

CHANGJIANBING
ZIRAN LIAOFA



常见病

自然疗法让你远离药物不良反应！



自然 疗法

—— 主编◎席翠平 刘春生 ——

有病不吃药，自然疗法祛疾病！

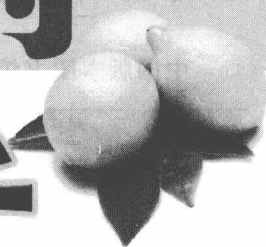
生了病就吃药，这样的思维方式带给身体的伤害远远超过了疾病本身。生活中的自然疗法能够帮助你治病强身，从根本上提高身体的免疫能力。

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

CHANGJIANBING
ZIRAN LIAOFA

常见病

自然
疗法



—— 主编◎席翠平 刘春生 ——

编委：刘飞 刘慧滢 赵建英

任艳灵 刘霞 杨颖

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

常见病自然疗法/席翠平,刘春生主编. —北京:人民军医出版社,2009.1

ISBN 978-7-5091-2450-5

I. 常… II. ①席…②刘… III. 常见病—自然疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 211058 号

策划编辑:石永青 文字编辑:王会军 责任审读:吴铁双

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:889mm×1194mm 1/24

印张:9.5 字数:226 千字

版、印次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

从自然走向健康

——来自中医专家的指导

常见病
自然疗法



内容提要

changjianbing
ziran liaofa



前言

随着社会经济的发展，人们的一些不良生活方式和习惯带来了各种各样的疾病。当疾病来袭时，人们的第一反应往往是吃药。更有甚者，在身体健康的情况下也会服用各种保健药品为身体补充营养。殊不知，这些药物带来的危害远远超过了疾病！

诚然，药物可以快速减轻疾病的症状，特别是对于一些急性病、传染病而言，药物可以为人体的健康树立起一道安全的屏障。但是，并不是所有的疾病都需要吃药。特别是困扰现代人较多的慢性疾病，例如糖尿病，血糖指数稍微偏高就用药，而一旦开始吃药，往往会形成严重的药物依赖，以致终身都不能停用。尽管短时间内药物控制了病情，但副作用对人体的危害却同样会给人带来极大的痛苦。

为此，我们需要寻找一些更有效的并能帮助身体对抗疾病的方法，而生活自然疗法，就是我们所要寻找的方法。如吃饭、喝水、说话、运动、按摩……不需要药物，这些简便易行的方法就能够让我们轻松战胜疾病，而且没有副作用。生活自然疗法借助于恢复身体的自愈能力，建立起身体内部的自然平衡，而让身体的整个系统更正常地运转，从而更好地对抗疾病。

本书囊括了多种多样的生活自然疗法，方法简便，操作简单，十分适宜在日常生活中实践。书中列举了不同疗法的治疗方法，很具实用性，让您的阅读变得更加轻松。

如果您对自然疗法心存疑惑，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。

编者

常见病

自然疗法



前言



从自然走向健康

——来自中医专家的指导

目 录

第一章 中医专家告诉你:不是所有的疾病都必须吃药.....	1
一、不需吃药的疾病.....	2
1. 慢性疾病	2
2. 常见疾病	3
3. 治疗慢性病需要身体内部调理	3
二、哪些疾病需吃药.....	4
1. 急性病	4
2. 传染病	4
3. 危重病	4
4. 外伤	4
5. 这些病为什么要吃药	5
三、神奇的不吃药疗法.....	5
第二章 食物疗法	7
一、食疗治疗高血压.....	8
二、食疗治疗糖尿病	12
三、食疗治疗高脂血症	29
四、食疗治疗冠心病	41
五、食疗治疗感冒	47
六、食疗治疗咳嗽	49
七、食疗治疗便秘	51
八、食疗治疗腹泻	53
九、食疗治疗痛经	55

常见病

自然疗法



目 录



从自然走向健康

——来自中医专家的指导

常见病

自然疗法



Changjianbing
ZIRAN LIAOFA

第三章 运动疗法	57
一、动疗治疗糖尿病	58
1. 游泳治疗糖尿病	58
2. 散步治疗糖尿病	58
3. 慢跑治疗糖尿病	59
4. 骑车治疗糖尿病	59
二、动疗治疗高血压	59
1. 游泳治疗高血压	59
2. 散步治疗高血压	59
3. 慢跑治疗高血压	60
4. 骑车治疗高血压	61
5. 爬楼梯治疗高血压	61
6. 跳舞治疗高血压	62
三、动疗治疗高脂血症	62
1. 游泳治疗高脂血症	62
2. 散步治疗高脂血症	63
3. 慢跑治疗高脂血症	63
4. 骑车治疗高脂血症	63
5. 跳舞治疗高脂血症	64
6. 爬楼梯治疗高脂血症	64
第四章 传统疗法	65
一、手疗治疗糖尿病	66
1. 按摩治疗糖尿病	66
2. 刮痧治疗糖尿病	70
3. 拔罐治疗糖尿病	72
4. 针灸治疗糖尿病	73
5. 敷贴治疗糖尿病	73
6. 指压治疗糖尿病	75



