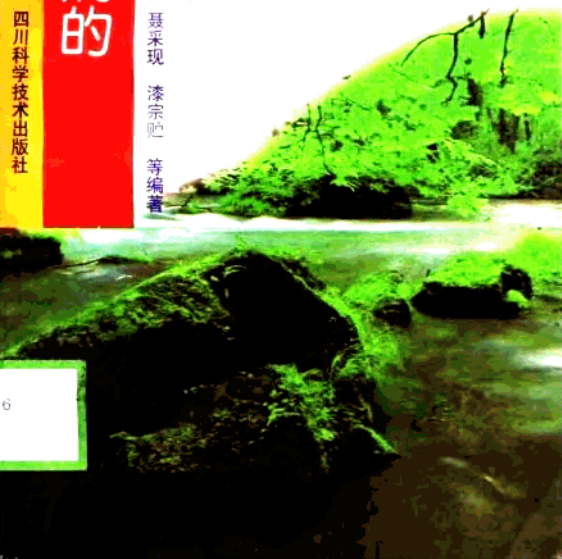


家庭医药保健丛书

自然疗法 常见疾病的

聂采现 漆宗贻 等编著



四川科学技术出版社

98
R454.6
2
2

常见疾病的自然疗法

夏采现 漆宗贻 编著
伍明达 夏 芝

X478/16



四川科学技术出版社



3 0035 5320 7

常见疾病的自然疗法

编 著 者 慕采现 漆宗尧
伍明达 夏 芝
责任编辑 张达扬
封面设计 李 庆
版式设计 康永光
责任校对 戈 木
责任出版 何明理
出 版 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
发 行 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印张 7 字数 150 千
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1997年10月第二版
印 次 1997年10月第三次印刷
印 数 20001—25000 册
定 价 7.50 元
ISBN 7-5364-0255-4/R·33

■本书如有缺损、破页、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前 言

众所周知,药物是战胜疾病的最重要武器,但并非唯一的武器。而自然疗法(Naturopathy)则是一种非药物性治疗方法,它对治疗常见疾病,尤其慢性疾病是非常成功的。

自然疗法利用取之不竭的大自然资源,借助于水、泥土、阳光、空气、饮食、运动及心理学途径等来治疗疾病。在当今工业化影响、城市化倾向及人类寿命显著延长,而某些慢性病发病率却成倍增长的情况下,自然疗法有助于解除数以万计慢性病患者的疾苦,让其勿须长期住院而又能得到长期治疗。自然疗法以为,药治不如食治、善治不如善防、心病还须心药治。它使许许多多疾病与症状不药而愈。况且普遍认为,药物疗法具有一定毒副反应,久用还可能丧失效力,故采用自然疗法似更为合理。自然疗法简便易行、疗效可靠、没有副作用,为群众性抗御疾病、自我保健的主要方法,亦为中年防老抗衰、老年健康长寿之灵丹妙药。

祖国医学对自然疗法早有贡献。药食同源与功、拳、操,即饮食与运动,至今仍不失为治疗疾病,尤其慢性病的两大支柱。人们都有晒太阳、呼吸新鲜空气及进行水浴的好习惯。医生与不少病者均已懂得,良好的情绪往往胜过良药,即心理治疗的意义所在。

本书主要参考印度维索达斯·蒙戴(Vithaldas Modi)所著《常见疾病的自然疗法》(Nature Cure for Common Diseases),

并紧密结合国内临床实际,以现代医学观点阐述健康与疾病,较为系统地介绍了对常见疾病中西药物治疗以外的治疗,即自然疗法。本书内容新颖、浅显易懂,是每个家庭、尤其中老年慢性病患者必备读物,也可供广大医护人员、康复工作者参考。

本书中自然疗法咨询一章系邓长秀医师所撰写,陈忠荣、卢长江、查学峰及徐娟等同志亦参加部分有关工作,在此一并致谢。由于作者水平所限,书中谬误之处在所难免,恳切希望广大读者指正。

编著者

于四川省草堂干部疗养院

目 录

第一章 自然疗法概述	1
第一节 起源与发展	1
第二节 生命力及其要素	7
1. 睡 眠	7
2. 阳 光	8
3. 空 气	9
4. 水	9
5. 食 物	9
6. 精神调理	10
7. 生活方式	10
8. 运动与体疗	10
第二章 消化系统疾病的自然疗法	12
第一节 便 秘	12
第二节 痔 疮	15
第三节 胃酸过多与溃疡病	18
第四节 急性胃肠炎	22
第五节 慢性胃炎	24
第六节 胆石症与胆囊炎	28
第七节 肝硬化	32
第八节 胃肠神经官能症	36
第三章 心血管系统疾病的自然疗法	40

