

SIDA ZIRAN LIAOFA
60 XIANG BAOJIAN QIZHAO

四大自然疗法 + 60项保健奇招



充分利用大自然及自身资源
激发身体抗病能力
驱病强身 平衡机体 颐养天年

史书达 编著



内蒙古科学技术出版社



四大自然疗法

+ 60项保健奇招

史书达 编著

图书在版编目(CIP)数据

四大自然疗法 +60 项保健奇招 / 史书达编. — 赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5380-1946-9

I. ①四… II. ①史… III. ①食物疗法—基本知识②
保健—基本知识 IV. ①R247.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 041127 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮购电话:(0476)8231843

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:巴 图

责任编辑:张继武 季文波

封面设计:永 胜

印 刷:赤峰富德印刷有限责任公司

字 数:370 千

开 本:700×1010 1/16

印 张:24.75

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价:48.00 元

前言

据生命科学家测算,人的自然寿命应是120~175岁,但是几乎没有人能活到这个年龄。科学家还认为,一个健康的人,完全有可能活到100岁,“长命百岁”不应该是多数人的梦想,而应该成为人民大众非常普遍的现象。但是,现实情况却不是这样,据一些资料记载,世界上最长寿的国家,其国民的平均寿命也只有80岁左右。究其原因,皆因病而逝。因此,在人的生命过程中,疾病是长寿的大敌。

现代科技的发展为人类带来了高度的物质文明,人们出门见到的是川流不息的汽车,林立密集的高楼,熙熙攘攘的人群,眼花缭乱的商品;进家看到的是电视机、微波炉、电脑等现代化设备……似乎什么都不缺,但心里感到局促压抑,不舒畅,甚至烦躁,身体状况每况愈下,各种各样的老年病也提前来到,甚至有些儿童也患上高血压、高血脂等病。

这是为什么呢?因为现代人离开了大自然母亲,他们望不到悠悠白云,看不见青山绿水,闻不到鸟语花香,难以接触森林、草坪,呼吸不到新鲜空气……工作节奏快,生活无规律,饮食不节制,西医的毒副作用……这些正在影响着人们的身心健康,甚至寿命。

重返大自然,陶冶心灵,激发自身的活力,治疗身心疾患,已成为当前众多百姓的保健方式,于是,自然疗法便以它独有的魅力进入了百姓的家庭。一位专家说得好:“荒野要比文明更安全。”

自然疗法,又称绿色疗法,其出发点是用天然食物等来加强人体自身的免疫系统。它具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点:一是完全摒弃化学合成药物,充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病,如森林、阳光、泥沙、空气、水、温泉,以及草木果蔬(包括中草药)的内服、外用(如药敷、熨敷、熏浴)和磁、蜡、热能等,都是利用自然环境和资源为主的疗法;二是效法大自然的规律,以调理恢复人的自然

之性、激发人体抗御疾病的能力为主要目的,如针灸、推拿、健身术、气功、心理、音乐与娱乐、足疗、有氧运动等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同,它重在激发人体自身抗病能力,调整机体的失衡状态,从而达到修复组织及功能损伤祛除疾病的目的。

在本书中,我们将介绍四大自然疗法及 60 项保健奇招两大内容,其实这两方面的内容均属自然疗法范畴。所谓的四大自然疗法,即尿疗法、蔬菜汤疗法、醋蛋液疗法及全息穴位诊疗法,就是在不打针、不吃药、不手术等不损伤身体又无任何副作用的情况下,喝喝自己体内的還元汤,吃吃大自然赐予的多种组合的蔬菜汤以及醋蛋相配的高级养生液,再加上全息穴位诊疗法等对人体进行全面养护的自然疗法与养生法。而 60 项保健奇招,涉及饮食保健、运动保健、按摩保健、睡眠保健等方面的内容。这些疗法简单易学,上手快,非常适合广大百姓学习并用于养生保健、祛病强身。另外,书中还有大量真实的验证实例,处处体现着自然疗法的可靠,因此广大患者可以放心地去应用。

