

LK

HSTP

本书教您医生不会告诉您的自然疗法

有病不用上医院

神奇的自然疗法

有病其实不一定去医院

很多病自己治效果更好

王玉帅 编著



NLIC 2970758982

黑龙江科学技术出版社

有病不用上医院

神奇的自然疗法

王玉帅 编著



NLIC 2970758982

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的自然疗法 / 王玉帅编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5388-6656-8

I. ①神… II. ①王… III. ①自然疗法-基本知识 IV. ①R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082436 号

神奇的自然疗法

SHENQI DE ZIRAN LIAOFA

编 著 王玉帅
责任编辑 李 南 侯文妍
封面设计 刘 洋
文字编辑 王金秋
美术编辑 盛小云
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451) 53642106 传真 53642143 (发行部)
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市明华装订厂
开 本 730 × 787 1/24
印 张 15.5
版 次 2011 年 5 月第 1 版 · 2011 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 987-7-5388-6656-8/R · 1777
定 价 46.80 元

目录



绪论

认识自然疗法

第一部分

最主要的自然疗法

- 6 草药疗法
- 13 禁食和排毒疗法
- 16 营养疗法
- 18 同种疗法
- 21 水疗
- 32 物理疗法和按摩



第二部分

常见疾病的自然疗法

一 呼吸系统

- 39 感冒
- 43 支气管炎
- 47 支气管性哮喘
- 54 肺气肿

二 消化系统

- 59 胃肠胀气
- 61 胃炎
- 64 过敏和食物过敏
- 70 食管裂孔疝
- 72 结肠炎

- 76 | 便秘
- 80 | 消化性溃疡
- 84 | 憩室病和憩室炎
- 87 | 慢性消化不良
- 89 | 肠炎
- 91 | 痔疮
- 94 | 腹泻

三 肝、胆

- 99 | 酒精中毒
- 102 | 重金属中毒
- 107 | 肝炎
- 110 | 胆囊病

四 血液、循环

- 115 | 贫血
- 119 | 心脏病（动脉硬化、动脉粥样硬化、心绞痛、冠心病）
- 124 | 高血压
- 130 | 静脉炎和血栓性静脉炎

- 132 | 静脉曲张和静脉曲张性溃疡

五 肌肉、骨骼

- 137 | 关节炎
- 143 | 黏液囊炎
- 147 | 骨质疏松症
- 149 | 脊椎侧凸
- 155 | 平足
- 158 | 腿痉挛性疼痛
- 159 | 腰背痛

六 内分泌、代谢及营养

- 169 | 糖尿病
- 174 | 痛风
- 177 | 低血糖和高胰岛素血症
- 181 | 肥胖
- 186 | 体重过轻
- 188 | 甲状腺疾病（单纯性甲状腺肿、甲状腺功能减退症和甲状腺功能亢进症）

七 神经、心理

- 193 行为失常、抑郁
- 195 压力
- 197 失眠症
- 201 头痛和偏头痛
- 204 精神分裂症
- 206 痴呆
- 211 癫痫
- 213 帕金森病
- 216 梅尼尔氏病
- 218 多动症
- 221 神经炎和神经痛
- 224 臂神经痛
- 226 多发性硬化症

八 眼、耳、鼻、喉、口腔

- 231 青光眼
- 234 白内障
- 237 鼻窦炎
- 240 外耳炎和中耳炎
- 243 扁桃体炎和淋巴结炎

245 口臭

247 牙病和牙龈病

九 皮肤

- 251 秃头或者脱发
- 253 头皮屑
- 256 青春痘
- 260 感冒疮
- 262 荨麻疹
- 264 褥疮
- 266 牛皮癣
- 270 狐臭
- 272 疖、痈和疔
- 275 疣
- 277 脚气
- 279 水肿
- 282 葡萄球菌感染
- 285 真菌感染



十 泌尿、生殖

- 289 肾病（布赖特氏病、肾盂炎、
肾盂肾炎、肾小球性肾炎）
- 292 肾结石
- 296 尿床（遗尿症）
- 299 膀胱炎和尿道炎
- 302 生殖器疱疹和唇疱疹
- 305 前列腺病变（良性前列腺增
生、前列腺炎和前列腺癌）
- 308 阳痿
- 310 女性压迫性尿失禁
- 312 不孕不育

