



亲密爱人需要你疼惜

# 脊椎与血液

吴珮琪 著

重新认识身体蓝图，对自己的生命负责

脊椎是沟通身体的高速公路，

血液是遍布全身的健康补给，请好好疼惜生命的蓝图。

无药可救并不代表没有方法医治，

请相信自己身体的自愈能力，尽量以“不吃药、不打针”的方式解除病痛。

新时代的健康概念应该是“追求身心灵平衡”，而非停留在只求“没有生病”。

中国出版集团  
东方出版中心

*Correct Your Misconceptions*  
about Body and Health

回 归 人 本 自 然      做 自 己 的 医 生

# 亲密爱人需要你疼惜

## ——脊椎与血液

吴珮琪 / 著



中国出版集团  
东方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

亲密爱人需要你疼惜: 脊椎与血液/吴珮琪著. —上海: 东方出版中心, 2005. 5

ISBN 7-80186-324-0

I. 亲... II. 吴... III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083363 号

### 亲密爱人需要你疼惜——脊椎与血液

---

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 890 × 1240 毫米 1/32

字 数: 155 千

印 张: 8.5

版 次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-324-0

定 价: 15.00 元

---

版权所有, 侵权必究。



吴珮琪  
医师

崇尚自然的

身为“人本自然身心灵整体调理中心”的开创者，致力于推展“回归人本自然”的健康理念，坚持以最自然无害的方法助人改善免疫系统、唤醒与生俱来的自愈力。她心目中理想的医生是给予大众适当的健康指导，而非只是开方治疗。吴博士期盼通过写书、演讲、健康咨询等渠道，帮助饱受病痛折磨的患者重新找回健康；提醒读者朋友珍惜上天赐予的厚礼——我们自己的身体，进而重视正确的保健养生理念与方法，塑造自然健康、快乐美丽的活力人生。成为大家追求美好人生路途上的好朋友，是吴博士毕生努力的目标。

### 全方位身心灵整合的吴珮琪医师

- ◎美国人体自然科学协会副会长
- ◎台湾人本自然自愈力推广协会理事长
- ◎神经语言程式学（NLP）高级执行师（Master）
- ◎香港中华中医学院医学博士
- ◎美国加州心理医学研究院硕士
- ◎美国加州太平洋大学生理心理学学士
- ◎日本中央研究所“无痛整体自愈力调理法”研修
- ◎美国加州医学院皮肤医学系学士
- ◎美国加州加菲尔医学中心皮肤医学研究所研修
- ◎国际自然医学研究院院长
- ◎世界自然医学专业医师认证学会会长

## 内 容 简 介

本书系近年来台湾地区医疗保健类畅销好书，与作者的《亲密爱人就在你体内——免疫系统》为姐妹篇。在本书中，台湾知名的自愈力疗法积极倡行者吴珮琪医师以实用的观念与亲切的解说，带领读者领悟自愈力疗法的原理与奥妙，破解一般人错误的医病迷思，并强调脊椎和血液健康是牵动全身身体功能运作的重要关键之一，也是启动自愈密码的金钥匙；此外，吴医师告诉你如何解读身体的信息、如何排除体内的毒素、如何启动心灵的力量，并介绍一些自我检测法、功法DIY、养生小贴士等有用的知识，希望帮助读者以最自然无害的方法，改善脊椎与血液系统，唤醒与生俱来的自愈能力，活出自然健康、青春快乐的美好人生。



## 序 ~ 为一份无悔的健康承诺加油

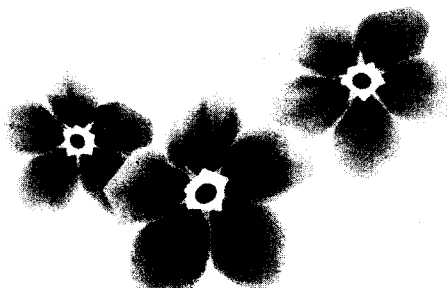
我是一个平凡的科学家，被东方传统医学理论的精奥与菌类在药用上令人惊异的潜能所吸引，而全心致力于免疫医学与菌类的研究已三十多年。我无悔地为我的理念投入心血，因为我相信孔夫子的一句话——“德不孤，必有邻”。