第一节	高血压病	40
第二节	低血压	44
第三节	冠心病	48
第四节	心绞痛	51
第五节	心脏神经官能症	54
第六节	高脂血症	56
第四章	呼吸系统疾病的自然疗法	61
第一节	普通感冒	61
第二节	支气管哮喘	63
第三节	慢性支气管炎—肺气肿—肺心病	66
第五章	血液系统疾病的自然疗法	71
第一节	贫 血	71
第二节	紫 癜	74
第三节	白细胞减少症	76
第六章	内分泌及代谢性疾病的自然疗法	79
第一节	糖尿病	79
第二节	肥胖症	84
第三节	痛 风	88
第七章	泌尿与生殖系疾病的自然疗法	90
第一节	肾 炎	90
第二节	肾盂肾炎	93
第三节	肾下垂	95
第四节	乳糜尿	98
第五节	痛 经	100
第六节	白 带	102
第七节	遗 精	104

第八节 阳 萎	106
第八章 神经精神疾病的自然疗法	108
第一节 癲 癇	108
第二节 口 吃	110
第三节 更年期综合征	112
第四节 神经官能症	114
第五节 心身疾病	117
第九章 骨关节疾病的自然疗法	121
第一节 颈椎病	121
第二节 肩周炎	124
第三节 慢性腰痛	126
第四节 类风湿性关节炎	129
第十章 自然疗法咨询	132
1. 青春期甲状腺肿大	132
2. 解大便不宜看书报	132
3. 感冒与运动	133
4. 饮食与智力	133
5. 饱餐后不宜洗澡	133
6. 冷水冲头与洗澡	134
7. 吸烟与饮酒	134
8. 醉 酒	135
9. 腿抽筋	135
10. 呃 逆	136
11. 咽喉肿痛	136
12. 心动过速	137
13. 一日两餐	137

14. 胃肠胀气	138
15. 肝炎与糖尿病	138
16. 低血糖	139
17. 双脚发冷	139
18. 手脚麻木	140
19. 打呵欠	140
20. 预防冠心病	140
21. 咳半声嗽	141
22. 如何增加体重	142
23. 恶 梦	142
24. 眼角旁皱纹	142
25. 睡眠时流涎	143
26. 心 悸	143
27. 唾液过多	143
28. 眼下黑圈	144
29. 猝 死	144
30. 中 暑	145
31. 手足出汗	145
32. 血尿食疗	146
33. 老人睡眠	146
34. 老人胆石症	147
35. 失 枕	147
36. 腰扭伤	148
37. 局部撞伤	148
38. 刮胡须与面疔	149
39. 牙 痛	149

40. 秃 顶	149
41. 眼皮跳动	150
42. 冻 疮	150
43. 天花疤痕	150
44. 冷敷止痒	151
45. 自然疗法与疖	152
46. 皮肤革样变	152
47. 白 发	152
48. 腹部脂肪增厚	153
49. 月经推迟与贫血	153
50. 早 产	153
51. 乳汁分泌不足	154
52. 小孩睡眠	154
53. 孕妇与产妇饮食	155
54. 孕妇乘飞机	155
55. 小儿拔河赛	156
56. 蛲虫症	156
57. 儿童口吃	156
58. 蚕豆病	157
59. 戴眼镜	157
60. 腮腺炎	158
61. 结膜炎	158
62. 夜盲症	158
63. 鼻 衄	159
64. 婴儿肝大	159
65. 脊髓灰质炎	159

66.遇事面红心跳	160
67.头发生虱	160
68.怎样增加身高	161
69.水 垢	162
70.看电视须知	162
第十一章 自然疗法技术	164
第一节 日光浴	164
第二节 空气浴	167
第三节 水 浴	170
1.水浴的作用	170
2.怎样洗澡	171
3.臀部浴	172
4.脚 浴	173
5.温水擦浴	173
第四节 矿泉疗法	174
第五节 气功疗法	177
第六节 饮、食及睡眠	182
第七节 中老年膳食结构	184
第八节 其它疗法	188
1.森林浴	188
2.海水浴	189
3.沙 浴	190
4.泥 疗	191
附录一 常用食物成分表	192
附录二 常用临床检验正常值	202
1.血 液	202