十一 妇科

- 317 宫颈非典型增生
- 318 输卵管炎和卵巢炎
- 320 阴道炎
- 324 绝经问题
- 327 月经紊乱
- 330 月经前期紧张综合征

- 333 纤维囊性乳房病(慢性囊性乳
腺病)
- 335 急性乳腺炎

十二 儿科

- 339 水痘
- 340 麻疹
- 341 腮腺炎
- 342 百日咳
- 344 乳痂
- 346 尿布疹
- 349 蠕虫病

十三 创伤

- 353 烧伤
- 356 扭伤
- 358 虫咬

绪论

认识自然疗法

自然疗法的历史

自古以来就有用自然疗法治疗疾病的先例。最早的书面文字记载是草药治病。我们现在所知道的各种文明中人类的祖先都曾用植物来治疗疾病。水疗法（即用水来治疗疾病）也是非常古老的。自然疗法偶尔有记载，但大多是口头传承，例如在土生土长的美洲人那里就有这样的传说。

希波克拉底被公认为自然疗法的鼻祖。从希波克拉底学派治病原理基础的描述中，我们得知他们用节食、禁食、草药、水疗、锻炼和舍宾的方法治病，这些现在被认为是自然疗法的基础。他们最基本的原则是：只用自然疗法，注重发挥人体的

自然抗病能力来促使疾病痊愈。这是自然疗法哲学里的主旨。

从此以后自然医学不断发展壮大。世界各地的医生前赴后继在此领域努力工作，他们通常专攻某一方面，例如禁食、水疗、草药医学或者舍宾，使每一种自然理疗手段都得到发展，日臻完善。

自然疗法的法则

自然疗法的目的是治人而不是治病，是去除致病原因而不仅仅是症状，是治愈疾病而不仅仅是延缓疾病。自然疗法一贯致力于通过自我排毒、自我修复以及树立积极的人生态度来提高人们的生命力。其法则认为：即使急性病也可以通过人自身的努力自我治愈。只有搞清楚疾病或者亚健康的起因，然后全面提高自身活力，才能使自然的、内在的维护健康的能力占据主导地位，从而使疾病不治而愈。自然治疗法则也认为：慢性病往往起因于错误的治疗，或者是因为生理上企图抑制住



身体自我清洁的能力。

我们的身体具有不同的适应功能,能够清除一定数量的有毒物质。当这些安全通道被阻塞、负担过重或者被抑制时,人体的生命活力不能够缓慢地、安全地维持和谐时就会生病。然而生病仍然是生命活力想要保持平衡的一项措施。这样看来它又有积极作用,可以矫正和去除影响正常功能的障碍。人们饮食不当、循环和排毒能力差以及缺少锻炼都会造成体内有毒物质的堆积,这几乎是所有疾病的主要原因。当然公认的其他致病原因确实存在,大多致病因素都导致体内有毒物质的堆积,这样当排毒渠道不能够充分地排除它们时,无疑会致病。这些堆积物质会导致细胞的变化,并最终导致全身的变化。

人自身都有良好的自我保护功能。只有在防御机制遭到削弱时,方能让有害菌有立足之地。以上导致的免疫力下降才是疾病的真正起因。当一个或多个发病因素出现的时候,人的身体被迫努力重建适宜的平衡体系,结果就治好了病。人的身体被赋予不同的方法和措施来使自己解除这些负担。

■ 发热——增加身体的新陈代谢速率,加快血液循环和淋巴循环,从而加快了体内毒素的排泄,使发病区域获取营养。快

速增加的血液循环为身体建立起更复杂的屏障,而白细胞和抗体则担当运送的工作。发热也为细菌和病毒制造了一个不利的环境,使最佳生长温度区间变得非常窄。当发热更严重的时候,这些有机体开始死亡,比它们自我重生的还要快。

■ 排汗——能够通过皮肤带走身体内的毒素,也帮助使体温稳定在一定范围内而不会威胁到身体的长期健康。

■ 黏液——是除掉体内的有毒物质的秘密武器。一些黏膜细胞通过非常微小的纤毛保护自己,这些纤毛接受外来刺激物、细菌、病毒或者内在毒素的刺激,将外来物质小颗粒以及残骸排除到最近的出口。