从自然走向健康

——来自中医专家的指导——

7. 耳压治疗糖尿病	76
二、手疗治疗高血压	78
1. 按摩治疗高血压	78
2. 刮痧治疗高血压	79
3. 拔罐治疗高血压	80
4. 针灸治疗高血压	80
5. 敷贴治疗高血压	81
三、手疗治疗高脂血症	81
1. 按摩治疗高脂血症	81
2. 艾灸治疗高脂血症	83
3. 耳压治疗高脂血症	83
四、手疗治疗冠心病	84
1. 按摩治疗冠心病	84
2. 刮痧治疗冠心病	86
3. 拔罐治疗冠心病	86
4. 针灸治疗冠心病	87
5. 敷贴治疗冠心病	88
五、手疗治疗感冒	90
1. 按摩治疗感冒	90
2. 刮痧治疗感冒	91
3. 拔罐治疗感冒	91
4. 针灸治疗感冒	92
5. 敷贴治疗感冒	92
6. 指压治疗感冒	93
六、手疗治疗头痛	93
1. 按摩治疗头痛	93
2. 拔罐治疗头痛	93
3. 刮痧治疗头痛	94
4. 针灸治疗头痛	94
5. 指压治疗头痛	94

常见病

自然疗法



目
录



从自然走向健康

——来自中医专家的指导

常见病
自然疗法



Changjianbing
ZIRAN LIAOFA

七、手疗治疗腹泻	95
1. 按摩治疗腹泻	95
2. 刮痧治疗腹泻	95
3. 针灸治疗腹泻	95
4. 耳压治疗腹泻	96
八、手疗治疗痛经	96
1. 按摩治疗痛经	96
2. 刮痧治疗痛经	96
3. 针灸治疗痛经	96
4. 耳压治疗痛经	97
九、手疗治疗便秘	97
1. 按摩治疗便秘	97
2. 指压治疗便秘	98
第五章 足疗	99
一、足疗治疗肝病	100
二、足疗治疗冠心病	100
三、足疗治疗发热	101
四、足疗治疗落枕	101
五、足疗治疗牙痛	102
六、足疗治疗腿抽筋	102
七、足疗治疗胃酸过多	102
第六章 茶疗	103
一、茶疗治疗高血压	104
二、茶疗治疗高脂血症	109
三、茶疗治疗糖尿病	112
四、茶疗治疗动脉硬化	117
五、茶疗治疗脑卒中	119
六、茶疗治疗便秘	120



从自然走向健康

——来自中医专家的指导

常见病

自然疗法



目
录

七、茶疗治疗感冒·····	125
八、茶疗治疗胃痛·····	136
九、茶疗治疗呕吐·····	139
十、茶疗治疗腹泻·····	141
十一、茶疗治疗溃疡病·····	148
十二、茶疗治疗咳嗽·····	149
第七章 酒疗 ·····	159
一、酒疗治疗糖尿病·····	160
二、酒疗治疗高血压·····	163
三、酒疗治疗高脂血症·····	166
四、酒疗治疗癌症·····	168
五、酒疗治疗咳嗽·····	174
六、酒疗治疗感冒·····	177
七、酒疗治疗便秘·····	179
八、酒疗治疗头晕·····	182
九、酒疗治疗失眠·····	184
十、酒疗治疗中暑·····	186
十一、酒疗治疗胃病·····	187
十二、酒疗治疗痛经·····	193
第八章 水疗 ·····	199
一、水疗治疗癌症·····	200
二、水疗治疗血液黏稠·····	200
三、水疗治疗尿路结石·····	200
四、水疗治疗肾结石·····	201
五、水疗治疗脑卒中·····	202
六、水疗治疗肥胖·····	202
七、水疗治疗肾病综合征·····	203
八、水疗治疗发热·····	203



从自然走向健康

——来自中医专家的指导

常见病

自然疗法



Changjianbing
ZIRAN LIAOFA

九、水疗治疗中暑·····	204
十、水疗治疗头痛·····	205
十一、水疗治疗感冒·····	206
十二、水疗治疗龋齿·····	206
十三、水疗治疗便秘·····	207
第九章 香疗 ·····	209
一、香疗治疗神经衰弱·····	210
二、香疗治疗高血压·····	210
三、香疗治疗痛经·····	210
四、香疗治疗失眠·····	211
第十章 话疗 ·····	213
一、话疗治疗糖尿病·····	214
二、话疗治疗高血压·····	215



从自然走向健康

——来自中医专家的指导

第一章 中医专家告诉你： 不是所有的疾病都必须吃药



遭遇疾病是一件无可奈何的事，人人都不可避免。当疾病来袭时，人们有一种定势思维，那就是：得病——吃药——康复。在这种思维模式的领跑下，人们生病之后的第一选择就是吃药。他们不会去思考为什么要吃药，吃药究竟有没有用，而把该吃什么药作为唯一思考的问题。

其实，并不是所有的疾病都需要吃药，有些疾病吃药根本达不到治愈的目的。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，反而可能使很多人付出健康甚至生命的代价。