我们今天介绍的,只是其中的凤毛麟角,我们的初衷,就是想把实用的、有效的、可靠的自然疗法汇集起来,让它成为百姓养生的小顾问,良师益友。

自然疗法,博大精深,源远流长,在以后的日子里,我们将不断推出更多更有效的自然疗法以飨读者,更好地服务于广大百姓的身心健康。让自然疗法这朵亮丽的奇葩,在广大百姓的生活当中绽放异彩。

编 者

2010 年 1 月

目 录

自然疗法一：神奇的尿疗法

尿疗法的起源	2
尿疗法的发展	8
尿液的成分	17
尿液的保健功效与治病机理	24
尿疗法的具体实施方法	38
25 条尿疗疑问简答	45
研究实践推广尿疗法的部分名家	50
中国两个尿疗村和世界三次尿疗大会	58
适应病症及验证实例	62

自然疗法二：神奇的蔬菜汤强健法

日本细胞学家立石和与他发明的蔬菜汤	84
立石和的防病养生法	86
蔬菜汤与糙米茶的制作方法	88
针对各种常见病的蔬菜汤养生保健法	92
应用蔬菜汤疗法应该知道的知识	100
立石和亲自解答的 5 个关键问题	108
国内媒体及医界人士对蔬菜汤的评说	109

适应病症及验证实例	117
-----------------	-----

自然疗法三：神奇的醋蛋液疗法

醋蛋液疗法	130
醋蛋液疗法的优点	131
醋的分类及营养成分	132
鸡蛋的营养成分	134
醋蛋液疗法治病的机理	135
醋的十大功能	136
鸡蛋的七种功能	138
醋蛋液疗法常识	140
醋蛋液的功效、配制方法及注意事项	142
适应病症及验证实例	144

自然疗法四：神奇的全息穴位诊疗法

崭新的理论	160
人体可分为若干小人形	161
全身各部位全息穴位确定方法	161
第二掌骨侧穴位确定法与速诊法	163
第二掌骨侧全息穴位诊病与治病具体实施方法	164
全息穴位诊断疾病时必须掌握的对应法则	165
具体穴位对应器官	166
第二掌骨侧全息穴位诊疗法可治 80 余种疾病	167
适应病症及验证实例	167

60 项保健奇招

“宝瓶气”健身疗法	174
能治疑难杂症的“举手疗法”	179
甩手疗法能治大病	184
长寿睡眠法	191
长寿健身秘方(长寿保命丹)	192
“铁裆功”使人焕发青春	193
急救万病回生丹	194
拒绝酸性体质	195
喝水健康法	199
步行是最好的健身法	205
学练面壁蹲墙功	214
糙米及其保健功能	219
断食健康长寿法	223
少食能增寿	234
姜红茶是自我养生保健神效剂	236
自制“枇杷叶酒”养生保健有奇效	245
服柠檬生汁对高血压、便秘、晕眩有保健效果	249
用烤芹菜养生保健可预防血栓和高血压	254
用“豌豆苗沙拉”养生能与冠心病绝缘	261
养生“圣品”洋葱葡萄酒保健效果惊人	267
用 12 种方法可准确判断气血是否充足	273
保一家老小平安无事的大补之品——固元膏	275
当归粉补血特别快,经常吃养生保健效果好	277
天天按一按耳朵能治百病	278
按摩手掌保健法	281
天天泡脚延年益寿	282