■ 炎症、水肿——是人将自身出现的问题局部化。发炎意味着身体的某一部分新陈代谢活动剧烈,血液和淋巴供应增加。毛细血管供应增多有助于血液本身的防御。水肿,或者液体的积聚有助于稀释废物、毒素或者刺激物。

■ 局部感染——是免疫器官病变,转化为废弃物,这样为细菌的繁殖提供了合适的土壤,直到身体的免疫力将这些废弃物去除为止。首先是免疫力下降,其次才是感染。疖子、痤疮以及其他的局部感染也是内部自洁系统发生变化的结果。

■ 痢疾和呕吐——显然是人自身企图排除毒物的一种努力。可能是局部的刺激致使，就像排毒系统那样。

■ 疼痛——是一种本能的机理，是身体把注意力集中在出现问题的区域。疼痛感表明身体对出现的故障不能忍受，也没办法弥补了，进一步的侵扰行为可能是有害的。

■ 喷嚏和咳嗽——是身体企图除掉呼吸系统里的刺激物和有毒物质的一种表现。咳嗽出黏液能够降低感染的扩散速度，阻止致病物质的淤塞，帮助呼吸道畅通。



打喷嚏能有效地排除呼吸道上部的颗粒和刺激物。

所有这些“疾病”的症状，实际上是身体重建平衡的努力结果。这样它们得到纠正和排除，而且不再被压制。我们通常所说的治病实际上是自然从体内努力排除废物或者毒物并且修复受伤器官的结果。如果治病条件不允许它运行自然程序，或者用镇压的办法来处理，那么它就不能完成它自己的排毒功能，这样最终导致了慢性病的发生。

尽管身体是由大量不同的构件组成，但每个细胞都需要以下3种要素来维持生命。它们是：营养、消耗、调节。

这些因素也是全部生物体保持健康所必需的，它取决于每个细胞的健康状况。

自然疗法的有效性

自然疗法是一种释放内在免疫力，允许身体自疗的治病方法（自然疗法的应用手段必须被看做是释放自愈能力的有用手段）。它们本质上不是治疗，显而易见的事实是：如果我们用错了草药的剂量，它们就会形成潜在的有毒物质。它的积极作用不是由于毒性，而是激励身体的自我维护程序。水疗的治病力量在于促进身体本身的作用，而不是由于水本

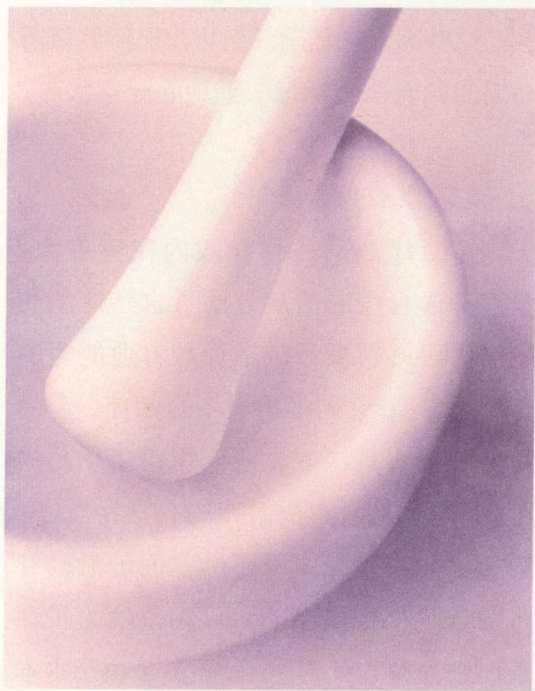
身的药效。

自然疗法涉及到根据一些已知的规律使用自然理疗（自然疗法作为一种科学，必须和民间医学或者其他“自然的”治疗区分开来）。当这些技术或方法在自然理疗师使用的时候，必须遵循自然疗法的基本规律，其终端就是自然医学。

草药能激发身体功能，帮助败毒、排毒，或作为营养物质使用。然而有时候它或许抑制了身体自疗，就像吃药一样，除去身体的不舒服症状而较少考虑真正的原因或治疗方案。这种情况就是没有根据自然疗法规律使用草药。水疗有助于循环、

