

译者前言

自古以来，人们最大的愿望就是健康长寿。人从出生到老年，是一相当长的时间。在这个过程中，机体在不断地新陈代谢，同时也发生着各种生理和病理的变化。随着年龄的增长，全身各个器官的功能也随之降低，出现衰老和一系列退行性变化，这是人体发展的自然趋势。但是，机体的健康状况和各个内脏器官之间的功能协调，完全可以左右这种自然趋势的速度。因此，采取某种相应的方法，就可以达到防止早衰、延长寿命的目的。日本的西氏健康法就是通向健康、健美、长寿的一条新的途径。

本书从西氏医学健康法理论的角度，阐明了对疾病的认识、对疾病原因的探讨，以及日常生活中的健康法。

西氏医学健康法认为，疾病的根本原因就是反自然的“文明生活”，尤其是人类的直立行走。它一方面极大的促进了人类的发展，但是，另一方面引起人类脊柱和下肢负担过重、造成不同程度的血管、神经的压迫，影响相应器官的功能。还由于饮食的过精过细，引起长期大便干燥，宿便滞留。而且随着社会的发展，生活条件的改善，重体力劳动减少、营养过剩，加重了内脏负担。使得文明发达的社会产生出大量的“文明病”，如癌症、脑溢血、高血压、心脏病、糖尿病、风湿病、肝脏病等。

西氏健康法的六大法则及其他日常生活中的各种健康法，完全可以矫治上述由于反自然的“文明生活”所引起的身体障碍，并对各种疾病起到良好的预防和治疗作用。

西氏健康法是日本的一种独特的健康法，深为广大的日本民众所信赖。它是简单易行的健康法。西氏健康法的特点是不主张

以药品治疗疾病，而注重从机体的整体性出发，运用人体生理和病理变化的规律，激发人体自身调解、反馈能力及免疫能力达到治疗疾病和实现健康长寿的目的。译此书，献给广大读者，让更多的人了解西氏疗法、利用西氏疗法，为我们防病治病增加一种新的方法和手段。

贺 词 (译文)

高娃先生(内蒙古妇幼保健院西氏疗法门诊)翻译并出版了我的著作《非药物治疗法》一书,我表示衷心地祝贺。

“西氏疗法”是我的恩师——西胜造先生对东洋医学、西洋医学以及日本古代医学进行研究,综合统一而创造的。它既是健康法,也是治疗法。

只要遵守西氏健康四原则(皮肤、营养、四肢、精神),每天坚持保健六大法则(平床、硬枕、金鱼运动、毛细血管运动、合掌合腿运动、背腹运动),在不需要任何药物的情况下,就可以强化、提高自身的自然治愈力,就可以起到保健治疗的效果。特别是令人注目的血液循环新理论,主张血液循环的原动力是分布在全身的毛细血管网,通过毛细血管运动,增强毛细血管的作用,对预防和治疗心脏病等循环器官的疾病具有明显的效果。

毛细血管原动力学说在世界上属于独一无二的新型学说,我经过30多年西氏疗法的实践,对数万名疑难病患者的治疗,均获得了满意的结果。

高娃先生从1991年1月在我们西氏疗法医院进修了一年西氏疗法的理论和治疗技术,对西氏疗法的理论有了深刻的理解,完全掌握了治疗技术,作为翻译《非药物治疗法》一书的作者是最理想的。

我坚信这本书不仅对内蒙古自治区的人民而且对全中国的各

族人民，在保健和疑难病症的治疗上都会起到良好的作用。

如果能够通过西氏疗法促进中日两国人民的友好交流，我感到无上的荣幸。

1994年4月15日

于日本国东京都

渡边 正

前 言

随着现代医学的发展，城市和农村的医疗机构日趋完善。但是却没有看到病人数目的减少，这是为什么呢？现在的日本十人当中就有一人生病，而且令我们吃惊的是“药物的副作用”“药品公害”问题日益突出。

服药治病是现代医学的常识，但是因为药物的副作用产生出许多可怕的疾病。由于反应停（一种镇静剂）所致的畸型儿，至今还记忆犹新。由于连续服用氯喹唑啉所致的亚急性脊髓视神经症；因长期服用副肾上腺皮质激素引起的胃溃疡、糖尿病等医源性疾病，数不胜数。