上病下治、左病右治的保健妙法	285
“血府逐瘀汤”是自我养生祛病之灵药	287
何首乌对老年人保健寿有特殊效果	289
桂圆是补脑的灵丹妙药	290
用核桃养生保健有神奇功效	290
“益智膏”有益于孩子的智力发育	292
莲藕的妙用	295
身凉心寒用人参补将立刻温暖回阳	297
用三七保健效果好	299
喝甘草汤可解药物之毒	301
参杞鹿龟酒具有补养之功	303
九蒸九晒黑芝麻养肾法	304
适量增补小分子营养素有益健康长寿	306
人到暮年,动则不衰	308
会找阿是穴就能保一生平安	310
喝豆浆有利于健康	313
我的养生之道	316
中医养生要点指南	317
蜈蚣主治阳痿有显著效果	321
掌勺之人至关重要	322
防衰老简单易行的五大法	324
不生病的真谛	327
要想让身体的源泉奔流不息,补足血气是关键	334
寒湿多生病,温暖之身才健康	339
学会吃喝才能延年益寿	344
黄精是一味神奇的抗老防衰延寿妙品	349
常服大黄确有却病抗衰益寿延年之功效	352
用“神奇草”治肝硬化及肝腹水特别灵验	355
阳气足寿命达天年	360

学会“抱住健康”养生法,万病皆可除	363
印堂发亮是血气充足的表现	367
经常做脊背捏积则百病不得	368
薏米红豆粥对健康有益	370
“一式三招”保健法	374

四大自然疗法 + 60项保健奇招

自然疗法一

神奇的尿疗法

SIDA ZIRAN LIAOFA + 60 XIANG BAOJIAN QIZHAO

尿疗法的起源

尿疗法,即自饮己尿用于自我保健和自治己病的方法。这是一种既古老而又新奇的简便疗法,既是自然疗法之一,也是中医疗法之一,“尿医学”已被定位为“第四医学”。这种疗法,几乎对所有疾病均有明显疗效,而无毒副作用。长期坚持,可预防百病、延缓衰老,使人变得年轻而富有活力,是人类回归自然之捷径,驱病祛邪、延年益寿之良方。若能认真研究开发和积极推广,将使人类摆脱对化学药物之依赖,免受针药刀锯之苦,从而提高总体健康水平。配合持之以恒的均衡、新鲜饮食调养和运动锻炼,将使人类的平均寿命大幅提高。

尿疗法历史悠久。大约在公元前十几世纪,就已经认识到饮尿有益身体健康,可以使人长寿。1996年在印度召开了世界首届尿疗法大会,参会者来自日本、美国、德国等18个国家和地区,共计2774人,其中医学专家600余人。与会者就尿疗法展开了广泛而热烈的交流,尿疗法已经成为被全世界关注的热点。

尿疗法在印度已有4000年的历史,现在印度广为流行,并设有印度国际尿疗基金会。印度前总理德赛就曾宣称自己饮尿数十年,并一直为普及尿疗法而努力。1992年3月他得知日本尿疗研究所成立时寄信祝贺:“……亚洲、非洲贫困国家最需要这既不用医生,也不必花钱的疗法。贵所经过努力,若能对尿疗作出科学解释,对普天下人特别是亚非国家贫苦的人民不啻巨大恩泽。”德赛总理逝世时享年99岁。在印度采用尿疗法健身治病者已达十多万人。大量的临床实践已经充分地显示了尿疗法的卓著效果。

尿疗法在日本则具有700多年的历史,镰仓时代(公元1180—1333年)中期的僧侣一遍上人就曾推荐使用尿疗法。日本现开设了MCL研究所,即尿疗法研究所,目前已有尿疗会员上万人。

1980年前后,美国一些科学家也积极从事尿疗的基础及临床研究,

成就卓著,经他们的努力,美国食品药品监督管理局(FDA)批准国家癌症研究所(NCI),以合成的尿液主要成分之一苯醋酸,进行恶性肿瘤的第一及第二期临床试验,已证实对开刀、放疗及化学治疗后再复发之恶性肿瘤,不仅无明显副作用,且疗效显著。