平衡营养，而且通常可增加免疫力使自然的自疗能力得到自由的发挥。然而水疗可被用于镇痛而没有考虑最后的治疗效果。可见自然治疗方法也分正确和不正确的方法。

不是所有的自然疗法都采用同样的方法，自然疗法本质上是一种生活艺术，而不是生搬硬套收集所有药方。一旦理解了这种艺术，在自然治疗时可使用任何能让人感到舒服的替代物或工具。有些自然疗法被医生狭隘地理解为只用节食、禁食、锻炼、晒太阳和水疗来引导身体的自疗能力朝着自愈方向发展。这些人只把草药作为营养品使用，甚至不相信维生素和矿物质的供给作用。这些“纯化论”者或者“天然自愈”治疗医生和其他人没什么区别，只是增加了脊柱调整、按摩、理疗、维生素和矿物质疗法、同种疗法、使用草药、针刺疗法以及其他无毒方案等手段。



第一部分

最主要的自然疗法

草药疗法

草药疗法的历史

几乎所有文明的最早文字记载都提到过用草药治病。通观人类历史，人类和植物之间关系密切，植物学和药学紧紧相连。中国的《本草纲目》详细讨论了草药治病，时间可追溯到公元前3000年前。另外比较早的是公元前1500年的埃柏斯·帕普莱斯的著作，他列出了800多种治不同病种的草药配方。古希腊文学作品中有用植物做药的记载。希波克拉底第一个列出植物及其用途。在古希腊历史上也曾出现过几个制药加工厂。

现代医学起源于早期的草药治疗。直到最近的50~100年内“合成”药物出现之前，所有的医生都是按部就班开出草药方。后来随着对植物化学和植物产品研究的深入，人们能够分离出植物中的“活性成分”。在开处方的时候，这些活性成分的名称仍然能够反映出它们的来源。一个人所共知的例子是紫色洋地黄（也就是毛地黄）。几个世纪以来这种草药一直在民间被用于治疗心脏病，直到它的活性成分被分离出来，即洋地黄毒苷。另一个例子是在1947年，将利血平从萝芙木碱（印度蛇

根）中分离出来，这是印度本土的一种植物，药理上用于降压，印度最早的相关文字记载是公元前1500年。

1940~1950年，成百种新的“神奇药物”被人们发现，它们几乎都来源于植物。关于发现这些有效治疗药物，令人吃惊的事情不是它们的存在（文字记载中已经明确了植物的药学用途），而是现代研究者花了那么长的时间去证明。

不幸的是，把植物与它们的“药效”分离使药学专业走进了一个多事之秋。人们发现活性成分不仅比取自其中的植物更能有效治病，而且也更危险，产生很多毒副作用，这些毒副作用被称为“副作用”。随着药物的发展，人们发现活性成分大多并不像医师所预料的那样发挥作用，因为



药物治疗产生的疾病也呈增多趋势。估计今天1/3的病是由医生治疗引起的或者是药物治疗的结果。

植物药学的的应用通常比传统药物治疗慢,但是却比较安全。不管是使用植物内所谓的“活性成分”还是“联合因素”,植物药学的从业者都避免了药物治病导致的很多问题。植物配药的有效应用不是仅仅靠活性成分(对一种植物来说或许有好几种活性成分),而是它所有成分的综合作用。

然而普遍遭到误解的是:植物药物治疗不是完全安全和无毒的。一般认为如果剂量掌握适当,植物大多是无毒的;如果使用不当则可能引起有害的反应。但是现实生活中用百里香、迷迭香、茛苳、生姜、大蒜等来煮食或者调味是司空见惯的,这说明在我们的日常生活中植物的用途有多么广泛。

现在很多食品店都出售草药茶,它们通常用来制作令人口感愉悦的饮料,具有柔和的药物效果,比如甘菊有镇静作用,而胡椒薄荷有助于消化。即使常用的草药茶也要有限制地使用于药物用途,不能经常使用。有些常用草药也可能引起中毒反应,比如紫草科植物、白毛茛、山梗菜属的植物等。因此人们在试图使用草药治病的时候,必须首先了解植物学中的毒物学

知识。即便有上述忠告,如果使用得当的话,植物药材用起来还是通常比药物更安全,更有效。

草药可通过多种使用方法来治病。如果草药仅仅被用做止痛,而不考虑原因和疗效,那么它与无毒药物相比根本就没有什么优势。如果使用方法正确,草药则有助于刺激和引导身体的自愈能力,提升健康。

