

# 静坐冥想 自疗 常见病



高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社  
大众科普出版中心

# 静坐冥想 自疗 常见病

高溥超 高桐宣 主编



化学工业出版社  
大众科普出版中心  
· 北京 ·

## 《静坐冥想自疗常见病》编写人员

|       |     |     |     |
|-------|-----|-----|-----|
| 主 编   | 高溥超 | 高桐宣 |     |
| 总 策 划 | 于俊荣 |     |     |
| 编 者   | 汪淑玲 | 魏淑敏 | 于万忠 |
|       | 贾国民 | 高肃华 | 王占龙 |
|       | 李迎春 | 于连军 | 王增辉 |
| 插 图   | 席海军 | 贾 歌 | 汪 敏 |
|       | 苏 宁 | 吴慧斌 | 鄂 江 |
| 电脑制作  | 苑红亮 | 王 晶 |     |

## 一、概述

1. 什么是静坐冥想疗法 **1**



2. 国外专家对冥想疗法的研究 **3**



3. 静坐冥想的具体方法 **7**



4. 冥想疗法可防治哪些常见病 **9**



5. 静坐冥想的注意事项 **11**



## 二、静坐冥想自疗的常见病

1. 神经衰弱 **13**



2. 瘾症 **17**



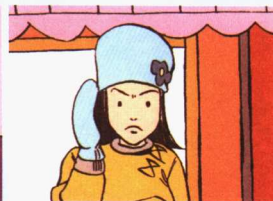
3. 焦虑症 **21**



4. 办公室综合征 25    5. 考前综合征 29    6. 贪网症 33    7. 睡眠障碍 37



8. 高血压 41    9. 低血压 47    10. 神经性头疼 51    11. 三叉神经痛 55

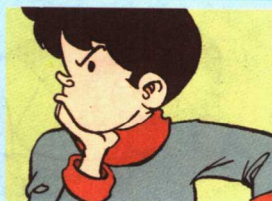


12. 抑郁症 **59**

