救身体的免疫系统毫无裨益。从这个意义上说，医药带给患者的伤害远远大于疾病本身。因此，对于大多数患者来说，采用自然疗法是最好的方法。

自然疗法，如吃饭、喝茶、说话、运动、按摩……简单易行，不需要药物就能够让我们轻松战胜疾病，而且安全可靠，没有任何副作用。

本书介绍的自然疗法包括按摩、拔罐、刮痧、敷贴、熏洗、针灸、食疗、水疗、酒疗、茶疗等多种疗法。自然疗法取材简单，操作方便，能够让你借助于身体的自愈能力，建立起身体内部的自然平衡，让身体的整个系统正常地运转，从而更好地对抗疾病。

本书穿插示意图及相关穴位图等，集知识性、趣味性、实用性于一体，为迫切想获得相关知识的医学学生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面的、实用的读物。

如果您还在为摆脱不能停用的药物而痛苦，如果您正在寻找一种更好的治疗疾病的方法，那么本书将会是您最好的选择。

健康的钥匙掌握在自己手中。为了每一个爱您的人，学会自然疗法，提高免疫力，增强自愈力，让自己享受健康快乐的生活吧！

有病不吃药 目录

C O N T E N T S

第一章 有病不一定非要吃药

1. 有病吃药, NO, NO, NO / 002
2. 该吃就吃, 不该吃还吃 / 002
3. “药物崇拜”就是新时代的迷信 / 005
4. 药物副作用 / 005
5. 治病的不是药, 而是自己 / 006
6. 药物依赖性 / 007
7. 不吃药疗法, 神奇吧 / 007

第二章 自然疗法, 风靡全球的新风尚

1. 安全可靠, 吃着用着都放心 / 016
2. 物美价又廉, 谁用谁划算 / 016
3. 西药只治标, 自然疗法可治本 / 017
4. 自然疗法一学就会, 实在是太简单了 / 018
5. 边吃边喝能治病, 跑跑跳跳就不疼 / 018

第三章 轻松降“三高”, 不用再吃药

1. 对付高血压, 喝粥疗效好 / 020
2. 茄子可降压, 紫茄子为上品 / 022
3. 茼蒿降压, 不容忽视 / 024
4. 吃点木耳吧, 润肺又降压 / 026
5. 别小看了白菜, 降压又降脂 / 027
6. 带鱼是降压的健康食品, 可放心吃 / 028

7. 菊花茶，降血压 / 030
8. 要降血压，别忘山楂 / 031
9. 常喝莲芯茶，降压又健脑 / 034
10. 经常吃柿子，帮您降血压 / 035
11. 醋泡花生——降压的“天仙配” / 035
12. 双向调节血压，标本兼治，
灵芝降压就是这么神奇 / 036
13. 美味芹菜降压快，菜中无敌 / 038
14. 鲜西红柿治高血压 / 041
15. 游泳降压很可行，
每天游一千米就好 / 042
16. 每天散步 40 分钟，放松身心降血压 / 043
17. 慢跑也能降血压，注重方式是关键 / 044
18. 治疗高血压，按揉穴位法很独特 / 045
19. 穴位拔罐，降压效果显著 / 046
20. 针灸疗法降血压，效果杠杠滴 / 048
21. 治疗高血压，“敷贴”很管用 / 050
22. 喝酒能降压，关键看喝什么酒 / 050
23. 缓解高血压，洗澡有讲究 / 055
24. 吃大蒜对缓解高血压很有效 / 056
25. 每天骑车 30 分钟，坚持就能降血压 / 057
26. 白菜有妙用，常吃就能治疗糖尿病 / 058
27. 常吃萝卜可预防糖尿病 / 061
28. 泥鳅炖豆腐可消糖尿病患者口渴 / 063
29. 黄精栗子炖牛肉，
有效缓解糖尿病 / 063
30. 黄瓜炒牛肉，帮您对付糖尿病 / 064
31. 玉米冬瓜，木耳豆腐，
都是降糖的“好手” / 065
32. 按摩不同穴位可治糖尿病 / 068
33. 用刮痧法“刮走”糖尿病 / 071
34. 治疗糖尿病，试试拔罐疗法 / 073
35. 小小银针也能治糖尿病 / 075
36. 治疗糖尿病，“敷贴”很有效 / 077
37. 缓解糖尿病，首选指压法 / 079
38. 耳压疗法快速缓解糖尿病 / 081
39. 糖尿病患者，多和别人说说话吧，
别让抑郁缠上您 / 082
40. 跳迪斯科舞降脂，时尚又放松 / 083
41. 爬楼梯代替乘电梯，坚持不懈降血脂 / 084
42. 治疗高血脂，早晚按揉腹部 / 085
43. 学用穴位按摩法，快速控制高血脂 / 085
44. 艾灸降血脂，安全可靠疗效好 / 086
45. 用手按压耳穴，降脂不反弹 / 087
46. 身边备壶降脂酒，降脂不发愁 / 087
47. 不可不知的四款降脂食谱 / 090
48. 常喝减脂茶，降脂效果也不错 / 092