常见病

自然疗法



第一章

不是所有的疾病都必须吃药
中医专家告诉你：

chang/jianbing
ziran liaofo



【1】



一、不需吃药的疾病

1. 慢性疾病

随着现代人生活方式的改变，越来越多的人患上了慢性病。这些疾病迁延不愈，给人们带来了很大痛苦。因为这些慢性病是身体某些组织、器官退行性变化或感染病毒造成的，是人体的自身功能出了问题。所以，对于慢性疾病患者来说，药物治疗往往不能马上见效，而使用非药物的自然疗法却能够收到远胜于药物治疗的效果。

【疾病分析】

慢性病不是专指某种疾病，而是对起病隐匿、病程长且病情迁延不愈，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。

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，这些慢性病严重危害着人体健康。

【专家观点】

一般，慢性疾病使用药物治疗会给人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，并可引起低血钾、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，还会出现依赖性、停药戒断症、焦虑、精神失常等。

当然，慢性病不用吃药，并不是说慢性病能够自然痊愈，而是需要我们用其他的治疗方法。对于慢性病来说，最好的治疗方法不是使用药物，而是要调理身体内部，恢复身体的自愈能力，中医将其称之为扶正固本、扶正祛邪法。



2. 常见疾病

我们的生活中，有一些常见的疾病，如感冒、发热、便秘、中暑等。人们在长久以来的生活积累中，对此总结了一些不用吃药的治疗方法，并且能够收到很好的治疗效果。

因为这些疾病是一些日常生活中常见的病症，而且短时期内不会造成严重的后果。如果对这些疾病用药，则可能会使身体的抵抗力下降，需要经常使用药物。所以，我们完全可以通过日常生活中的一些方法来进行治疗，不但能够治疗疾病，并且还能够提高身体的免疫能力。

3. 治疗慢性病需要身体内部调理

慢性病用药物治疗之所以效果不显著，是因为它是身体的各种组织器官功能下降或者衰退引起的。而那些因细菌传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，也会慢慢得病。如果借助于药物来治疗，只能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。

而且，药物带来的副作用会进一步损害身体功能，使已经受损的身体雪上加霜。长此以往，只能使身体的状况越来越差，甚至导致死亡。

因此，为了更好地治疗慢性病，就要从内部调理自己的身体。自然疗法就是这样的方法，是帮助身体免疫系统的重建和修复，从而能够治疗疾病的方法。

【专家观点】

对于慢性病的治疗来说，使用药物往往难以收到很好的效果。因为长期吃药会让身体一点点上瘾，而对于拯救身体的免疫系统毫无裨益。从这个意义上说，医药带给慢性病患者的伤害远远大于疾病本身。慢性病患者要想远离药物的副作用，就只能采用自然疗法而远离药物。



二、哪些疾病需吃药

究竟哪些疾病必须吃药呢？无疑，这是人们十分关心的问题。

答案是：因为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发展，杀死致病菌。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，需要借助于药物来控制症状。

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、流行性感胃等。

传染病的特点是有病原体，有传染性和流行性，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。

传染病会造成人群中的大规模流行，特别是那些发病率高、危害较大的传染病在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。为了防止瘟疫发生，就要采用服用药物和注射疫苗的方式进行预防和控制。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，就应尽快采用起效快速的药物，避免给药不及时而延误病情，甚至导致死亡。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，防止错过救治的最佳时机。

4. 外伤

外伤是指身体由于外界物体的打击、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、冻伤和虫兽咬伤等。



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。

5. 这些病为什么要吃药

这些疾病通常情况紧急，如不及时借助于药物来缓解症状，控制病情，就可能造成患者的病情迅速恶化，甚至导致死亡。通过药物可以瞬间改变身体的正邪对比的力量，从而消除表面症状，促进身体的抗病能力，加速疾病的康复。

要注意的是，吃药只能控制住症状，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后，也可能导致疾病的复发。

三、神奇的不吃药疗法

我们知道，药物疗法对于慢性病患者来说作用不大。那么，慢性病患者还有没有救？有没有一种方法，可以让慢性病患者不吃药而恢复受损的免疫系统呢？

答案是肯定的。有一种简单而实用的治疗方法，能够帮助慢性患者摆脱对药物的依赖，更好地恢复身体的功能。我们相信，这样的方法对于任何一位慢性病患者来说都是求之不得的。

在我们的生活中，就有这样神奇的自然疗法，完全可以帮助你实现不吃药就治病的目的。这些自然疗贯穿于我们的衣食住行、娱乐休闲等各个方面，可以说是一种更健康自然的生活方式，帮助你从身体内部建立起新的平衡，更好地恢复身体的功能，治疗疾病。掌握了这样的方法，就像是拥有了让身体重新焕发活力的魔法，可以让慢性病患者轻松摆脱疾病的困扰，拥有全新的人生！

这些方法包括食疗、水疗、手疗、足疗、动疗、酒疗、茶疗等多种，取材简单，操作方便，能够让你在日常生活中不吃药就可治病。请跟随我们，开始一次享受自然疗法的健康旅程吧！