我幸运地与 Peggy(吴珮琪)结识，我们对人体生命健康有着相同的理念与目标，我们互相期许，约定为这个目标共同努力。我很荣幸能教导她，十多年来我为她的努力与执著而感动，如今，她在某些领域的成就与能力，我已是望尘莫及了。

她是最优秀杰出的学生，也是我最真挚的朋友。她即将出版第二本著作，我要在此献上我最深的祝福——吴医师！加油！加油！加油！

美国迈肯研究所所长

马尔孔·克拉克 博士





亲密爱人需要你疼惜



## MYCON RESEARCH INSTITUTE

I am a ordinary scientist, attracted by the profundity of oriental traditional medical theories and the astonishing potential in pharmacological effects of fungi that lead me dedicated in the studies for more then thirty years. I devoted myself for my ideas without regret because I believe the words Confucius said——“Goodness shall never lonely”.

Lucklly, I made acquaintance with Peggy fifteen years ago. We have the same rational concepts and goals about human health. We encourage each other and promised each other to reach the goats together through our best efforts. I am honor to be her teacher and I am touched by her efforts and perseverance in her studies. Now I am unable to compare with her accomplishments in some fields.

She is the most talented and outstanding student I have ever had, also my long time sincere friend. She is going to publish her second book and I would like to give her my deepest bless. Dr. Wu, Go! Go! Go!

Malcolm Clark Ph. D.

Director

## 自序 ~ 让体内的亲密爱人 High 起来

《亲密爱人就在你体内——免疫系统》的热烈回响，为我推广“回归自然”的健康理念带来莫大的鼓舞，更激励我用心催生第二本书，分享所学与经验。

就在着手整理这本书文稿的几个夜里，忽然天摇地动起来，饱受地震的虚惊。这使我联想到身体内的毒素浊气，如果没有适当的管道疏通排出体外，那么就会像地层内部的能量，累积到一定的程度后，四处流窜，随时随地都可能释放出来，令人防不胜防。因此，我在本书中，分享了许多排除致命毒素和病痛因子的方法。

另一方面，震灾后，许多危楼至今尚未修复，令住户乃至周围的人经常提心吊胆，这又更使我体认到身体的主要结构“脊椎”的重要性。我在八年前赴日进修时，第一次体验到脊椎的奥妙，之后回台湾提倡脊椎对人体的重要。两年多以来，几乎每个人都对我投以既好奇又怀疑的惊叹号。因为台湾各大医院没有设脊椎专科，甚至很多专业医师也不知道脊椎与身体各部位的微妙关系，然而 90% 以上的现代人，或多或少都有脊椎弯曲错位的困扰，却是不争的事实。脊椎好比一面镜子，反映我们的身体机能和潜藏的人格特质。累积多年来的医学理论和临床经验，我更加领略脊椎是一门奇特和珍贵的诊断科学，它能透过检查肢体的特征和细节，推测出各种器官的







状况，所以特地借由本书第二章“脊椎主宰我们的健康”，带领大家重新了解自己的生命蓝图——脊柱，与脊柱做一次深情交会。

在你认识了“体内的亲密爱人——免疫系统”之后，是否想更深入探索自己的身心灵，进而让体内的亲密爱人活跃起来呢？延续上一本书“回归人本自然，作自己的医生”与“不吃药、不打针”的理念，我在第一章“回归自然的神奇力量”中，特别从华航急救事件谈起，分享我与另类疗法的奇遇经验，提醒大家为自己的生命负责，学习做个聪明的病人与倾听身体的声音。

