

倪毛信 博士/著

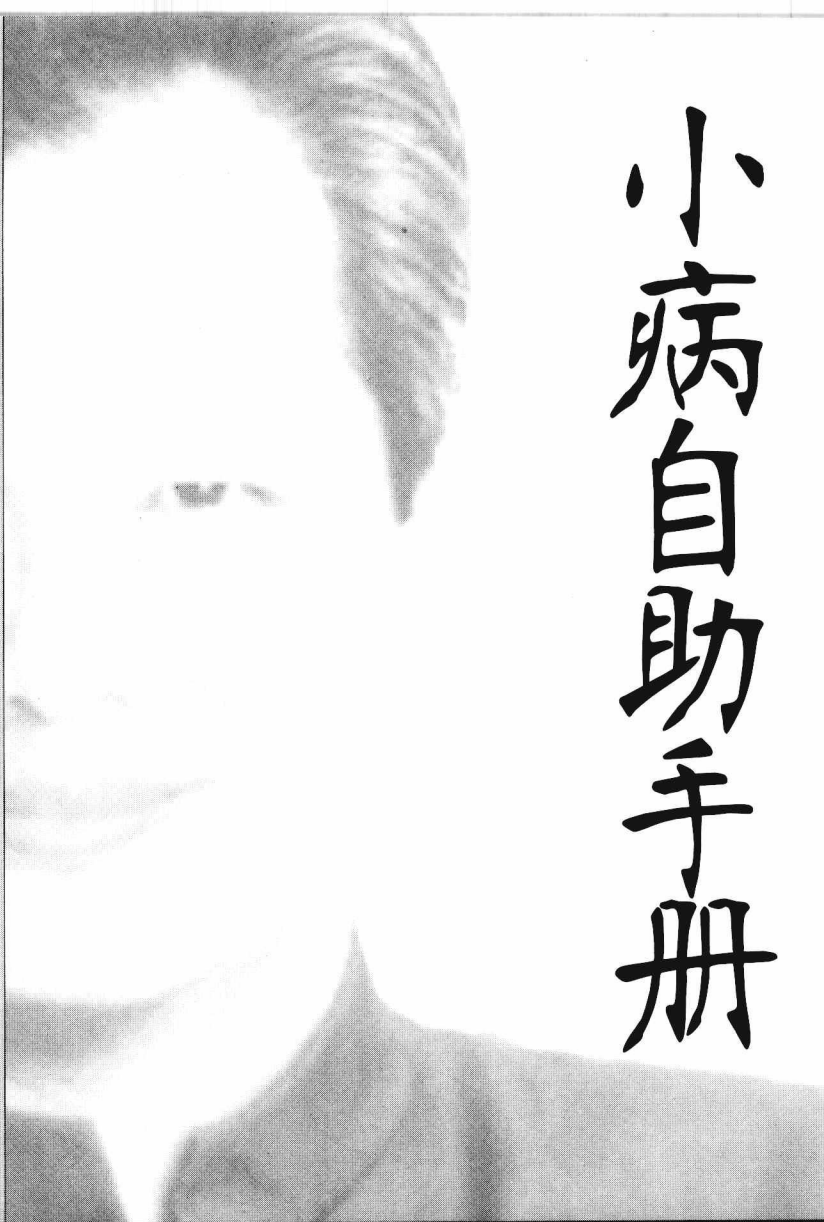
Secrets of Self-Healing

小病自助手册

西方人也能读懂的中医书 三十八代中医传人的养生之道

吉林文史出版社

小病自助手册



倪毛信 博士／著

严冬冬 王国平／译

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小病自助手册/ (美) 倪毛信著; 严冬冬 王国平译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.11

书名原文: Secrets of Self-Healing

ISBN 978 - 7 - 80702 - 749 - 2

I. 小… II. ①倪… ②严… ③王… III. 自然疗法-普及读物 IV. R454.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第154664号

Secrets of Self-Healing by Maoshing Ni

Copyright © 2008 by Avery.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Simplified Chinese Characters copyright © 2009 by Jilin Literature & History Publishing House