第四章 顽疾难治愈，自然疗法来帮忙

1. 防治冠心病，醋豆虽小却很行 / 096
2. 冠心病食疗，首选豆类及豆制品 / 096
3. 常吃西红柿可防治冠心病 / 099
4. 海鱼——保护心脏的卫士 / 101
5. 冠心病，吃银杏 / 103
6. 多食黑木耳，少患冠心病 / 104
7. 与冠心病斗争，
燕麦是最便宜的“武器” / 105
8. 多吃蘑菇有效预防冠心病 / 106
9. 降低胆固醇，就吃菠菜和芹菜 / 107
10. 按按至阳穴，
30 秒就可有效缓解心绞痛 / 109
11. 平衡血压法治冠心病很神奇 / 109
12. 轻轻刮几下，
就能缓解心绞痛、心悸 / 111
13. 用罐子将体内的冠心病“拔”出去 / 112
14. 控制冠心病，每天“扎扎针” / 113
15. 治疗冠心病，从足疗开始 / 115
16. 防癌、抗癌，首选海带 / 116
17. 常喝抗癌粥，对养胃、防癌有帮助 / 118
18. 防治癌症，喝点小酒也有用 / 121
19. 想要防癌，注意胡萝卜食用方式 / 123
20. 治疗癌症，心理疗法大有作为 / 123
21. 黑豆治疗肾病，不是传说 / 125
22. 常吃冬瓜，远离慢性肾炎 / 127
23. 定期沐浴，能辅助治疗肾病综合征 / 128
24. 天热日饮 8 杯水，有效预防尿结石 / 129
25. 防治肾结石，每天应喝水 3000 毫升 / 130
26. 绿叶蔬菜，肝病患者的最爱 / 131
27. 防治肝病，关键在于运动 / 131
28. 足疗治肝病，疗效很神奇 / 132
29. 喝水讲方式，预防脑卒中 / 133
30. 预防脑卒中，每日三杯茶 / 134
31. 颈、肩、脚常运动，可以预防脑卒中 / 136

第五章 女性难言之隐，自然疗法有一套

1. “大姨妈”来了，
红枣、红糖让您补血又美容 / 138
2. 那几天里的痛苦，这些方法能减轻 / 141
3. 摆脱异味，小偏方轻松搞定 / 143
4. 六款丰胸食谱，让你不做“太平公主” / 145
5. 陈皮加甘草，治疗急性乳腺炎有奇效 / 148
6. 多吃海带有效预防乳腺增生 / 149
7. 小小仙人掌，轻松降服乳腺炎 / 149
8. 养成四个好习惯，远离经期乳房胀痛 / 150
9. 胸部下垂不坚挺，轻松矫正有何难 / 151