于第五章，我也为大家介绍了一些简单易学的气功DIY，希望大家能善用中国人累积数千年智慧的养生精华，为自己争一口“气”。

第六章“与潜意识的亲密沟通”，我更积极教导大家贴近潜意识这个亲密爱人，并启动善用心灵的力量，我确信总有一天，我们人类可以用心灵力量来改善身体的毛病。

第七章“自我检测”，是专为您倾听身体的声音解读身体的警示所设计的。

第八章“改善后的经验分享”中，您将可以看到许多摆脱病痛，找回健康的真实经验。

在此，我真心的谢谢所有支持我的读者与朋友们，也希望有愈来愈多人能认同回归自然养生的理念与目标，进而加入我们这个大家庭，我们永远张开热忱的双臂欢迎您的加入，更祝大家身心灵平衡健康。



## 目 录

|                        |   |
|------------------------|---|
| 序 ~ 为一份无悔的健康承诺加油 ..... | 1 |
|------------------------|---|

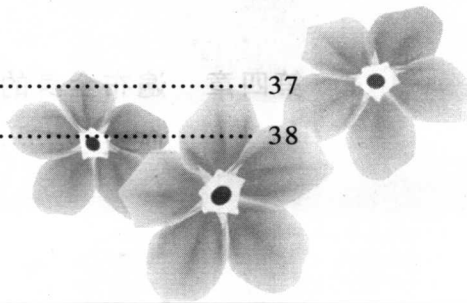
|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 自序 ~ 让体内的亲密爱人 High 起来 ..... | 1 |
|-----------------------------|---|

|                     |   |
|---------------------|---|
| 第一章 回归自然的神奇力量 ..... | 1 |
|---------------------|---|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 1. 不吃药、不打针却可以救人一命——从华航<br>急救事件谈起 ..... | 2  |
| 2. 遇见生命的另一种可能 .....                    | 6  |
| 3. 对自己的生命负责——突破旧观念的枷锁 .....            | 8  |
| 4. 回归自然的调理方式——另类疗法的<br>新解答 .....       | 11 |
| 5. 回归自然的养生态度 .....                     | 14 |
| 6. 滥用抗生素,后果自己承担 .....                  | 18 |
| 7. 你可以选择做个理智的病人 .....                  | 24 |
| 8. 相信身体的声音,别等着仪器指数来判你<br>“死刑” .....    | 28 |
| 9. 每日与亲密爱人沟通的保养秘诀 .....                | 33 |
| 10. 精油的芳香能量 .....                      | 35 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第二章 脊椎主宰我们的健康 ..... | 37 |
|---------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 心理医师的遗憾 ..... | 38 |
|------------------|----|





|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 2. 都是脊椎惹的祸 .....                  | 42 |
| 3. 脊髓对人体的重要性 .....                | 44 |
| 4. 脊椎支撑着人体的健康 .....               | 46 |
| 5. 终于找到元凶了——脊椎问题引发的病症 .....       | 50 |
| 6. 那不是孩子的错,也不只是“心理问题”<br>而已 ..... | 55 |
| 7. 走出忧郁的深谷 .....                  | 58 |
| 8. 脊椎的致命伤 .....                   | 61 |
| 9. 脊椎需要你的呵护 .....                 | 63 |
| 10. 让脊椎回归自然平衡 .....               | 66 |
| 11. 释放压力,让脊椎更轻松 .....             | 69 |

### 第三章 天然食物的能量——食物是最自然的

#### 保养品 .....

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 1. 生命需要水的滋润 .....          | 74 |
| 2. 皮肤也会饥渴 .....            | 76 |
| 3. 这是我们喝的水吗 .....          | 78 |
| 4. 喝水“皇帝大” .....           | 81 |
| 5. 体内环保——进补前先来个排毒大扫除 ..... | 84 |
| 6. 凡吃过必留下痕迹 .....          | 89 |
| 7. 正确均衡的饮食观念与习惯 .....      | 91 |