2. 血液化学·····	203
3. 胃 液·····	206
4. 尿 液·····	207
5. 粪 便·····	207
6. 脑脊液·····	208
7. 肾功能检查·····	208
8. 精 液·····	208
9. 内分泌功能测定·····	209
10. 骨 髓 ·····	209
11. 肺功能测定 ·····	210
12. 其 他 ·····	210

第一章 自然疗法概述

第一节 起源与发展

自然疗法作为一个医疗体系,虽不如传统医学那么古老,但用它来治疗疾病确有 2000 多年历史。近二百年间,它已发展成为一门常规科学(Regular Science),至今许多国家成千上万的人正受益于自然疗法。

自然疗法在国外的应用可追溯到希波格拉底时代(Hippocrates,公元前 460—377)。作为西洋医学鼻祖即现代医学之父的希波格拉底,曾按自然疗法的基本原理治疗病人;比起用药来,他更强调合理的饮食。他指出:大自然就是治疗我们疾病的医生。然而,自然疗法真正之父是印度的普里斯里兹(V. Priesnitz)。一个多世纪之前,他就在西里西亚山区一个小村庄建立了一间自然疗法诊所。他的才智过人,富有开创精神,正是他发明了冷水浴疗法,而使这间诊所成为了世界闻名的自然疗法圣地。

如同许许多多革新者一样,普里斯里兹不得不面对来自周围的嘲笑,甚至反对。他的成就和随之而来的自然疗法的普及,激怒了当时的传统印医。他们对他进行了大量的诽谤、讥笑和可耻的辱骂。后来普里斯里兹受到迫害,被带上了法庭。然而,迫害反而给他的名字增添了光辉。由于普里斯里

兹发现“持之以恒”就能治疗顽固性疾病,所以他在诊所旁边立了一个碑,上面刻有格言:对待疾病,你必须耐心。他认为,治疗慢性疾病的最好方法是增强机体抵抗力,以便驱除由于不正确生活方式所积蓄在体内的毒素。

奥地利人斯科罗斯(J. Schroth)效法普里斯里兹,他先用狗和家畜作实验,然后用于诊所里的病人。斯科罗斯也遭到了同样的反对与嘲笑。

1849年,当地的一位公爵双脚受伤,医生们都认为难以医治,只有截肢,而他却坚持让斯科罗斯治疗。结果出人意料,创伤治愈。于是公爵对这种非药物性的自然疗法赞叹不已。他向人们讲述了自身的治疗经过,引起了较大的反响,从而平息了别人对斯科罗斯的诽谤与中伤。

普里斯里兹以江河中冷水治病,而斯科罗斯却强调用湿热敷。他还编制了一套营养学体系,称之为斯科罗斯营养学体系。

与斯科罗斯同时代的克勒普(F. S. Kneipp),原是一名教师兼社会工作者,但后来成了一名自然疗法奉行者,并为之努力工作了四十五年。克勒普是水疗倡导者,他的有关水疗著作很流行。他针对不同疾病采用不同温度的水疗。十九世纪另一位水疗倡导者是赖克里(Rickli),他在印度建立了一所阳光和空气治疗病人的疗养院,他以大气疗法(Atmospheric Cure)治疗便秘病人。他是一位素食主义者。他除了相信空气、阳光能治病之外,还相信吃素。他一生充满生机,健康地活到九十七岁。

德国革新者莱汉(H. Lahann)博士在德莱斯顿(Dresden)开办了一间诊所,他以牛奶为标准,测量了各种食物的营养价

值,对营养学作出了重大贡献。他强调自然饮食对健康的重要性,并评述了过量的食盐及饮酒对健康的有害作用。

自然疗法最突出的导师之一是一位德国人康赫(Kunhe),他年仅二十岁时就疾病缠身,虽经传统医药治疗却未能使其病情缓解。之后,他采用自然疗法并获得惊人疗效。他的痊愈使他坚信了他从事多年研究的自然疗法。他创办了一间家庭诊所,治疗包括日光浴、蒸汽浴及臀部浴。他的名言:清洁与卫生是对疾病的唯一回答。他的著作有《新治疗学》(The New Science of Healing)及《面部表情研究》(The Science of Facial Expression)。他阐明一个原理,即战胜疾病可求助于自然疗法。

