

■健康回復・症狀緩和的氣功療法
■不必看醫生・效果神速的體操療法

中國氣功健康法



◆不必看醫生，效果神速的體操療法

◆健康回復，症狀緩和的氣功療法

中國氣功健康法

原著 ■ 吉田健一教授 / 譯者 ■ 林曉鍾

金逸圖書有限公司 / 印行

序

「你對自己的健康有自信嗎？」能夠挺胸回答「是」的人，可能只有一成。

現代人大都是「半健康的人」。假如身體狀況是半健康的話，每天的生活就不可能愉快。健康的身體是本錢，工商界人士對於身體方面的問題應該非常注意，尤其是面臨企業轉捩時期，爲了商場上的生存競爭，謀求生活的安穩，身體方面成爲他們最關切的問題。

根據某一項健康調查，十個成人中有九人雖然非常注意自己的健康情形，但也會感到容易疲勞、腰重、腰痛、肩膀硬化、身體倦怠、胃腸不適，這樣就表示身體有失常的現象。

其中以胃腸不適、疲勞和肩膀硬化，算是三大毛病，然後就是身體發胖；女性還有便秘的問題。但是身體不正常的原因，除了工作上人際關係和其他精神壓力的原因外，暴飲暴食、運動不足等，也是致病的原因。也就是說這些毛病大都是自己找來的。

簡單說來，精神壓力積著在身體內，影響到身體各部位引起各種症狀；同時因爲運動不足的

關係，脊椎彎曲，即頸椎、胸椎、腰椎、骶骨歪曲，壓迫內臟各器官的神經，引起末梢組織血行不良，使動作遲鈍，或破壞關節骨骼的均衡，導致行動障礙的病症，便很難治療了。

另外，精神壓力所引起的疾病，除了頭痛或神經性下痢的「心身症」外，以屈折不同的型態襲擊工商界人士的例子也很多。

據說最近患病的比例急遽地增加，四個人中就有一個人患病。糖尿病或境界型糖尿病（糖尿病後備軍），就是這種情形的典型疾病。

例如，週末過食症是由於飽食過多、運動不足和精神壓力蓄積所引起的，這也是糖尿病患者數目增加的主要原因。

所以須消除積蓄在體內的精神壓力，改善脊椎的位置不正、傾斜或屈折，否則即使以醫藥抑制現代病的症狀，也不能徹底根治。

簡單說來，心病用藥治療或請醫生診療就可以，這種想法與作法就不能維持健康。自己的健康要靠自己維護，平時就要隨時注意營養、休息、運動三方面的均衡，保持如此的均衡生活是最重要的。

這裏所推薦的體操法，能幫助你把這種嚴重的精神壓力或脊椎的歪曲，調整為正常狀態，保持身體柔軟線條，創造健康的身體，不管什麼時候，任何人都可以做到。在簡單的體操中，包含著效果絕佳的要訣。

做這些體操，不必花很多的時間，每次平均做三十秒左右就有效。再者就是要有耐心。在家裏、辦公室中都能做，所以不必花費時間去看醫生，也不需花昂貴的費用。總之，這種體操的功能就是維護身體健康、防止現代病。

希望本書能對讀者健康的維護，有所貢獻。

目錄

第一章 治療劇痛的特殊體操

1 消除牙痛法	一五
2 消除鼻塞法	二一
3 消除宿醉法	二九
4 消除咳嗽法	三五
5 消除腳部痙攣法	三九
6 消除睏倦法	五一
7 消除手腳的麻痺感	五五
8 治療生理不順法	五九

第二章 迅速祛除疲勞的特殊體操

- | | |
|-------------------------|-----|
| [9] 消除腹部膨脹感····· | 六三 |
| [10] 治療睡落枕····· | 六九 |
| [1] 消除肩膀僵硬感····· | 七七 |
| [2] 預防頭暈法····· | 八三 |
| [3] 減輕腳部沉重感····· | 九一 |
| [4] 消除腰部沉重感····· | 九五 |
| [5] 消除全身的倦怠感····· | 一〇一 |
| [6] 消除無力感····· | 一〇七 |
| [7] 消除不易入睡和不易清醒的方法····· | 一一三 |
| [8] 消除食慾不振法····· | 一二七 |
| [9] 消除眼睛疲勞法····· | 一二一 |
| [10] 治療扁平足法····· | 一二三 |