Through Andrew Nurnberg Associates International Ltd

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2009—2049号

小病自助手册

Secrets of Self-Healing

作 者: 倪毛信

译 者: 严冬冬 王国平

责任编辑: 樊庆辉

责任校对: 樊庆辉

封面设计: 谭锴

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 430千字

印 张: 24.5

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 749 - 2

定 价: 38.00元

导 论

以美国为代表的现代医疗体系正面临巨大危机，原因是我们故意忽略了保健和预防措施。

——汤姆·哈金（美国参议员）

医生并不是万能的。二十多年前，我在上海医科大学附属中山医院实习的时候，深刻体会到了这个道理。一天例行问诊时，我遇到了一位胃食管反流症（GERD）患者。他告诉我，尽管他服用抗酸剂已经两个多月了，症状却丝毫不见好转。这时，坐在他旁边的一位女患者突然插话：“每天早上喝土豆汁就行了，肯定能治好，我的病就是这么治好的！”当时我想，我才是医生，肠胃科的事情她懂什么？一周之后，我又遇到了那位患者。他告诉我，土豆汁真的治好了他的病。我一时无言以对。

我出身于中医世家，对民间偏方验方有一定的了解。这次的经历让我意识到，从患者那里还能学到更多的知识。我开始研究土豆（学名马铃薯）和其他食品的治疗机制。我发现，土豆不仅富含镁等矿物元素，而且本身属于碱性食品，能很好地中和多余的胃酸。后来的研究还发现，土豆含有去骨皮胺，有缓解高血压的功效。我不禁想：如果所有人都学会自我解决健康问题，尽量不求助于副作用严重的药物和治疗手段，整个社会人群的健康状况不是会改善很多吗？当时的研究和思考，最终汇成了我的第一本书——《营养之道》（*The Tao of Nutrition*）。

正如野火焚烧过后的森林会重新发荣滋长一样，一切生物体内部都蕴藏着强大的自我治愈能力。自古以来，人类一直在利用大自然恩赐的各种治疗方式——如草药、咏唱、祈祷、按摩等——激发这种自愈能力。世界各地的人类文明，几乎都独立发展了自我治愈的理念和方法，直至100年前，这些理念和方法仍然为绝大多数人所推崇。不幸的是，最近一个世纪以来，这些源远流长的知识几乎淡出了人们的视野。

现代医疗危机

以美国为代表的现代医疗系统完全处于药物、保险和生物技术的主宰之下，无论医生还是患者，对于这种情况都无能为力。一方面，患者盲目信任和依赖医生；另一方面，保险业和医疗系统又要求医生尽量缩短诊断时间。结果，每年都有 25 万名美国人死于医疗事故和药物的副作用。美国的医疗体系正在逐渐失控，给社会造成了沉重的负担，给人们带来了严重的痛苦。

由于传统医疗体系的低效和无能，越来越多的美国人开始尝试各种“另类”疗法。最近十年来，许多一度走向衰落的医疗理念和方法开始复兴，给患者提供了更多的知识和选择。传统医疗体系已经走到了岔路口：是尊重患者的选择和需求，还是强迫他们接受陈腐低效的旧体制？

最好的解决方案是，让现代医疗手段与传统理念并驾齐驱，共同为患者服务。事实上，这正是中国医疗界近几十年来坚持的做法。在中国，医生会向患者传授健康的营养和食疗理念，许多医生还与患者建立了长期的联系，随时帮助患者解决各种健康问题。

这一体制不仅十分有效，而且管理成本远低于现代西方医疗体系。我认为，如果这两种理念能够有机结合，就可以催生出最成功、最人性化的医疗卫生体制。

令人担忧的是，由于药品工业的宣传和现代化趋势，中国的消费者越来越倾向于西医和西药。如果不加小心的话，中国很可能会陷入美国式的医疗危机。

整体疗法

近年来，“整体疗法”渐渐成为医疗界的热门话题。整体疗法就是集百家之长，综合各种医疗理念和手段，最大程度地满足患者的需求，维护患者的利益。

中医整体疗法的理念正在吸引越来越多的美国人。中医是一门古老的科学，数千年来一直在发展和进步。今天，有近二十亿人将中医作为主要的健康选择。中医的成功之处在于“医人不医病”，倡导食疗、中草药、针灸、健身练习等顺应自然的医疗手段。中医整体疗法对人体的冲击性和