药物也是一种毒物，因此只用药物治疗的现代医学必然出现由于药物的副作用引起的疾病——医源性疾病，成为现代医学在医疗上的最大问题。

二十多年前我在北海道大学研究室工作，从那时起对单纯依靠药物治疗疾病，持较大疑问。后来结识了倡导西氏医学健康法的西胜造先生，通过对其学说的研究，发现不使用任何药物也能够预防或从根本上治疗疾病。

现在的人过份地依赖药物，稍有感冒或不适，立即服药。其实，不仅限于人类，所有的生物都具有顽强的生命力，具有自我治愈疾病的能力——自然良能作用。科学的强化自然治愈力，是保持健康的首要条件。对疾病不产生任何副作用，是从根本上治疗疾病的基本对策。

我根据西氏医学的理论和治疗方法、治疗方针，在过去的二十多年间，对癌症、脑溢血、高血压、心脏病、风湿病、糖尿病、

肝病等所有疾病进行过治疗，均收到满意的效果。目前在夏威夷、加里福尼亚、巴西的许多日本人正在实践着这种健康疗法，并获得理想的效果。

西氏医学健康法是一种保持健康、不患疾病的保健方法，是不使用药物的医学。

我衷心的希望所有人都能够理解这种独特地健康医学，并了解这种使人免除疾病之苦的科学健康法。

如果您有缘接触到这本书，并实行其健康法，我坚信一定会给您带来健康和幸福。

渡边 正

西氏医学的由来

西氏医学是日本著名学者西胜造先生在1927年发明的“西氏健康法”。战后在日本九州大学讲演时正式命名的“西氏医学”的新型疗法。

西胜造先生天生体弱多病，一年中腹泻、感冒交替不断，因此身体极度虚弱，不知用了多少医生的处方，不但无效，反而恶化起来，于是，他逐渐放弃了医生的治疗，决定自己寻找治疗自身疾病的出路。对现代医学产生了疑问的西胜造先生，首先试着做医生反对和禁止的事情。对于慢性腹泻，医生绝对不允许饮用生水，但是西胜造先生却逆着医生的嘱咐想少饮一点儿试试，饮了之后肠鸣音增强，但是的确感到很舒服，又饮了一些，开始腹泻，但是与平日的慢性腹泻稍有区别，又继续喝下去，渐渐地肠鸣音减轻，腹泻停止，变成了正常便。

从那时起西胜造先生开始探索新的健康法。饮用生水治愈了腹泻的西胜造先生又设想用与人们公认的常识相反的方法来治疗自己经常不断的感冒。感冒源于受寒，一般人感冒后增添衣服保暖，并盖上被子卧床休息，而西胜造先生却反其道而行之，穿着很薄的衣服，冻得发抖，接着开始发烧。一般来说，发烧后要降温，但西胜造先生却蒙上被子静静地躺着，不久就感到呼吸困难，经过一番忍耐，便大汗淋漓，于是感到口渴，想吃橘子及咸味食品，充分补充这些食品后，马上感到全身轻松、愉快，制止最后一次顽固的感冒，就这样简单地彻底治愈了。通过这种与现代医学相反的疗法，使体弱多病的体质发生了根本的变化，增强了沿着自己的健康法前进的自信心。西胜造先生发挥他善于追求的天

性，开始了对他这一疗法的正确性、普遍性进行科学的论证，他大量阅读了中国、日本及欧美的医学著作，并逐渐地进行研究、对比、把想出的新观点及治疗方法，通过传统文献找到了理论根据。

另一方面，在西胜造先生周围有许多病人，有些是经过多方医治无效的疾庖，也有些是不但医治无效，反而渐渐恶化。这些人对西胜造先生非常了解，因此对先生过去体弱多病的身体渐渐复原并强壮起来，感到十分惊奇和不可思议。于是请教先生如何治愈了自己的疾病，西胜造先生把自己所做的方法详细地说明并劝他们也按照这一方法治疗，果真不少人多年的疾病得到了治愈，恢复了健康。就这样，西胜造先生的理论及方法逐渐地在亲戚、友人及周围传播开来，其正确性、普遍性通过实践进一步得到了证明。