贾斯特(A. Just)是另一位自然疗法导师,他以发现粘土治疗作用而出名。他主张打赤脚,以便让富于母土特色的生气影响人体。在他的名著《返回自然》(Return to Nature)中,他揭示了病者怎样投入大自然怀抱而重获生机的奥秘。他认为,疾病是对忽视健康规律者的一种惩罚。

美国人对自然疗法科学的发展也作出过贡献。第一个拥护自然疗法的美国人是杰克森(J. C. Jackson)。他出生于1811年,三十五岁时曾患难以治愈的疾病,经一位普里斯里兹门徒格里森(S. O. Gleason)治疗后症状不断改善。他在格里森疗养院治疗休息一年之后,获得基本痊愈,他加入了格里森的行列。他是纽约杰克森疗养院的创始人,不久便成为整个美国的知名人士。杰克森漠视一切药物,而采用水疗、休息、运动、饮食及心里学途径,即采用自然疗法的所有手段进行治疗。杰克森认为:“通向健康之路就是愉快的生活。”

特罗(R. T. Trall)博士是纽约佛罗伦斯保健治疗学院

(Hygienic Therapeutic College)的创始人,他著有有关自然疗法的世界名作。密西根州疗养院的克罗格(J. H. Kellog)博士是位名人,他拟定了水疗及日光浴疗法标准。他与林德那(H. Lindlahr)博士一道为自然疗法哲理发展作出了贡献。林德那深信,各种急性病都是人违背了自然规律的反应。作为一位虹膜诊病法的信崇者,他的著作有《虹膜诊病法》(Iridiagnosis)及《临床自然治疗学》(The Practice of Natural Therapeutics)。

美国自然疗法奉行者中最有名望的是蒂尔登(J. H. Tilden)博士,他认为,真正的治疗在于改善一个人的生活习惯。他的名著是《受损的健康》(Impaired Health)。还应提到的是克勒普(Kneipp)的门徒露斯特(B. Lust)博士和著名的美国饮食学家麦克安(A. W. McCane),以及骨疗法发明者斯蒂尔(A. H. Still)博士和发展按脊术这门操作技术的帕尔默(D. D. Palmer)。

至于维索达斯·蒙戴(Vithaldus Modi)又是怎样被自然疗法所吸引的?这一段经历极其有趣。正值他即将大学毕业时,突然患病,疾病缠身整整三年,虽八方就医并服用各种药物,但病体仍未治愈。之后,他便采用了自然疗法。该疗法不但使他完全摆脱了疾病折磨,而且给他带来了健全的体魄。从此后,他决心为完善自然疗法体系而贡献毕生精力。他每月收到成千上万封自然疗法受益者的来信,其中许多人原来是失去生活希望的。他开办的自然疗法诊所及创办的杂志都非常成功。蒙戴的印地文原著 Rogon Ki Saral Chikitsa 在整个印度已非常普及,近三十年间已先后再版过七次,该英文版《常见疾病的自然疗法》(Nature Cure for Common Diseases)已

经问世并流行于世界各地。

我国是世界上文明发达最早的国家之一，祖国医学对自然疗法早有贡献。远在数千年以前就有了解“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病，延年益寿的文献记载。春秋战国时期成书的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内，邪不可干”的重整体、重内因观念；古书中有“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，一日而遇七十毒”的记述；在养生方法上主张起居有常，饮食有节，“和于术数”（体育），照射日光，新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴，直到气功、太极拳、五禽戏等养生之术，迄今仍被广泛采用。

空气为人类生存的必备因素，祖国医学早已认识。《内经》中提出：天食人以五气，地食人以五味，“人以天地之气生，四时之法成”。《金匱要略》中还辩证地提出：“人禀五常，因风气而生长，风气虽生万物，亦能害万物。如水能浮舟，亦能复舟”。日光的作用亦为古人所悉。唐代孙思邈在《千金方》中，对佝偻病提出了有效的防治措施：于天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数令见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。若常藏在帟帐中，重衣温暖，譬犹阴地之草，不见风日，软弱不堪风寒也。”文献对水浴疗法的记载更为详尽。孔丘《论语》中提到利用矿泉进行沐浴。《吕氏春秋》描叙了不同性质的水与健康的关系。以体育锻炼强身祛病为历代医家所提倡。远在周秦时代即有导引术（医疗体育）与吐纳术（呼吸体操）；汉代名医华佗所编制的五禽戏，为世界上第一套由医生编成的医疗体操。其模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，具有良好的医疗保健作用。他说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”宋、明以后，易筋经、八段锦、太极拳、太极剑及