副作用比西医疗法要低得多，这也是许多人选择中医的原因所在。不过，与其彻底拒绝和抵制西医疗法，为何不把二者结合起来，各取其长？

我相信，中医整体疗法是解决现代医疗危机的关键，因为只有这样，你——患者自身——才能真正参与进来。如果你对自己的健康负责，学习和应用各种自我治愈手段，你就可以掌控自己的健康状况，无须再完全依赖医生和药物。由于医疗费用的降低，你对医疗保险的投入也会大幅度下降，这样你口袋里就有了更多的钱，更有利于社会经济的发展。同时，医疗科学和药品工业也会转移目标，更注重疾病预防和保健。总之，整体疗法无论对个人、社会还是医疗体系都大有裨益。

保健医学的宗旨

尽管本书不能从根本上解决当下的医疗危机，但我希望它能对读者的健康有所助益。本书中，我介绍了一系列自我治愈的理念和方法，这都是多年实践的经验之谈，具有很强的操作性。我将这些理念和方法统称为“健康之道”。“道”的意思是“方法”，五千多年来，道家思想一直是中医的核心。本书第一部分涵盖了保健医学的宗旨、理念和方法论；第二部分则聚焦于具体症状的预防和治疗。

保健医学的七大要素是增进健康、身心完整、预防为主、自我治愈、量身定制、长期合作以及中西医结合。

- 增进健康是保健医学的终极目标。保健医学注重人体机能的平衡，追求身体、思维 and 精神的和谐。

- 身心完整是保健医学的核心理念。保健医学认为，人的身体、思维和精神与周围人和自然环境的关系，是一个不可分割的整体。如果这一整体的内部平衡被扰乱，人就会生病。

- 预防为主是保健医学倡导的态度。养成健康的生活习惯，尽可能地预防疾病，或是将疾病遏制在萌芽阶段，不要等到病入膏肓再求医问诊。

- 自我治愈、自然康复是人类与生俱来的能力，保健医学的要义，就是将这种能力最大程度地激发出来。

- 量身定制是保健医学重要的方法论。保健医学提倡根据每位患者的具体情况，制订最适合的医疗方案，以达到最好的防治效果。

●长期合作是指医生和患者应建立起长期合作的关系，共同关注患者的健康状况，提高患者的生活质量。

●中西医结合，博取众家之长，用东方的理念预防和缓解疾病，用西医手段治疗顽症恶疾，可以最大程度地满足患者的需求。

顺应自然

宇宙间的一切事物都需要遵循自然规律，维持彼此的平衡。如果逆自然规律而动，就会扰乱平衡，导致混乱和疾病。举一个简单的例子，我接待过一位来自密歇根的患者，他为了显示自己的大丈夫气概，只穿一件T恤衫，在零度以下的冬季散步，结果患上了肺炎。

理解和顺应自然规律，可以将疾病化解于无形之中。就拿以上的例子来说，他之所以会患上肺炎，是因为外界的阴气（寒冷）过盛，阻断了体内气血的周转，导致免疫机能下降，无法有效抵御病原体的侵袭。如果他及时饮用姜汤或肉桂茶，增益阳气（温暖），恢复阴阳平衡，就可以预防肺炎。当然，最好还是穿得暖暖和和再出门。

评估自己的健康状况

要评估自己的健康状况，首先必须了解自己的体质类型。按照阴阳五行理论，人的性格和体质共分为五种类型——火型、土型、金型、水型和木型。如果你了解自己的体质类型，就可以提前预防一些常见疾病。

我的一名学生是木型体质。木型的人缺乏耐心，容易烦躁，易患高血压、心脏病、头痛和眼科疾病。他跟我说，自己经常心烦意躁，每当烦躁时就会头痛、心悸。经检查，我发现他的血压偏高，心跳有杂音，于是我建议他去找心脏病专家。进一步的检查显示，他患有轻度的心律不齐，由于发现及时，症状尚属良性。通过缓解压力的保健练习，他的血压和心律很快恢复了正常。由于他了解自己的体质类型，对自己的健康状况作出了正确的评估，他的心律不齐没有发展成心脏病、心肌梗死等严重疾病。