- 10. 热毛巾擦背，再顽固的失眠也不怕 / 152
- 11. 喝牛奶吃大蒜，
- 12. 治疗闭经，食疗小方来帮忙 / 154

第六章 男性有问题，自然疗法最理想

- 1. 阳痿患者莫发愁，小偏方帮你解烦忧 / 160
- 2. 早泄别烦恼，每天做做保健操 / 162
- 3. 山药粥，山楂水，快速搞定慢性前列腺炎 / 162
- 4. 生蚝补肾壮阳，让男人豪气冲天 / 163
- 5. 羊肉——壮阳上品 / 164
- 6. 鸡蛋——强精健体的秘密武器 / 166
- 7. 养成八个好习惯，摆脱男性病的困扰 / 167

第七章 常见小毛病，轻松有办法

- 1. 烫伤别着急，赶紧试试小偏方 / 172
- 2. 小方法治落枕，简单又有效 / 173
- 3. 治疗擦伤、割伤，灵药在厨房 / 175
- 4. 扭伤需消肿，尝试涂点仙人掌 / 176
- 5. 加热陈醋泡泡脚，治疗足跟痛 / 177
- 6. 手疗法赶走头痛 / 178
- 7. 三个止嗝小方法，迅速治打嗝 / 180
- 8. 天天枸杞水，让你上班不再“累” / 181
- 9. 小偏方治中暑，效果不容忽视 / 182
- 10. 雕虫小技让你不再晕船、晕车 / 184
- 11. 洋葱、生姜治疗头皮屑，简单又有效 / 185
- 12. 酸奶、苹果、银杏仁去痘不留痕，让您肌肤更完美 / 186
- 13. 大蒜、生姜去除脚气，走起路来都神气 / 188
- 14. 蒜片、薏苡仁让扁平疣无处可逃 / 190
- 15. 汗斑惹人烦，快用黄瓜来擦擦 / 191
- 16. 治疗疮用硫黄，疗效杠杠滴 / 192
- 17. 手握奇招，看少白头往哪里逃 / 193
- 18. 您知道吗？老年斑是可以“擦”掉的 / 194
- 19. 酒疗，让您好睡眠好心情 / 196
- 20. 睡前来碗银耳汤，一觉睡到天亮 / 199
- 21. 神经衰弱了，就在熏香炉中滴精油吧 / 200
- 22. 吃香蕉治便秘，熟着吃效果才好 / 201
- 23. 每天一杯蜂蜜水，润肺滑肠又养颜 / 202
- 24. 排泄不通畅，小酌一杯解烦忧 / 203
- 25. 排泄有困难，别忘了喝点茶 / 206
- 26. 按摩治腹泻 / 211
- 27. 捏脊法治疗小儿便秘有奇效 / 212
- 28. 遇到排便麻烦，快试试指压法 / 213

第八章 五官常见病，想不到的好办法

1. 豆腐汤和黄瓜粥，轻松除口臭 / 216
2. 花椒白酒漱口治牙痛，百试百灵 / 217
3. 解除眼睛疲劳的几个小动作，
不可不知 / 218
4. 五招快速止鼻出血 / 219
5. 西瓜皮、冬瓜皮，再加黄瓜皮，
腌腌能治酒糟鼻 / 221
6. 搓耳朵、抖下巴，防治耳鸣 / 222
7. 枸杞、莲子治口干，效果很神奇 / 223
8. 野菊花绝对是红眼病的克星 / 223
9. 治疗面瘫，从牙刷开始 / 224
10. 您想过吗？老花镜也能治近视 / 225
11. 欲治急性鼻炎，就用盐水冲鼻子 / 225
12. 治疗过敏性鼻炎，试试冷水洗鼻法 / 225

