

您想健康长寿从疾病中解脱吗？请看：

# 不用药物健康法

魏中海 编译



山西科学教育出版社

# 不用药物健康法

渡边正原著 魏中海编译

山西科学教育出版社

## 不用药物健康法

渡边正原著 魏中海编译

\*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 太原市红旗印刷厂印刷

\*

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 字数: 165 千字

1989年8月第1版 1989年8月太原第1次印刷

印数: 1—2 0000 册

\*

ISBN 7-5377-0170-9

R·65 定价: 3.70 元

---

# 非药物自我健康法

崔月犁

一九八九年九月

崔月犁同志为中华人民共和国原卫生部部长、现任  
中国红十字会会长、中华全国中医学会理事长。

---

## 为本书在中国出版作序

我著的《不用药物健康法》一书，经魏中海先生翻译，得以在中国出版发行，对此，本人甚感荣幸。

用药物治病，这是现代医学的常识。但是，由药物副作用引起的疾病，即“医源性疾病”，是现代医学在治疗方面最大的难题。

本书所述的西式健康法，是我的恩师西胜造先生开创的健康法。这一健康法，确立在“人体是一个统一的整体”的哲学观和“症状即疗法”的疾病观这一认识上的。

所有的人，对自身的疾病，都持有治愈力，这种自然治愈力，也叫“自然良能作用”。

科学地强化人体的自然良能作用，是保持人体健康的关键，也是治疗疾病的根本。

我根据这一健康医学知识，在过去的 30 年间，  
用于治疗癌症、脑溢血、糖尿病、心脏病、肝脏  
病、癫痫等所有现代病，都获得了满意的效果。

西式健康法是防病于未然的预防医学；是不用  
药物治疗疾病的健康医学。

中国的诸位先生们，若有幸读到本书，并实行  
这一健康法，我确信，一定能给您带来健康与长  
寿。

渡辺 正

一九八八年九月十日

於日本東京

## 原 序

现代医学在日新月异的发展，不论城市或农村，医疗机构都在发展完善，但是病人却没有看到减少，现在，平均十人中就有一个病人。这是为什么呢？然而，更令人吃惊的是药物的副作用，药物引起的公害问题。

通过服用药物治疗疾病，这是现代医学的常识。但是由药物副作用引起疾病的可怕现象，却在普遍的发生。如孕妇服用酞胺嘧啶酮所致的畸形胎儿；连续服用安痢生引起的亚急性脊髓视神经病；长期服用肾上腺皮质激素引起的胃溃疡，糖尿病等，举不胜举。

**“是药三分毒，药物的反面是毒物”**。因此，只依靠药物治疗疾病的现代医学医疗体制，必然要被由于药物副作用引起的药源性疾病所困扰。这已成

为现代医学的最大难题。

20年前，我在日本北海道大学研究室工作时，就对只依赖药物治疗疾病的状况，持有强烈的疑问，而后，得知西胜造先生提倡西式健康法，从那时开始研究他的学说。以后，我对所有疾病的治疗和预防都不再使用药物。

现在，多数人都是过份的依赖药物，稍有点感冒就立即服药。然而，他们并不明白，所有持有生命力的生物（当然包括人类），对自身的疾病和异常都有治愈力。这种自然治愈力也叫自然良能作用。用科学的方法增强人体的自然良能作用，是保持健康的基础，是根治各种疾病，预防药物副作用的根本对策。

在过去的20年间，我根据这一理论和具体的治疗方法，治疗和预防各种疾病，如癌症、脑溢血、高血压、心脏病、风湿病、糖尿病、肝脏病等都获得了非常满意的效果。目前，在美国的夏威夷、加利福尼亚州和拉美的巴西以及日本的许多人，都在实践这种健康法，并都获得了惊人的疗效，受到了普遍的欢迎。

西式健康法是预防疾病的保健法，是不用药物治疗疾病的治疗方法。我希望所有的人都能了解这一

保健医学知识。

各位读者，您若能采用这种保健医学，必定会给您带来健康与幸福。

渡边正

## 编译说明

数千年来，药物治疗在人类自身发展、防病治病方面一直起着重要作用。但是，实践证明，很多药物在治疗疾病的同时，都有着不可避免的副作用，尤其是一些化学合成的药物、生物制品以及放射性元素等副作用更为严重。由药物副作用引起的病症，称“药源性疾病”，药源性疾病不仅日渐增多，而且后果严重，如因青霉素过敏引起的休克死亡；链霉素中毒引起的神经性耳聋；放疗、化疗时大量杀伤体内白细胞引起的各种症状；药物毒性引起的畸形胎儿等等。由于这些原因，许多人对药物副作用产生了严重的恐惧心理，这一情况，也引起了医学界的普遍重视。因此，世界上许多医学家都在探寻既能达到治病的目的，又没有副作用的治疗方法。