自我治愈的五大原则

本书第一部分用五个章节分别介绍了自我治愈的五大原则。理解了这

些原则，你就可以更好地应用自我治愈的手段，维持和增进身心健康。五大原则分别是：

- 饮食和营养
- 草药和营养品
- 锻炼和穴位按摩
- 生活方式和周围环境
- 思维和精神

饮食和营养

饮食和营养是五大原则的第一条，因为饮食对健康的影响是最大的。无数研究都证明，食物具有强大的治疗功效——无论是我们每天吃的普通食物，还是含有特定化学物质、有助于预防疾病、增进脏器机能的特别食物。中医认为，合理的饮食和营养是健康生活的基础。

几个世纪以来，饮食养生和食疗的理念已经渗透了整个中国文化，无数代中国人总结出了大量的食疗规律。本书第二部分介绍了许多食疗方案，这些方案都经过了长时间的实践检验，并且得到了现代科学的实验验证。

草药和营养品

草药和营养品都具有预防和治疗疾病的功效，前者有源远流长的应用史，后者则是现代医疗科学的产物。中草药理论体系是世界上历史最悠久、结构最系统、影响最深远的自然疗法之一。中草药种类多达上万种，其中最为常用的只有三四百种。中医将草药分为上中下三品，即滋补类草药、祛疾类草药和强效草药。

我对许多百岁老人的研究表明，滋补类草药在预防疾病、养生益寿方面具有不可替代的功效。祛疾类草药用于治疗一般疾病。强效草药则药性峻猛，如果使用不当，也可能产生很严重的副作用，必须由专业医师开具药方。

中草药学博大精深，为世界医药研究提供了良好的素材，催生出了大量以草药为核心的新药良药。青蒿素就是一个很好的例子。

青蒿素是中草药青蒿的功效成分，而青蒿在中国用于治疗疟疾已有数

千年之久。据世界卫生组织报道，在非洲，青蒿素在治疗抗药性疟疾方面发挥了重要作用。研究显示，青蒿素还有抗病毒、治疗流感、预防癌症等多方面的功效。

锻炼和穴位按摩

我发现，所有健康长寿的老人都有一个共同点：他们自年轻时起就注重锻炼。快走、慢跑、游泳、骑自行车、爬楼梯、跳舞、轮滑等有氧运动能够增强心血管系统，预防高血压、心脏病等。经常锻炼对Ⅱ型糖尿病也有防治效果。

在中国，除了一般的锻炼之外，还有一种特殊的练习——通过柔和连贯的动作疏通气血，平衡生理机能，放松身体和心灵。这种练习包括气功、太极拳等，统称为保健练习。近年来，许多研究都证实了保健练习在调节血压、控制血糖、平衡血胆固醇等方面的功效。

我有一位太极拳师傅，我们最初相遇时，他已经年逾九旬，尽管他每天都要吃一公斤的肥牛肉，但他的血胆固醇一直维持在正常水平，身体其他方面也很健康，原因在于他坚持每天两小时的太极拳练习。当然，我并不建议你食用这么多的肉，这一例子只是为了证明太极拳的养生保健功效。

针灸疗法是气血和经脉理念的又一大应用，通过用针刺激人体的穴位（腧穴），达到促进气血周转、增进健康、治疗疾病的目的。如果附近没有持证针灸师，也可以用穴位按摩代替。用手指压迫穴位，如果力道和时间得法，也能起到和针灸类似的效果。

前几天，我正给一位病人把脉，她身边的孩子却突然大喊头痛，情急之下，我对孩子拇指和食指之间的合谷穴进行了按摩，不到五分钟，她的头痛就彻底消退了。这就是穴位按摩的神奇功效。

生活方式和周围环境

维持健康的生活方式，保持身体滋润、思维清醒、精神愉悦，这是许多百岁老人的长寿秘诀。健康的生活习惯不仅能提高生活质量，还有预防疾病和缓解病情的功效。例如，午睡不仅能补充精力，还能降低心脏病和心肌梗死的发病几率；饭后散步能增进血液循环，预防心口灼热和消化不良。