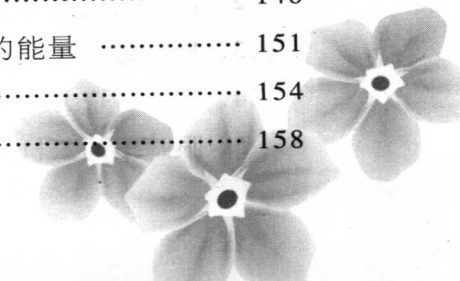
### 第四章 遍布全身的亲密爱人——细胞与

#### 血液 .....

1. 你了解细胞这个亲密爱人吗 ..... 96
2. 每 17 分 38 秒夺走一个宝贵生命的“头号杀手”——癌细胞 ..... 99
3. 血液是生命的源泉,健康从净化血液开始 ... 103
4. 现代人几乎都患有“血栓症”,你知道吗 ..... 105
5. 高血压的祸首就是血液太浓 ..... 107
6. 脑血管疾病的梦魇 ..... 108
7. 心绞痛与心肌梗死的威胁 ..... 110
8. 血液是保持皮肤亮丽年轻的关键 ..... 112
9. 血液的清道夫——灵芝菌丝体 ..... 113
10. 让我脱胎换骨的灵芝菌丝体 ..... 116
11. 独特的灵芝菌丝体 ..... 120
12. 打开灵芝的百宝箱 ..... 123
13. 别害怕“眩晕反应” ..... 127

## 第五章 养生气功——撷取大自然的能量 ..... 131

1. 为自己争一口气 ..... 132
2. 能量,原来一直在身体内 ..... 136
3. 人体内气运行的交通网——经络 ..... 140
4. 气功与能量的结合 ..... 143
5. 接受健康能量的传导 ..... 145
6. 悠游于静坐的天地 ..... 148
7. 从呼吸吐纳中撷取大自然的能量 ..... 151
8. 营造练习气功的好情境 ..... 154
9. 练习气功的要领 ..... 158





10. 别让走火入魔坏了好事 ..... 160
11. 用“六字诀”打通被卡住的气 ..... 162
12. 功法 DIY ..... 164
13. 磁场的神奇能量 ..... 170
14. 用心感觉适合自己的磁场 ..... 173

## 第六章 与潜意识的亲密沟通 ..... 177

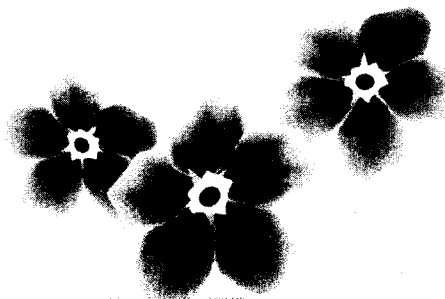
1. 与潜意识沟通的另类疗法 ..... 178
2. 启动心灵的力量 ..... 182
3. 身心合一就能延续年轻 ..... 186
4. 肢体与我的亲密关系 ..... 189
5. 储存在身体深处的心情故事 ..... 193
6. 肢体心灵的构成因素 ..... 196
7. 横膈膜是情绪的信道 ..... 201
8. 情绪影响肢体变化 ..... 203
9. 身体下半部透露了哪些信息 ..... 205
10. 从肢体透视人格特质 ..... 209
11. 每个肢体心灵都是上天的杰作 ..... 212

## 第七章 自我检测 ..... 215

1. 从皮肤了解身体状况 ..... 216
2. 舌苔所透露的信息 ..... 217
3. 只要每天花几分钟的自我小检查 ..... 219
4. 女性每个月一次的专利 ..... 221
5. 眼睛里的玄机 ..... 223