日本著名医学家渡边正先生，与其先师西胜造先生，历经 30 余年，广泛深入的研究了中国传统医学、西方传统医学及现代医学，在防病治病方面提出了新的观点，创立了一套不用药物有奇特疗效的防病治病法，编著了《不用药物健康法》一书。

作者认为，反自然的文明生活是多种疾病产生的根源；增强人体自身的“自然良能作用”是防治疾病的根本；治疗疾病要树立整体观念，不能“头痛医头”。根据这一理论，创立的“六大法则”及其它各种方法，不施针药，简单易行，人人可学可用，不仅可增进健康、防治一般病症，而且对威胁人类健康的多种疑难病症，如冠心病、高血压、脑溢血、糖尿病、肝炎、癌症等都有惊人的疗效。本书就药物副作用对人体的危害也作了较详细的论述。

由于本书所述的方法有广泛的实用性和奇特疗效，所以，在日本出版后受到了广大群众的普遍欢迎，在短短 8 年间，竟再版了 18 次之多。本书在我国出版发行，我相信同样会受到广大读者欢迎的。这里需要说明的是，有些读者会对本书介绍的吃生蔬菜疗法、温冷浴疗法、断食疗法、喝生水疗法等，产生疑虑或恐惧心理。会说，“蔬菜何以治病？”“断食”，“喝生水”会不会有危险”？持这些想法的

同志，您不妨将全书或将书中的有关章节阅读一遍，我想，这些疑虑或恐惧心理就会自然消除。

对“断食”和“喝生水”疗法，顾虑难以消除者，也不要勉强去做。但是，了解这些疗法的治病原理，确是必要的。如不敢大胆实行断食者，每隔1—2个月，服些缓泻药，泻泻肚子，只断食1—2餐；平时不要吃的太饱（中国有“只吃八成不求医”的俗语）；经常保持大便通畅。这样，长期坚持，同样会大受其益，达到防治疾病的目的。

又如，对吃生菜泥、喝生菜汁不适应，或不方便，难以坚持时，只要平时多吃生蔬菜，或吃熟菜时，不要煮炒的太过，吃半生菜，并养成习惯，也同样会有益于健康的。

总之，读者应在全面理解各种疗法治病原理的基础上，根据自己的实际情况和客观条件、灵活运用。这样，既能收到防治疾病的效果，又不至于出现其它副作用。

此外，还应说明的一点是，本书除“断食疗法”的内容经由译者改写外，其余部分基本保持了日文原貌。

本书在编译出版过程中，得到了多方面的大力支持和帮助。原著者渡边正先生，为本书在中国出

版给予了大力的支持，特意撰写了序文；中华人民共和国卫生部原部长（理任中华全国中医学会理事长、中国红十字会会长）崔月犁同志，在百忙之中为本书题写了书名，这对中国和世界各国，从事传统医学研究的科研工作者及医务人员都是很大的支持和鼓励，也是对日中两国医学交流的支持，对此，本人甚感荣幸和欣慰。