13. 脑血管病 **63**

14. 眩晕症 **69**

15. 甲状腺功能亢进 **73**



16. 心动过速 **77**

17. 慢性胃炎 **81**

18. 神经性厌食 **85**

19. 慢性腹泻 **89**



20. 便秘 **93**

21. 更年期综  
合征 **97**

22. 月经不调 **101**

23. 痛经 **105**



24. 闭经 **109**

25. 眼疲劳 **113**

26. 鼻炎 **117**



# 一、概述

## 1. 什么是静坐冥想疗法

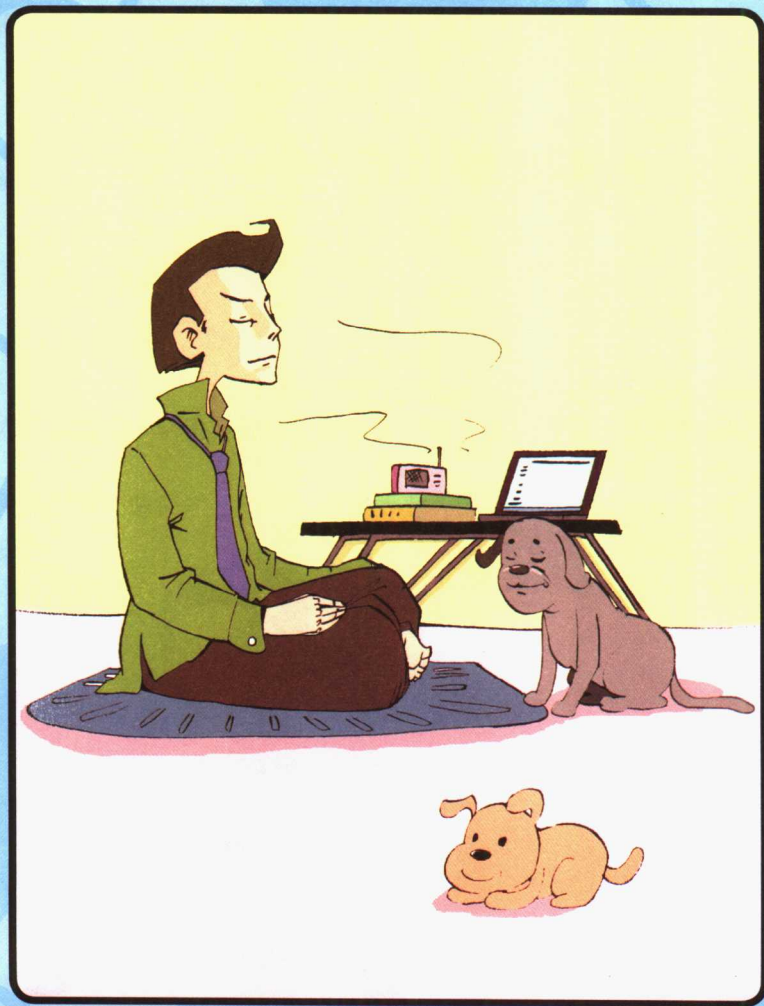


静坐冥想是一种全身放松、思想安静的自我疗法。

所谓全身放松，是指身心完全放松。思想安静是指排除杂念，让身体生理和生化处于最佳状态。

由于静坐冥想方法简单实用、疗效可靠，时下已像瑜伽一样被欧美许多国家的人们采用，成为一种集健身与自疗于一体的有效方法。





## 2. 国外专家对冥想疗法的研究



美国医学专家研究证明，冥想可以提高人体免疫力，改善心脑血管的血液循环，缓解精神压力。

静坐冥想时，体内可生热，用现代物理学解释，可称“磁共振”。据测试，人体磁共振所产生的能量，以经脉和体液中的有机化合物为媒体，输布全身，攻于病灶，对调和气血、治病强身、防衰延老、开发智能等，都有一定益处。

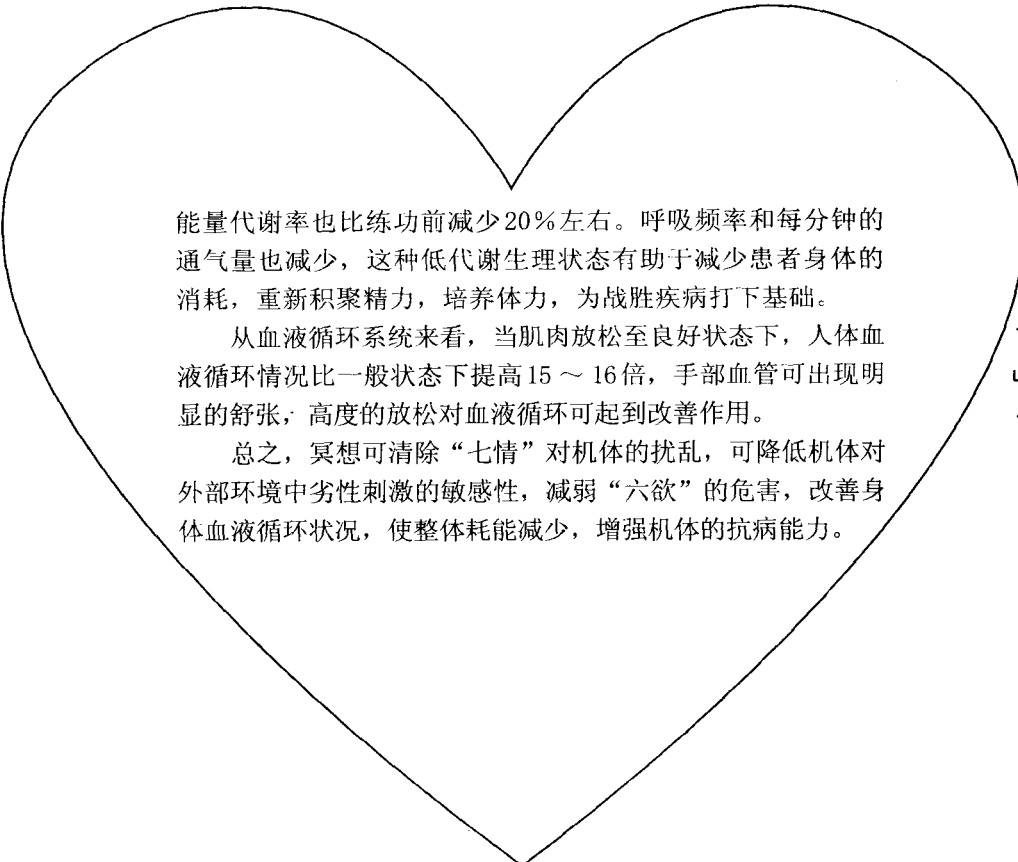
冥想主要是调身、调气、调心。

调身是摆好姿势，平坐或盘坐，全身放松；调气是以自然呼吸为主；调心是排除杂念。

以呼吸变化来看，冥想时可见呼吸频率减低、呼吸时间延长、呼气和吸气时间之比增加、横膈活动幅度加大、潮气量及肺活量增加。动物实验证明，呼气中枢兴奋增强时可影响副交感神经中枢，吸气中枢兴奋增强时可影响交感神经中枢。这样，通过对呼吸运动的意志性调节，可以促使自主神经系统功能失调趋于平衡。