后来，由渡边 正（1945年毕业于日本北海道大学医学部。现任东京都渡边医院院长。日本西氏医学研究所所长。日本西氏医学司教会会长。1953年被授予医学博士）先生继承并发扬了该医学，总结出了一整套西氏医学健康法。通过近四十年的潜心研究、实践，形成了一整套独特的西氏医学治疗体系，向现代医学提出了挑战，为人类走向健康、健美、长寿，开辟了一条新的道路。

目 录

第一章 修正对疾病的错误认识

- 第一节 改变对疾病的认识
- 第二节 反自然的“文明”生活是疾病的原因
- 第三节 热量过剩有害健康
- 第四节 健康的标准动静脉吻合枝
——血液循环的正确观点
- 第五节 心情舒畅是健康的条件

第二章 日常健康法

- 第一节 矫正脊柱偏斜促进血液循环
- 第二节 增进皮肤机能的健康法
- 第三节 保持健康的日常饮食生活

第三章 对疾病预防和治疗的非药物方法

- 第一节 感冒
- 第二节 扁桃腺炎
- 第三节 腹痛
- 第四节 慢性胃炎
- 第五节 儿童常见病
- 第六节 妇产科疾病
- 第七节 癌症
- 第八节 胃溃疡
- 第九节 高血压和脑溢血
- 第十节 心脏病
- 第十一节 糖尿病

- 第十二节 肝脏病
- 第十三节 肾脏病
- 第十四节 结石症
- 第十五节 风湿病
- 第十六节 皮肤病
- 第十七节 外伤、烧伤、眼、耳疾病
- 第十八节 预防传染病的生活方式
- 第四章 运用西氏医学健康法治疗疑难病症**
 - 第一节 治疗用药物无效的疑难病
 - 第二节 治疗不治之症
 - 第三节 治疗药源性疾病
- 第五章 西氏医学其它疗法**

第一章 修正对疾病的错误认识

第一节 改变对疾病的认识

不论城市或农村到处可见患有各种疾病的患者。高血压、糖尿病、肾脏病、风湿病、神经痛、胃肠病等数不胜数。绝大多数患者只依靠药物来进行治疗，不仅大城市，中小城市也建立起了设备完善的医疗机构，使用着多种价格昂贵的药品。但是，病人不但没有减少却越来越多，这是为什么呢？因为多数人认为疾病就要靠药物治疗。现在的人包括城市及农村都普遍存在盲目的相信药物和滥用药物的倾向。为此我大声疾呼：这种观点是极端错误的。

药物从另一角度来看是一种毒物。错误的使用或滥用都是极其有害的，它削弱身体的自然治愈力（自然良能作用），而且药效越强，其副作用越大。因注射感冒药造成休克死亡；因服用反应停造成畸型儿的诞生；因服用氯碘喹啉（一种胃肠药）发现了亚急性脊髓视神经症；因连续使用副肾上腺皮质激素引起糖尿病或胃溃疡等副作用数不胜数，均揭示了药物副作用的可怕之处，把它称为“医源性疾病”，最近已引起欧美各国的普通关注。

更确切的说，药物本来是一种毒素，使用这种药物的目的是为了抑制疾病的症状。实际上也是现代治疗医学上的一个误点。

例如：自然界的动物受伤的时候，藏在隐蔽处，没有食物，只能一点点地饮着生水，用自己的舌头舔着伤口，条件尽管如此，伤

口却渐渐愈合，这就是自然良能作用，也是生命的特性。

疾病不单纯靠药物治愈，而更重要的是靠自身的生命力。这不仅限于人类，凡是有生命的东西，都具有治愈自身疾病的力量。把这称为自然治愈力或自然良能作用。

人类尽管当然的具备自然良能作用，具备自然治愈力，但是，随着人类物质文明的发展，生活条件的不断改善，过着穿厚衣、食熟食、经常乘车，居室有空调等，生活越舒适，人类也就越远离了自然生活，从而削弱了人类的自然良能作用。正因为人类与自然状态下生活的动物间存在较大差别，人类也就倍受各种疾病之痛苦。