第九章 内科常见病，让你轻松好得快

1. 龙眼治疗焦虑症效果好 / 228
2. 紫菜蛋花汤，有效防治偏头痛 / 228
3. 拉肚子莫紧张，醋蛋可治好 / 229
4. 得了咽喉炎，快喝西瓜皮茶 / 230
5. 护肝养肝，当属甘草泡水最好 / 230
6. 饭后一根香蕉，天天好心情 / 231
7. 轻松摆脱夏天易疲倦状态 / 231
8. 防治哮喘有妙招，冰糖冬瓜盅解烦恼 / 232
9. “睡咳”折磨人，吃烤橘子效果不错 / 233
10. 百合莲子猪心汤，
专治老年人心悸、心慌 / 233
11. 缺铁性贫血，喝点猪血菠菜汤就好了 / 234
12. 急慢性胃炎怎么治，喝粥试试 / 235
13. 鸡蛋皮是治疗消化道溃疡的好药 / 237
14. 猪肚有效防治胃溃疡 / 237
15. 吃卷心菜、鲜藕能缓解溃疡病 / 238
16. 治疗溃疡病，恰当喝茶也管事 / 239
17. 每天半个生洋葱，
可以降低血液黏稠度 / 240
18. 香菇——餐桌上的降脂佳肴 / 241
19. 黑木耳煮熟吃，
让你的血液变“稀” / 241
20. 控制动脉硬化，常喝四种茶 / 242
21. 生大蒜，动脉血管的“清洁工” / 243

第十章 美容修身，当然有方法

1. 番茄，最好的防晒食物 / 246
2. 冰牛奶，晒后修复的“诀窍” / 246
3. 柿子叶和白凡士林，
帮您去掉脸上难看的斑 / 247
4. 嘴唇干燥，急救三招 / 248
5. 花椒蒜醋液，快速治愈灰指甲 / 248
6. 毛孔粗大，快做葡萄面膜 / 249
7. 香菇面膜让你的脸蛋弹出水来 / 249
8. 甘草鲜奶敷脸，完美去痘不留痕 / 250
9. 淘米水别浪费，去除脸上油腻很管用 / 250
10. 熬夜熬成“熊猫眼”，
土豆贴脸解烦忧 / 251
11. 自制肚膜，消除您顽固的妊娠纹 / 251
12. 五招帮您对抗电脑辐射 / 252
13. 做木瓜酸奶面膜，去除皮肤角质层 / 253
14. 小方法让你秀发如云 / 253
15. 黑木耳减肥食谱，排毒减肥还养颜 / 254
16. 自己动手拔罐，从此远离
“大象腿”“萝卜腿” / 257
17. 多吃魔芋，清爽瘦一夏 / 258
18. 常吃冬瓜，减肥美容两不误 / 261
19. 芹菜加香菇，远离肥胖的秘诀 / 262
20. 黄秋生一个月猛瘦 7.5 千克，
原来他每晚吃绿豆芽 / 264
21. 三日吃苹果，和你的“肥肉”说再见 / 266
22. 西瓜减肥法，甜甜蜜蜜瘦下来 / 267
23. 坚持有氧运动，治疗肥胖症 / 269

第十一章 老年朋友要养生，还是自然疗法好

1. 老年人尿频很苦恼，
试试这几个偏方就能好 / 272
2. 治疗老年尿不畅，
就用红参、葵花子盘泡水喝 / 273
3. 治疗老年人便秘，
百合蜜、白菊花显神通 / 274
4. 萝卜、柿饼和银耳，
常食治疗老慢支 / 275
5. 枸杞子酒治疗老年白内障，
那就是“仙丹” / 276
6. 松子可健脑，常吃预防老年痴呆 / 277



有病不吃药

第一章

有病不一定非要吃药

1. 有病吃药，NO，NO，NO

天气变化有预报，那么疾病来袭呢？这是不能预告的。遭遇疾病人人都不可能避免。当疾病来袭时，人们有一种定势思维，那就是：得病—吃药—康复。在这种思维模式的引导下，通常人们生病之后的第一选择就是吃药。

其实，药物不是健康的要素，并不是所有的疾病都需要吃药，对于这样的疾病，人们如果不能跳出吃药——康复的思维误区，不但不能治病，反而可能会使很多人付出健康，甚至是生命。