从代谢生理状态来看，冥想时身体的耗氧量比练功前减少30%左右，





能量代谢率也比练功前减少20%左右。呼吸频率和每分钟的通气量也减少，这种低代谢生理状态有助于减少患者身体的消耗，重新积聚精力，培养体力，为战胜疾病打下基础。

从血液循环系统来看，当肌肉放松至良好状态下，人体血液循环情况比一般状态下提高15～16倍，手部血管可出现明显的舒张，高度的放松对血液循环可起到改善作用。

总之，冥想可清除“七情”对机体的扰乱，可降低机体对外部环境中劣性刺激的敏感性，减弱“六欲”的危害，改善身体血液循环状况，使整体耗能减少，增强机体的抗病能力。



### 3. 静坐冥想的具体方法



#### (1) 盘坐式

端坐床上，着宽松衣物，臀部垫高约2寸，两腿盘坐，双手放在膝上，手心朝上。直腰，松肩，沉肘，收腹，舌抵上颚，双目微闭。

全身放松，思想安静，心情愉悦，面带微笑，采用自然腹式呼吸，要求用鼻徐缓深呼吸。持续10～20分钟，每日3次。

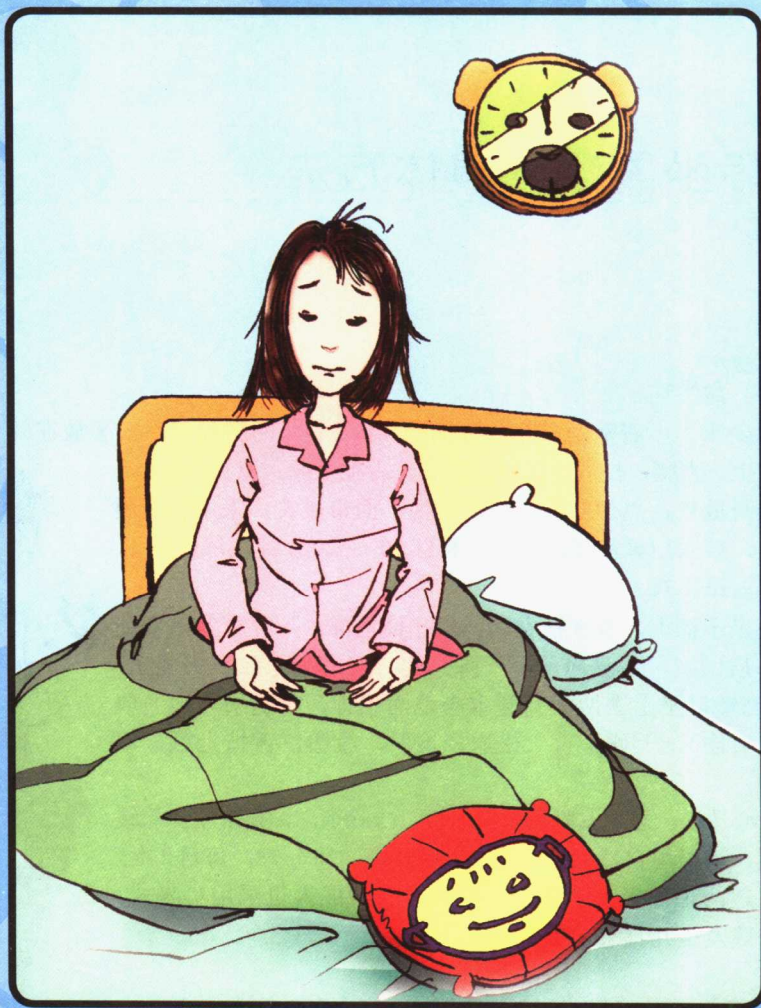
#### (2) 正坐式

正坐于椅上，着宽松衣物，坐在椅前部，不靠椅背，双腿分开与肩同宽，足尖向前，双脚踏实，双掌朝上放在大腿上。（椅子高矮以坐上去两大腿基本与地面平行，小腿约与地面成90°角为佳）。上体正直，松肩，沉肘，收腹，舌抵上颚，双目微闭。

身心放松，思想安静，心情愉悦，排除杂念，要求用鼻徐缓深呼吸，可采用自然腹式呼吸。持续10～20分钟，每日2次。

上述两种静坐冥想方法，年轻体壮的成人可采用盘坐式，老弱病残及少儿宜采用正坐式进行锻炼。





## 4. 冥想疗法可防治哪些常见病



冥想疗法可防治的常见病有：

- |            |              |
|------------|--------------|
| (1) 神经衰弱   | (15) 甲状腺功能亢进 |
| (2) 癔症     | (16) 心动过速    |
| (3) 焦虑症    | (17) 慢性胃炎    |
| (4) 办公室综合征 | (18) 神经性厌食   |
| (5) 考前综合征  | (19) 慢性腹泻    |
| (6) 贪网症    | (20) 便秘      |
| (7) 睡眠障碍   | (21) 更年期综合征  |
| (8) 高血压    | (22) 月经不调    |
| (9) 低血压    | (23) 痛经      |
| (10) 神经性头疼 | (24) 闭经      |
| (11) 三叉神经痛 | (25) 眼疲劳     |
| (12) 抑郁症   | (26) 鼻炎      |
| (13) 脑血管病  |              |
| (14) 眩晕症   |              |

+

9

+



静坐冥想注意  
事项……