尿疗法在德国、意大利、法国、荷兰也逐渐兴起,尿疗法目前越来越引起医学家和科学家的关注。

尿疗法,究竟起源于何时何地?至今还是众说纷纭,这是由于各种说法所考据的历史资料不同所致。中国的尿疗法,起源于中国的上古时期,乃我中华祖先所创,距今已有五六千年的历史,源远流长,可能先于世界上其他国家和民族。但是,我们不能说其他国家和民族流传此种疗法都是从中国传过去的。许多地区和民族自古就流传这种疗法,也是他们的祖先所创。我们知道,日本从镰仓时代起流传这种疗法,是从中国或印度传去的,日本高僧一遍上人所处的时代,正是中国元朝中期,他到过 10 多个国家,也曾到中国交流佛学,是从中国或印度佛教高僧处得知此法,便经他传往日本。

中国在上古时期有名有姓的创导者,当推神龙氏和伏羲氏。神龙氏是中国上古时期尝百草、选五谷,首创种植业,以充民食的创始者;也是辨药材,立医道,以治民病的创始者。他冒着生命危险尝百草百药,终于辨别出许多可医伤治病的药材,他是发现童尿可入药治病的第一人。伏羲氏是中国上古时期三皇之一,是养殖业的创导者,教民将野生的马、牛、羊、鸡、犬等驯养成家禽家畜,供人使役或宰食。他在仔细观察这些禽兽的习性时发现,马、牛、羊、犬有自饮己尿以治己病的天赋本能,由此受到启发。在尝百草、制九针的同时,尝牛溲、人尿,并列于百药之中。最早的文字记载见于《黄帝内经·素问篇》,记有以溲、小便入药治病之法。李时珍在《本草纲目》人尿条目的释名中,首先引证的就是《素问篇》中所记的溲、小便。

实际上,中国上古时期发现人尿可以治病的时间,还要远早于神龙、伏羲的发现,早已在民间流传了很长时间,距今在 6 000 年以上,甚至更久远,或许自有人类起就有这种疗法。上古时期,天地玄荒,尚无种植业与养殖业,人们以部落为群体,全靠游猎禽兽鱼虫和采摘野果野粟为生,

以兽皮树叶为衣,无定居之所而四处游荡。据推测,一些部落群体不止一次地迷途,陷入断绝水源的困境,被迫饮尿求生,无意之中发现因饮尿而治愈了某些病症,由此慢慢传开。

印度宗教经典《吠陀本集》中,也有尿疗的记载,“吠陀”是梵文“知识”一词的译音。基督教的《圣经》箴言第五章有云:“最好喝你自己的水或井里涌出的水。”这里所说的“水”指的是尿。

中国历代医家的著作中,对于尿疗法有系统的记载,李时珍在《本草纲目》中的记载最为详尽,这是世界独一无二的。

数千年来,尿疗法在中国经由民间、医家和宗教三条脉络世代相传,一直流传至今而不废,足见其强大的生命力。

一、民间世代口头相传

民间流传的历史最久远,是源头之所在。劳动人民是历史的创造者,数千年来经贫贱的劳动者世代流传不绝,富贵者自恃钱权通神,看重的是山珍海药和参茸补品,从不把尿这种卑贱之物放在眼里,其实最愚蠢。一代暴君秦始皇,找了一辈子“长生不老药”,一无所获,却不知自身就有延年益寿之药。

尿疗法,能在民间流传数千年而不废,必定有无数神奇疗效的验证和根深蒂固的道理。而且安全无虞,从未发生用此法治死人的事情,方得顺利流传,否则早被淘汰了。因此,“自饮尿之法”,是由贫贱的劳动者最先发现,又经他们世代相传下来。

二、历代医家的流传

历代医家在实践中逐步扩展了用尿治疗诸病的范围,并进行了系统的文字记载,为我们留下了一笔可贵的财富。此种情形,唯我中华独有。中国还有家传 20 代不绝的朱氏回龙汤方,也是举世无双的。