2. 该吃就吃，不该吃还吃

（1）对于患者来说，究竟哪些疾病必须吃药呢

如果是因外界因素感染而导致的疾病，是必须吃药的。因为对于这类疾病患者来说，药物能够迅速控制症状的发展，杀死致病病菌。这类疾病包括以下种类：

①急性病

发病急剧、病情变化很快、症状较重的疾病，例如霍乱、急性阑尾炎等。

急性病一般发病很急，病情会迅速发展，需要借助药物来控制症状。

②传染病

由各种病原体引起的，能在人与人之间或人与动物之间相互传播的一类疾病，例如百日咳、麻疹、流行性感冒等。

传染病的特点是有传染性、流行性，而且有病原体，一般感染后即可免疫，有些传染病还有季节性或地方性。传染病一般通过空气、飞沫、接触、母婴、血液等途径传播。

传染病会在人群中的大规模流行，特别是对于那些发病率高、危害较大的传染病，很多国家都会采取措施进行控制。如果传染病影响到一个广大的地理区域，就会出现瘟疫。为了防止瘟疫的发生，就要采用服用药物和注射疫苗的方式以进行预防和控制。必要时，甚至要采取强制措施，控制其传播。

③危重病

对于病情危重的患者，需要立即抢救，这时就应尽快采用起效快的药物，避免因吃药不及时而延误病情，甚至导致死亡的情况。如心脏病危重患者，发病时需要立即服用速效救心丸等药物，以防止错过救治的最佳时机。

④外伤

外伤是指身体由于受到外界物体的打击、碰撞等导致的外部损伤，一般包括跌打损伤、器械伤害、持重努伤、烧烫伤、冻伤以及虫、兽咬伤等致病因素导致的皮肉、筋骨及内脏受伤。

对于外伤的救治，首先要用药物止血、杀菌，然后再进行包扎，防止感染。

（2）这些病为什么要吃药

这些疾病发生的时候，通常情况紧急，如不及时借助药物来缓解症状，控制病情，就可能会造成患者的病情迅速恶化，甚至导致死亡。通过药物治疗，可以瞬间改变身体的正邪力量对比，从而消除表面症状，提高身体的抗病能力，加速身体的康复。

值得注意的是，吃药只能控制症状，不让病情继续发展，却不能完全消除疾病。要想使疾病康复，更重要的在于病后的调养，也就是需要注重强身。

只有自身的康复能力得到恢复，才能彻底祛除疾病。否则，即使药物控制住病情，疾病也可能复发。

（3）那么哪些疾病需要谨慎吃药呢

①慢性疾病

慢性病不是专指某种疾病，而是对起病隐匿、病程长且病情轻易不愈、病因复杂的疾病的概括性总称。

常见的慢性病包括心脑血管疾病（高血压、冠心病、脑卒中等）、糖尿病、恶性肿瘤、精神异常和精神病等。慢性病可能会造成脑、心、肾等重要脏器的损害，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费很高，增加了社会和家庭的经济负担。

随着现代人的生活方式的改变，越来越多的人患上了慢性病。我国一半以上的人患有各种类型的慢性病，如高血压、神经衰弱、哮喘、慢性胃炎、肥胖、高血脂、糖尿病、血管硬化、冠心病、胆囊炎等。这些疾病轻易不愈，给人们带来了许多痛苦，严重危害了人们的身体健康。

对于慢性疾病患者来说，无论主治医生医术多么高明，药物治疗往往不能马上见效。慢性病用药物治疗之所以效果不显著，是因为它是由身体的各种组织器官功能下降或者衰退引起的。而那些因细菌感染引发的疾病具有偶然性，当身体偶然遇上病菌，就可能产生急性症状，吃药能够杀死病菌，恢复身体的健康。慢性病则是生活方式病，是因为身体内部的免疫系统遭到了破坏，身体功能处于下降的状态，即使没有遇上致病菌，也可能会慢慢得病。如果借助药物来治疗，只能是暂时代替身体的免疫系统攻击病毒，短时间内有效，但却无法修复身体已损坏的功能。

药物治疗见效慢，只能长期服药，而长期用药物治疗会给身体带来严重的副作用。如长期使用高血压的治疗药物会使血黏度增高，会引起低血钾、低血镁、高血糖，会使胆固醇、低密度脂蛋白（LDL）增高。治疗失眠的药物会引发头晕、嗜睡、乏力、记忆力下降等症，还会出现药物依赖性、停药阶段症、