第三章 治療神經障礙的特殊體操

第四章

強化內臟機能的特殊體操

- | | |
|-----------------------|-----|
| [1] 消除頭痛法····· | 一二九 |
| [2] 治療肋間神經痛法····· | 一三三 |
| [3] 消除坐骨神經痛法····· | 一三九 |
| [4] 消除手的麻痺感····· | 一四三 |
| [5] 治療圓形脫毛症····· | 一四九 |
| [6] 緩解關節炎病痛的方法····· | 一五三 |
| [7] 治療風濕病法····· | 一五九 |
| [8] 化解急躁不安情緒的方法····· | 一六五 |
| [9] 治療自律神經失調症····· | 一六七 |
| [10] 消除陽萎和性冷感的方法····· | 一七三 |
| [1] 消除胃病法····· | 一八一 |
| [2] 促進肝臟機能法····· | 一八三 |
| [3] 強化胃弱法····· | 一八九 |
| [4] 促進心臟功能法····· | 一九五 |

第五章

治療慢性病的特殊體操

[5] 治療高血壓症·····	一九九
[6] 預防氣喘發作的方法·····	二〇七
[7] 治療下痢法·····	二一一
[8] 治療便秘法·····	二一五
[9] 治療糖尿病法·····	二二一
[10] 消除前列腺肥大症·····	二二五
[1] 治療暈車法·····	二三一
[2] 根治痔瘡法·····	二三五
[3] 緩和和低血壓症狀·····	二三九
[4] 強化腎臟機能法·····	二四三
[5] 治療貧血症·····	二四七
[6] 強化寒症體質的方法·····	二五一
[7] 預防成人病法·····	二六三
[8] 防止動脈硬化法·····	二六七

[9] 消除胃潰瘍和十二指腸潰瘍疼痛的方法	二七三
[10] 消除五十肩劇痛的方法	二七七

第一章

治療劇痛 的特殊體操

掌握訣竅可免驚慌

1 消除牙痛法

不僅頭痛使人無法忍受，牙痛更是使人疼痛難當。牙齦腫脹時，甚至連頭部都會感到劇烈的疼痛，這種情況的牙痛，就如下地獄般地難受。

牙痛的原因當然是由於蛀牙所引起，有時喝冷水也會感到受刺激的痛，但那是一時性的，疼痛很快就會消失。

所謂的牙痛，常起因於銷溶牙齒或破壞牙齒的細菌，在牙齒的琺瑯質或象牙質鑽洞，而引起初期階段的灼痛感。

可是細菌再進一步侵害到齒髓時，神經纖維也會被破壞。在寒冷、疲勞或身體不舒服時，牙痛會更加厲害。在這個階段裏，不僅喝冷水時會痛，喝熱水也會感到疼痛，也就是說隨著發炎的嚴重性加深，熱水也會刺激牙齒灼痛。

假如情況更嚴重，神經會被破壞，發炎的情形蔓延到牙根膜，這個時候只要上下齒稍微咬合

，就會引起激烈的疼痛，連開口說話都不想了，只能以冷敷的方法或吃止痛藥來止痛，疼痛才能緩和下來。

人人都知道在蛀牙的初期或中期，應該比以往更加細心刷牙，或者是將水含在口裏一段時間，以暫時緩和疼痛。

於此介紹比前面更有效的對症療法，就是東方醫學的穴道療法，解除牙痛的對症穴道療法。

《特殊體操》

以耳朵的振動刺激上齒痛的穴道

在耳朵的裏側和頷接合的地方有止牙痛的穴道。

方法是在由一數到五的時間裏，用拇指和食指用力抓起耳朵再放手，然後再抓起、放手，重覆這樣做即可。對牙痛的那一側，做重點式的著力。

振動的方法是：兩耳一起抓著，手肘對著兩腋張開，然後收縮。重覆此動作。

以上述的體操當作基本動作。在初期階段要把手的拇指和食指根部的合谷穴，以反側的拇指腹部完全壓下，即可止痛。「合谷」穴可說是在特別疲勞時會覺得疼痛的部位，這樣說明比較容易瞭解。

在牙痛中期階段的情形，特別是當上齒痛時，以拇指按壓「足之三厘」穴；當下齒痛時，按