健康的生活习惯同样也能抑制遗传性疾病，即“后天弥补先天”。尽

管致病的遗传因子是先天的，但可以通过后天的营养和健康习惯加以弥补，这好比婴儿通过吮吸母乳，就可以弥补免疫系统发育不全的弱点。

天气因素也十分重要。记得有一天阴云密布，这在阳光充足的加州南部十分罕见。那天前来就诊的患者中，有十几位都是在 24 小时内突然感到头痛、鼻窦鼓胀……这就是反常的低气压对人体健康的影响。如果人们对自然规律和环境对健康的影响机制有所了解，就可以更好地适应环境的变化，预防和控制疾病。

除了天气之外，还有很多环境因素也会影响健康，如常见的“病态建筑综合征”。在美国，通风系统问题和甲醛等室内挥发性污染源，都会影响人们的工作效率，每年造成 100 亿美元左右的损失——这还不包括相关疾病的医护费用。人际关系也同样重要，如果你希望自己健康长寿，最好多跟积极乐观、支持你的人们在一起。

地球的电磁场分布，同样也是影响健康的环境因素之一，其作用尽管十分微妙，效果却绝对不可忽视。中国传统的风水科学，就是对地球电磁场的研究。适当布置住宅和办公室的环境，使之与风水协调一致，可以保养身体，提高生活质量。

思维和精神

中国有句老话：“福祸无门，唯人自招。”你的思维和精神状况，能够决定你的健康状况和生活质量。研究表明，C 类性格的人特别容易患上癌症，此类性格的主要特点是经常担忧和抑郁，行为偏执，爱生闷气，过分焦虑。多年之前，我曾有幸与著名的心理医疗专家诺曼·卡森斯合作。他的研究表明，思维和精神状态会对许多生理机能产生强大的影响，包括免疫机能。在他的实验中，连续 12 周每天开怀大笑半个小时的受试者，免疫细胞的数量有明显的增加。

在人生的种种快乐中，最重要的是内心的安宁，因为这种安宁有助于心灵的成长，会增强你同宇宙的联系。这种联系可以帮助你克服生活中的困难，战胜疾病和烦恼，重新找回健康和幸福。

尽管本书介绍了许多具体方法，但在身体自愈方面，任何方法都比不过爱的力量。爱是彼此联接的动力，爱能开阔心胸，增进理解和同情。西医理论已经认识到，爱能够破除阻塞，缓解疼痛和悲伤。如果你能建立起足够的自爱，像母亲爱婴儿一样爱惜自己，就没有什么克服不了的困难。如果你能建立起对别人、对世界的大爱，就能为消除全世界、全人类的痛

苦和纷争贡献自己的一份力量。我相信，只有到了每个人都爱自己、爱别人的那一天，世界和平才能真正实现。

写作这本书，就是为了那一天能尽早到来。

CONTENTS

目录

导论 1

第一部分 人体是个大药库

2 · 第一章 健康之道:身体自愈的自然理念

18 · 第二章 做自己的医生

31 · 第三章 食物是最好的医药

39 · 第四章 中草药,大自然的馈赠

50 · 第五章 体内河流:让生命能量畅行无阻

65 · 第六章 健康是一种生活节律

74 · 第七章 头脑中的阴阳相济

81 · 第八章 中西合璧:乔伊的癌症康复之旅

第二部分 65 种小病的自助手段

- | | |
|---------------|-------------|
| 痤疮 · 88 | 155 · 小便失禁 |
| 过敏症 · 92 | 158 · 失眠 |
| 动脉斑块 · 96 | 162 · 记忆力减退 |
| 关节炎 · 100 | 166 · 月经不调 |
| 哮喘 · 104 | 170 · 偏头痛 |
| 口臭 · 108 | 173 · 感冒和流感 |
| 骨质流失 · 111 | 177 · 咳嗽 |
| 支气管炎 · 115 | 181 · 糖尿病 |
| 念珠菌病 · 119 | 185 · 腹泻 |
| 腕管综合征 · 123 | 189 · 头晕 |
| 慢性疲劳综合征 · 127 | 192 · 湿疹 |
| 手足冰凉 · 131 | 196 · 肠道胀气 |
| 便秘 · 134 | 200 · 飞蚊症 |
| 头皮屑 · 137 | 203 · 脱发 |
| 痛风 · 140 | 207 · 头痛 |
| 牙龈疾病 · 144 | 211 · 听力下降 |
| 高血压 · 147 | 215 · 痔疮 |
| 高血胆固醇 · 151 | 218 · 荨麻疹 |