草药的作用 ·····

植物性药剂,通常我们称为草药,是从植物王国中的很多植物中获得的,包括阔叶植物、芦苇、树木、蕨类植物、苔藓。植物的全身或某一部分都可使用,比如根、根茎、鳞茎、茎干、树皮、花、铁笔、柱头、果实、种子、树脂等。每种草药都是一种或多种成分对身体起作用。这些作用是有名称的,有利于医生开处方。常用的药物如下:

■ 替代疗法药物——这种药物在治病过程中可以起到更好的作用。替代疗法通常用于净化血液和中毒治疗。如果使用的剂量合适,长期使用这些草药能够优化血液环境、加速排毒、增强消化力、增进食欲。通常使用的是:刺楸、蓝鸢尾、牛蒡、灌丛、紫锥花、玄参、十大功劳、车前草、

美洲商陆根、两面针、皇后根、红花苜蓿、洋菝葜、檫木、金钟柏、野靛蓝、酸模。

■ 镇痛、止痛剂——这些草药可以减低神经的兴奋性以缓解疼痛。这些治疗与止痉挛、安神密切相关。通常这一类草药有：樟脑草、甘菊、当归、蛇麻花、牙买加山茱萸、槲寄生、黄芩、缬草、白泻根、野甘薯、鹿蹄草。

■ 祛虫剂——包括杀死肠内寄生虫的杀虫剂，以及帮助排除蠕虫的驱虫剂。通常用的有：芦荟、灰胡桃、土木香、大蒜、海索草、苦苏花、绵马、番木瓜、石榴、西葫芦、山道年蒿、艾菊、驱虫草、山道年草、苦艾。

■ 抗生素——这些草药可以抑制细菌生长或者杀死细菌。包括：熊果、枳壳、玉树、紫锥花、蓝桉树、大蒜、白毛茛、辣

根、毛蕊花、没药、旱金莲、洋葱、蜂胶、豆瓣菜。

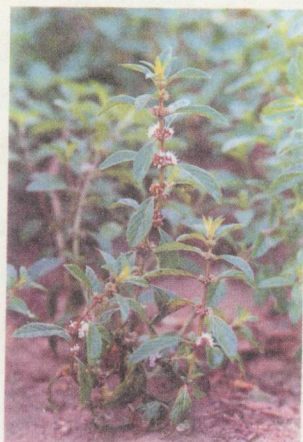
■ 防腐剂——这些草药从内或从外阻止有机组织的崩溃或者抑制微生物的生长繁殖。有些类似于替代疗法药物，而有些则是收敛剂。这些草药有：刺楸、金盏草、紫锥花、蓝桉树、大蒜、白毛茛、没药、松花粉、贯叶连翘、白睡莲。

■ 止痉挛药——这些草药可以防治肌肉痉挛。用于肌肉绞痛、月经痛、哮喘，以及其他不适，如肌肉兴奋、痉挛或者收缩。常用的这一类草药有：黑升麻、蓝升麻、甘菊、仙女鞋、祛痰菜、槲寄生、西番莲、黄芩、缬草、野薯根。

■ 收敛剂——这类草药作用于所用器官的白细胞，引起该区域变硬、收缩，使它变密、坚固。它们阻止细菌感染，停止



玄参



薄荷



水杨梅



拳参

排出、腹泻、出血。大多数收敛剂含有单宁酸，它是主要成分。所用的草药有：水杨梅、蜡果杨梅、拳参、黑草莓、金盏草、老鹳草、没药树、松果皮、洋委陵菜、白槲皮、北美金缕梅。

■ 驱风剂（芳香剂）——这类草药通常含有让人感觉舒服的味道或者芳香的气味，能缓解胃肠胀气和气胀痛（疝痛），安抚胃。许多草药都属于这一类，例如：当归、茴芹、香脂、肉桂、丁香、枯茗、茴萝、茴香、姜、胡椒、薄荷。

■ 泻药——这类草药能促使肠大量地排泄物质，也能刺激胆汁分泌。通常在驱虫草药使用之后用它们驱除蠕虫，若肠需要完全的排泄也需要用这类草药。它们不应用于治疗长期便秘，因为它的副作用只会加重便秘。通常使用的有：黑根、灰胡桃、蓖麻、药喇叭、盾叶鬼臼、山亚麻、大黄、番泻树。