中国历代医家,都以十分严谨的态度亲身实践,亲自品尝每一种药物和方剂,反复验证无误后,才用于临床,记于医典。他们的记载,真实可靠,概无夸张玄虚之词,最具科学性,诚可信赖。李时珍所著《本草纲目》,共收入药物 1 897 种,其中就包括人尿及其提炼品和副产品人尿、人中

白、秋石、淋石、市门溺坑水、尿坑坭等6种，一一注明药性、主治及附方，施治100多种病症。

历代医家，凡采用尿治病者，大都亲身实践。既是为了亲身体会效果，也是为了防病健身和延年益寿，大都安享高寿。据史书记载，孙思邈寿至101岁，与他长期自饮己尿有密切关系。

三、宗教流传

在中国，主要是佛教和道教中流传自饮己尿之法，并作为“普济众生”和“修炼成仙”之术。这些最初也来自民间或医家记载，主要以口头相传，也有零星文字记载。虽然他们流传此法并用此法为百姓治病颇有贡献，但却带有宗教迷信色彩，有所故弄玄虚，难以令人全盘置信。

道教后世信徒，说尿疗法是他们的教祖太上老君（老子）发明，这是难以成立的。因为，老子是春秋时期人，而中国在五六千年前就已流传此法，怎么能在已有此法的近3000年之后又出来一个发明家呢？岂非笑话！据笔者考证，老子并未创导发明和实践过“自饮己尿”之法。因为葛洪、陶弘景、孙思邈等虔诚道教徒，在他们的医著中都有尿疗的记载，但却一字未提此种疗法是他们的教祖老子创导。如果老子创导过此法，他们这些道教名医岂能一字不提！至于“五十六字经”，绝非出自老子手笔，这篇奇文很明显是一首七言律诗，而老子所处的春秋时代，还没有这种诗歌形式，显然是道教后世信徒的托名之作，而且成文时间晚在明末至清代康熙之间。李时珍的《本草纲目》中，连姚僧坦验方、台州丹仙观张道人饮尿自治己病甚验都加以收录，若“五十六字经”在他之前问世，岂能一字不提！说它成文于康熙之前，是因为《康熙字典》收录了其中的字，并注明出自亳县老君碑。老君碑和楼观台老子祠中石碑上的楹联完全一样，都是“五十六字经”的前两句。笔者认为，应当客观地看待道家的“五十六字经”。自明末起，西洋医学进入中国，对中医药产生强大冲击，认为中医用虫虫草草治病，毫无科学依据，至于尿疗法，更被诬为“愚不可及”，而一棒打入冷宫。在这种背景下，道家高徒们为免此种疗法失传于后世，乃用心良苦，采取隐讳曲折的手法：使用谁也不认识的文字，托名老子手笔，写成了“五十六字经”，还怕经文被毁，又将最重要的开头两

句,作为楹联刻在两尊石碑上,以传后世。

总之,民间流传最久远,是源头之所在;医家流传最真实,经过严谨验证,并有大量文字记载可凭,也已有 5 000 多年的历史;宗教流传起始较晚,虽有宗教迷信色彩,但为百姓治病是善行,千方百计使之流传不废,是有贡献的。中国的尿疗法,就是这样经三条脉络,流传数千年至今,可以说是世无伦比。

我们也应十分珍视近 80 年来英国的自然疗法家和日本的医学专家对“尿疗法”的研究和实践成果。他们的努力,对于重新唤醒这种古老的自然疗法,并推动其空前发展作出了卓越的贡献。尤其是日本医学博士中尾良一先生,经 60 多年的不懈努力,长期临床追踪观察,总结分析成千上万的症例,应用中医学和现代医学相结合的理论,对此种疗法做了许多科学论述。初步揭示了它的奥秘,找到了部分科学依据,为今后进一步研究和发 展这种疗法奠定了坚实的基础。

只要我们稍加留意,就会发现,中国古代医家的记载和现代医家的研究检测结果十分相通,诸如饮晨尿、饮自体尿、饮童尿、掐头去尾,以及人尿性温、无毒等,完全和现代科学检测验证结果一致。可见我国古代医家十分高明,当时没有什么检测手段,全凭亲自品尝和临床验证,竟能把握得十分准确和科学,值得今人为之赞叹!