值此本书付梓之际，谨向给予本书真诚支持和热情帮助的诸位表示衷心的感谢。

由于本人水平所限，加之时间仓促，编译上的不当之处在所难免，切望读者教正。

魏中海

1989.6.12

于太原

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 正确的认识疾病.....          | 1  |
| 第一节 对疾病认识上的变化.....        | 1  |
| 一、为什么药物在增多，病人不减少？.....    | 1  |
| 二、人体的自然治愈力不可忘.....        | 2  |
| 三、不能“头痛医头”，要树立整体观念.....   | 2  |
| 四、症状不是病，是疗法.....          | 3  |
| 五、汗、吐、泻后要及时               |    |
| 补充水分、盐分、维生素 C.....        | 4  |
| 第二节 反自然的文明生活是引起疾病的重要因素... | 6  |
| 一、脊椎弯曲与疾病的关系.....         | 6  |
| (一) 直立行走与疾病的关系.....       | 6  |
| (二) 脊椎与全身的关系.....         | 7  |
| (三) 脊椎副脱臼是引起多种疾病的根源.....  | 7  |
| (四) 职业与运动引起的脊椎异常与疾病.....  | 12 |
| 二、脚与健康的关系.....            | 14 |
| (一) 脚倾斜者，易生病.....         | 14 |
| (二) 婴儿过早站立、走路无益健康.....    | 14 |
| (三) 脚腕疼痛综合症与脚趾骨疼痛综合症..... | 15 |
| (四) 脚故障的纠正法.....          | 19 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 三、宿便与疾病.....                | 20 |
| (一) 直立行走与消化机能 .....         | 20 |
| (二) 大肠长, 寿命短 .....          | 21 |
| 四、衣着过厚不利健康.....             | 22 |
| (一) 空调与疾病 .....             | 22 |
| (二) 皮肤的功能 .....             | 23 |
| 第三节 过食高热量饮食不利健康.....        | 26 |
| 一、吃熟食与疾病.....               | 26 |
| 二、不合理的营养与疾病.....            | 27 |
| (一) 每日 2400 卡热量的倡议不可行 ..... | 27 |
| (二) 三大营养素的相互交流 .....        | 27 |
| (三) 遵循自然的饮食生活习惯有益健康.....    | 29 |
| 三、酸、碱平衡与疾病.....             | 30 |
| (一) 70% 的病犬为酸性体质 .....      | 30 |
| (二) 生活与环境对体液的影响 .....       | 30 |
| (三) 增强体液酸、碱平衡的调节机能 .....    | 33 |
| 第四节 动静吻合与健康的关系.....         | 34 |
| (对血液循环的新认识)                 |    |
| 一、强心剂为什么治不好心脏病? .....       | 34 |
| 二、血液循环的原动力是什么? .....        | 35 |
| 三、正常的血液循环途径.....            | 35 |
| 四、毛管运动可增强动静脉吻合的功能.....      | 40 |
| 五、毛管运动可治疗心脏病、高血压.....       | 41 |
| 六、摄取酒、糖过剩对动静脉吻合的影响.....     | 41 |
| 七、增强动静脉吻合的作用, 可延缓衰老.....    | 42 |
| 第五节 心情愉快不得病 .....           | 43 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、精神与肉体的关系.....              | 43 |
| 二、精神因素对健康的影响.....            | 43 |
| <b>第二章 日常健康法</b> .....       | 47 |
| 第一节 纠正脊椎弯曲，增强血液循环.....       | 47 |
| ——保健疗法的六大法则                  |    |
| 一、睡平板床治病法.....               | 48 |
| (一) 床板要平而硬、褥子要少而薄 .....      | 48 |
| (二) 睡平板床与肝肾功能 .....          | 50 |
| (三) 在平板床上睡一周后即可习惯 .....      | 51 |
| 二、治疗颈椎副脱臼的枕硬枕头疗法.....        | 52 |
| (一) 确保颈椎的正常弯曲有益健康 .....      | 52 |
| (二) 枕硬枕头可防治动脉硬化症 .....       | 54 |
| (三) 合理的使用硬枕法.....            | 54 |
| 三、金鱼运动.....                  | 55 |
| (一) 金鱼运动可治颈椎副脱臼，增强胃肠消化机能 ... | 55 |
| (二) 金鱼运动的具体做法 .....          | 56 |
| 四、增强血液循环的毛管运动.....           | 58 |
| (一) 毛管运动有益健康.....            | 58 |
| (二) 脚病与毛管运动 .....            | 59 |
| 五、合掌合跖法.....                 | 60 |
| (一) 合掌与健康 .....              | 60 |
| (二) 合掌合跖法与健康.....            | 61 |
| (三) 合跖运动是安全接生的秘法 .....       | 62 |
| 六、背腹运动 (也称强筋法) .....         | 63 |
| (一) 纠正脊椎弯曲的背部摇摆法 .....       | 63 |
| (二) 增强肠机能的腹部运动 .....         | 65 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| (三) 同时做背腹运动疗效好 .....      | 65 |
| (四) 背腹运动的做法 .....         | 66 |
| 1、准备运动一分钟 .....           | 66 |
| 2、准备动作的功能 .....           | 66 |
| 3、背腹运动的做法 (本运动约十分钟) ..... | 67 |
| (五) 心想“良、能、善” .....       | 70 |
| 第二节 提高皮肤机能的保健法 .....      | 71 |
| 一、增强皮肤机能的裸体疗法 .....       | 71 |
| (一) 裸体疗法的功能 .....         | 71 |
| (二) 裸体疗法的做法 .....         | 71 |
| (三) 裸体疗法与饮食和洗澡的关系 .....   | 73 |
| 二、可防治多种疾病的温冷浴疗法 .....     | 73 |
| (一) 温冷浴的功能和适应症与洗法 .....   | 73 |
| (二) 温冷浴能消除疲劳预防感冒 .....    | 76 |
| (三) 温冷浴能治风湿病和神经痛 .....    | 76 |
| (四) 温冷浴能治哮喘和糖尿病 .....     | 77 |
| (五) 只洗温水浴为什么不好 .....      | 78 |
| (六) 不论冬夏季都应坚持温冷浴 .....    | 79 |
| 第三节 有益健康的日常饮食生活 .....     | 80 |
| 一、喝生水疗法 .....             | 80 |
| (一) 喝生水能促进全身的新陈代谢 .....   | 80 |
| (二) 为什么只喝开水不好 .....       | 80 |
| (三) 喝生水的方法 .....          | 81 |
| (四) 喝生水疗法对肠胃病有特效 .....    | 82 |
| 二、废止朝食法 .....             | 83 |
| (一) 吃早餐不利健康 .....         | 84 |