|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 6. 别小看浮肿 .....                   | 226        |
| 7. 你的身手敏捷吗 .....                 | 227        |
| 8. 请小心呼吸困难、心悸或胸痛 .....           | 228        |
| 9. 可别轻视腹部疼痛 .....                | 229        |
| 10. 腰部疼痛的警示 .....                | 231        |
| 11. 手脚异常是怎么回事 .....              | 232        |
| 12. 四十肩、五十肩不是中老年人的专利 .....       | 233        |
| 13. 神经系统出问题的警示(压力指数) .....       | 234        |
| <br><b>第八章 改善后的经验分享 .....</b>    | <b>235</b> |
| 1. 上天终于善意响应了我们的努力叩门与<br>寻觅 ..... | 236        |
| 2. 这世上只有懒人,没有病人 .....            | 240        |
| 3. 自己快乐起来,让病毒不快乐 .....           | 242        |
| 4. 找出真正的病因,破除心中的疑虑与担忧 ...        | 245        |
| 5. 摆脱自闭症的另类方法 .....              | 248        |
| 6. 父母主动出击,与孩子一起克服病痛 .....        | 250        |
| 7. 人本来就是该回归自然的 .....             | 253        |
| <br><b>自我健康评量表 .....</b>         | <b>255</b> |
| <b>读者咨询园地 .....</b>              | <b>259</b> |



# 第一章

## 回归自然的神奇力量

# 亲密爱人

Q I N M I A I R E N



## 1. 不吃药、不打针却可以救人一命 ——从华航急救事件谈起

我向来主张不吃药、不打针的自然治愈方式，而一次飞机奇遇，更让我有信心继续推展这个理念，同时通过新闻报道，刺激了大众开始关心这个回归自然的养生理念，进而引起了许多共鸣。

有一年元月26日，我搭乘华航CI006班机回美国探亲。途中，就在我正想要休息时，突然被三次“急需医护人员”紧迫的广播声吵醒。我问空服员发生了什么事，原来是坐在经济舱的一位10岁小男孩高烧不退，已经昏迷了6小时。空服员急忙表示，他上机时就是坐着轮椅，先前一位新加坡籍医生已给他服了退烧药，但一直没退烧。我赶到的时候，新加坡医师正在帮小男孩量体温，已经高达39度了。而他的母亲在旁哭着说：“他很久没吃东西、喝水、上厕所了。”

上飞机前台湾很冷，飞机上又开着暖气，且整个机舱客满，缺乏新鲜空气。我认为这孩子缺氧，所以请空服员先关掉暖气改为常温空调，并把所有的药拿开，只准备一罐不冰的白汽水。接着我再帮这位小男孩把脉，发觉他气虚、全身都是火气，且肝肾积毒，因此就先拍他的腿、



肩、背，帮他排毒及放松，并为他灌气；大约过了10分钟，小男孩终于半张开眼，我请身旁的空服员给他喝“七喜”，小男孩一听可以喝汽水，竟然不必吃药，似乎就有点精神了；他起身喝着汽水，而在旁的母亲高兴得哭了，因为她儿子已经十几个小时没吃喝过任何东西了。喝完汽水后，小男孩想上厕所，我陪他去时，看到他的尿又臭又浊，过不久体温也降低了。

看小男孩没事了，我也就放心地回到座位，然而才回座位上不到5分钟，空服员又急急忙忙跑来找我，说经济舱又有一位男士呼吸困难，向他们要求四筒氧气。我赶紧到经济舱一看，这位中年男子旁边坐了一位大胖子，空间极为拥挤，且空气不流通。他整个人缩成一团，双手紧紧抱住胸部，低着头喊着：“我快要休克了，快拿氧气筒来。”我尝试和那位男子说话，但是对方的防卫心很强，一直不肯抬头，并且缩着身体，只是拼命喊着：“氧气！氧气！”空服员表示已经准备了三筒氧气，但我让空服员慢一点给他。接着我对他说：“我要先检查，才能决定是不是给你氧气，请把手伸出来。”我甚至故意吓他：“你再不出来，待会儿若是真的昏倒了，我可不管你。”

这位男士从座位上出来后，我为他量脉搏，发现其实并没有他自己想像的那么严重，于是问他：“你是不是有哮喘？”他回答我：“你怎么知道？”果真他有哮喘病史。我想这位男子应该是上飞机前就有一些不舒服征兆，上飞机后因班机客满，空气很差，就愈想愈可