四、今天的尿疗

现在中国民间采用尿疗法强身祛病也已广泛流行,如在台湾成立的尿疗协会,目前已有 4 000 余人,开设了尿疗门诊,每周定时有医生进行答疑,定期出版尿疗法杂志。香港目前也已有越来越多的人用尿来治病。

在江苏省成立的尿疗协会,已有会员 3 000 人。在陕西省西安东郊外,渭水河岸有个茺庄村,一村盛行喝尿,这个村子长寿的人很多,虽然年纪大了,但看起来非常年轻,体力和精力充沛,虽年过七旬,每周还可以过两三次性生活,尿疗法似乎具有返老还童的效果。在辽宁、吉林也有数千人在实行尿疗法,估计仅沈阳就有 2 000 余人,在大连也有数百人实施尿疗法。1995 年 10 月在沈阳召开了首届辽宁省尿疗法经验交流会,



参会者 2 000 多人。辽宁省卫生厅已经成立了尿疗法科学研究领导小组,辽宁中医学院附属医院开设了尿疗门诊,接待电话、会诊、信函 3 000 余人次,为广大尿疗法实践者进行咨询服务。尿疗法在广东省、四川省也广为流行。《羊城晚报》设有专栏,开展对尿疗法的讨论,实行尿疗法的人越来越多,并且卓有成效。1996 年 12 月在广州召开了尿疗经验交流会,国内喝尿大王朱锦富,台湾喝尿大王陈清泉应邀参加,分别介绍了自己的尿疗体验。1995 年在成都市曾经开设了尿疗咨询站,有专人负责咨询,接待患者数百人,采用尿疗法获效者不胜枚举。

在近代的许多医籍书中都有大量记载,尿是人体取之不尽、用之不竭的宝贵医药资源,用于疗伤愈疾、防病健身,功效卓著,并已由大量的临床实践反复验证。

原中国科学院副院长李昌、北京中医药大学教授颜正华、河北中医学院院长夏锦堂教授等知名人士,对尿疗法给予了高度评价。在 1996 年召开的世界首届尿疗大会上,600 多位医学家一致公认,尿疗确实具有治病强身以至抗癌功效。

据 1998 年 8 月 31 日《辽宁老年报》刊发辽宁中医学院杨连生的文章说:尿疗法可治胃溃疡、胃肠炎、气管炎、气喘、冠心病、心肌梗死、心律不齐、膀胱炎、前列腺肥大、各种结石、甲状腺及其他内分泌失常、忧郁症、神经系统疾病、痛经、风湿性关节炎、淋巴肿瘤、白内障、飞蚊症、花粉症、过敏、水肿、老年性瘙痒、尿道炎、子宫糜烂、不孕症、寒冷症、齿槽肿大、口腔炎、牙龈炎、肝炎、糖尿病、肝硬化、牛皮癣、老年斑、带状疱疹、肺炎、肺结核、失眠、腰痛、尿频、中风、贫血、高血压、低血压、皮肤病及各种癌症。

尿疗法有病治病,无病者确能强身延年,寿达百岁,老年人服之可醒脑益智,痴呆症、白内障、便秘等老年性疾病就不会再发生,更有恢复老年人性功能之奇效,众多 70~80 岁的老人服用尿后,每周还能行房事两次。

值得一提的是,尿疗法有抑制和根治癌症的特殊疗效,服尿者癌症就不会发生。

据日本医学专家中尾良一先生说,尿对艾滋病均有预防和治疗作用。美国就有一位喝自己的尿而治愈艾滋病的实例。日本佐野谦太郎先