■ 缓和剂——这些草药能够舒缓、降低兴奋度，并且保护黏膜。不同的草药产生的效果不同。这一类草药有：繁缕、款冬、西门肺草、白毛茛、杜松苔、蜀葵、白滑腻苔。

■ 发汗剂——这类药物能促进发汗，使身体里的废物通过汗腺排泄出去。最好反复地使用热灌注。这一类有用的草药

有：香脂、马鞭草、贯叶泽兰、樟脑草、甘菊、克劳利根、薄荷、马利筋、留兰香、薯草。

■ 利尿剂——这些草药可增加尿液排泄。常用的有：熊果、金雀花、布枯、牛蒡、劈刀、茅草、绣球根、杜松实、欧芹、野欧芹、墙草、佩兰、荨麻、石根、野胡萝卜、薯草。

■ 催吐剂——导致呕吐的草药有：吐根、祛痰菜、芥子。

■ 通经剂——这些草药能促进月经流动。这类的有用草药如下：黑升麻、蓝升麻、地百合、美狗舌草、艾蒿、薄荷、白头翁、臭草、青蒿、李果藤、艾菊。

■ 缓泻药——柔和的泻药，可促进肠蠕动。包括：药鼠李、蓖麻、洋苏草、亚麻子、粉甘草、橄榄油、车前子、大黄、番泻叶。

■ 神经镇静剂——这些草药能使紧张的神经平静下来，供给神经系统营养，可促进睡眠，有些也能止痉挛。这一类有用的草药如下：欧水苏、樟脑草、甘菊、马鞭草、蛇麻花、仙女鞋、槲寄生、西番莲、白头翁、黄芩、缬草。

■ 兴奋剂——这些草药能激励和唤醒神经的敏感性，激活生命力。它们增加和增强脉搏，修复虚弱的循环系统。例如：

辣椒、姜、辣根、白杨、两面针、蛇脚、鹿蹄草。

■ 健胃药——这类草药能够刺激胃液的分泌，它们包括：水杨梅、古伦仆根、龙胆根、欧洲合欢子、白菖蒲。

■ 补剂——中草药给予全身系统或者部分器官精力和力量。有些提高免疫力，而有些则加强心脏、神经、胃、肝脏或循环系统的原动力。一些已知的例子，如缬草属植物滋补神经、山楂滋补心脏、蒲公英滋补肝脏，滋补药物必须好好选择以获得最好的效果。

这些中草药不同的疗效特性在药物分类中非常有用，分类使之容易检索，而且有助于缩小草药的选择范围。但是我们依然对这些药效知之甚少，比如药性或特点。许多草药有替代效应（净化血液），并具有发汗放松功能，但即便患者的病症相似，也不是所有这些对每个人都适用。每一种草药都是慢慢被人们认识的，就如同我们了解一个老朋友，每一个都有它自己的特点。药材与人之间的关系是因人而异的。

既然没有两个人的病是相似的，而且病因也各不相同，那么就没有一套处方能适合所有的人。每个病人都要特别对待以获得所需的最佳药物。每个病人

都必须清楚是急性病还是慢性病，体质强还是弱，内脏怎么样，以及排泄功能怎么样。选择中草药必须直接服务于体内自愈能力。

配药方法

中草药的配制方法取决于所用草药的部分以及使用方法。

■ 注射——这种方法最常用。注射液一般取自叶子、花或植物的其他柔软部分。将15~30克的干药草或新鲜药草放在一个珐琅、陶瓷或玻璃的容器内碾碎。加入500毫升沸水，紧紧地盖住，浸泡10~20分钟，然后取出其中的液体，可以是热的、温的或冷的，它取决于药草以及所希望的疗效。通常的剂量是125~250毫升，每天3~4次，一般治急性病的时候用量加大。有时候用蜂蜜加上甜味，但一些治疗是不允许这样的。这些草药注射液很快会分解，所以要每天制作新鲜液体。

■ 煎熬——煎熬药草的方法也可提出药物成分，一般在注射方式不易获得的时候采用，比如根、粗叶、茎、树皮。煎药方法为：将30克药草和500毫升水放在一个非金属容器内，煮开20~30分钟。液体冷却后滤出来。有时候可打开盖子慢慢煨，使煎汤变浓。这种情况不适于内有