消化不良和心口灼热 · 221

昆虫叮咬 · 224

肠道易激综合征 · 227

飞行时差 · 231

精力不济 · 235

免疫机能低下 · 239

性欲不振 · 243

腰痛 · 248

290 · 红斑痤疮

绝经反应 · 252

294 · 坐骨神经痛

晨吐 · 257

297 · 鼻腔疾病

肌肉疼痛和痉挛 · 260

300 · 打鼾

恶心 · 264

304 · 咽炎

鼻出血 · 267

307 · 晒伤

肥胖症 · 270

310 · 肌腱炎

膀胱疼痛综合征 · 276

314 · 溃疡

植物过敏 · 279

318 · 静脉曲张和蜘蛛纹

牛皮癣 · 283

322 · 皮肤疣

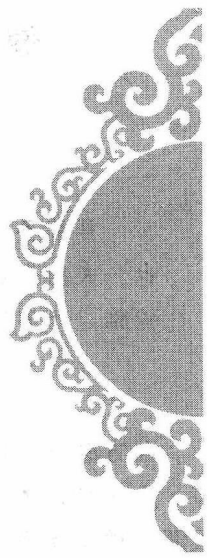
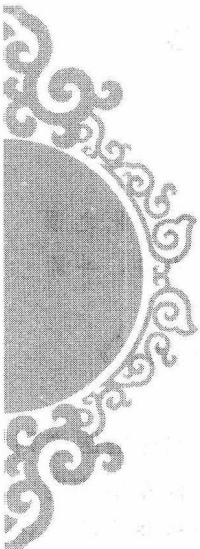
耳鸣 · 287

325 · 念珠菌感染

CONTENTS 目录

第三部分 问答录

- 一、小毛小病 · 330
- 二、饮食和营养 · 339
- 三、儿童健康 · 345
- 四、女性健康 · 348
- 五、男性健康 · 351
- 六、生殖与健康 · 354
- 七、抗衰老 · 357
- 八、肢体疼痛 · 362
- 九、冠心病 · 366
- 十、针灸 · 370



第一部分 人体是个大药库

第一章

健康之道：身体自愈的自然理念

是故圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

——《黄帝内经》

西方医学的传统观念是“没有疾病就是健康”，而现代保健医学则认为，疾病是人体内部能量长期失衡的外在表现。维持人体能量的均衡，从根源上预防疾病，是保健医学的核心理念。这样不仅可以预防疾病，还能让人精力充沛，维持健康的生活状态。

我曾经接待过许多患者，他们并没有患上西医所谓的“疾病”，却面临着易疲劳、注意力下降、身体各部位疼痛等问题，这些问题消耗了他们生活的热情。他们并没有病重到卧床不起，但又无法享受高质量的健康生活，这就是通常所说的“亚健康”。本书提倡的理念和方法，不仅能祛除困扰你的小病小恙，还可以帮你脱离亚健康状态，消除重大疾病的隐患。

生命是宇宙能量的结合体

要过健康的生活，首先要了解一个基本概念：能量。生命的能量是无形的，又是实实在在的，是宇宙中一切生命的支柱。中国人把这种能量称为“气”。气环绕在我们身体的周围，充盈在我们体内。我们就生活在一片生命能量的海洋中，正如鱼生活在水中一般。太阳就是生命能量最明显的例证——阳光为植物的生长提供能量，维持人类和其他生物体内生物钟的运转，这种能量甚至可以转化成电能，成为居家办公使用的能源。不过，我们周围存在的绝大部分能量都是无形的，很难被感知，完全可以用