西氏医学健康法与现代医学观点最根本不同之处是从提高自然良能作用为着眼点，以人体是一个统一的整体立场来认识和对待疾病的。

例如：人的体温，当身体突然遭受寒冷袭击时，全身的组织、器官发生相应的变化，皮肤为了防止热量的散发，汗腺关闭，体表血管收缩，血流减慢，因而到达皮肤的血液减少，身体感到寒冷，出现鸡皮疙瘩。很久以前的人类，身体表面覆盖一层浓密的汗毛，遇到寒冷时，汗毛立起形成温暖的空气层、使身体保持温度，如果发挥了全身各个机能，仍不能阻止体温下降，就会继发出以下两种现象：副肾上腺大量地分泌肾上腺激素以及用身体发抖，共同完成产热的功能，使体温在寒冷的气温下始终保持 36.5°C 左右。因此人体不仅能够保持体内的恒温，而且能够使身体保持协调统一，发挥所有的功能。

人体所有的组织、器官，除了调节体温以外，为了保持身体内部的氧气、水分、盐类，体液的酸、碱平衡以及稳定血压都在发挥着各自的功能。所以为了防病治病，必须着眼于人体是一个统一的整体观点。

现代医学的治疗是一种什么样的情况呢？眼科只看眼睛，完

全不考虑眼睛与整体的关系。患了癌症则着眼于肿瘤局部进行切除，如果发现晚了只好放弃治疗，也无预防的办法。

现代医学的根本缺陷就是没有站在人体是统一的整体立场上，而是站在局部的、分解的立场上对症治疗。那么怎样看待症状呢？

症状不是疾病而是疗法。

例如，食物中毒时，出现呕吐和腹泻。这是机体为了把毒物排出体外而作的自我保护，体现了自然良能作用。换句话说不论吐或泻，不能认为是疾病，而是人体自然的疗法，是自然良能作用启动了治疗。因此一定量地呕吐或腹泻从某种意义上来说都是十分必要的，可以尽快将毒物排出体外。

患感冒时身体出现寒战，通过寒战可以将隐藏在静脉内的细菌排出，即感冒时的寒战、发烧都是自然良能作用的表现，因此对初期发烧的患者服用解热剂，不会收到良好的效果。

结核患者的发烧，是为了消灭侵入机体内的结核菌，机体所产生的自然良能作用。出汗是为了把结核菌释放在体内的毒素排到体外而产生的症状。痰是白细胞杀灭了结核菌后的代谢产物，因此咯痰可以说是一件好事。咯血是由于四肢循环不良，静脉回流障碍，多余的血液积于肺部，从病变的肺空洞处排除而产生的现象。

特别要注意的是，当结核菌进入体内时，机体的抵抗力越强，结核菌就越不能成活、繁殖，当抵抗力低下，结核菌在体内繁殖的时候，体内先天的自然良能作用具有与繁殖的结核菌战斗的能力，即发烧、盗汗、咯血等，这些都是症状。现代医学对上述症状，多采用解热剂、止血剂、停止盗汗的药物，把消除症状作为治疗的对象，即对症治疗。但是，这样不仅没有从根本上解决问题，而且是非常错误的做法。西医学健康法认为，与其说是症状，莫不如说是疗法，不应把治疗重点放在消除症状上，而应把机体

作为一个统一的整体来增进体力，提高抗病能力。

症状是疗法，是自然良能作用的体现，那么，发现症状时，是否就放置不管呢？回答是：否。人类的自然良能作用与自然的野生动物相比正在减弱，所以“症状是疗法”具有一定的限度。野生动物的自然良能作用是极强的，患病的时候，在一般情况下，即使把症状作为疗法而放置不管也能够自愈，不需要任何的服药和注射。与此相反，自然良能作用日益减弱的人类，因某种原因出现发汗、腹泻、呕吐时，破坏了机体的统一性，使机体出现一系列的不平衡。大量出汗时，体内的水分、盐分以及维生素丧失，如果不给予及时的补充，机体不久就会成为疾病的培养基，脱水严重时很容易在短时间内变为尿毒症；持续的缺乏盐分，使胃液分泌不足，胃功能低下，还可以引起足部神经炎。维生素C的持续缺乏可以引起坏血病、皮下出血。因此不能及时的补充由大量出汗造成的脱水、盐分及维生素C的丧失，也是引起各种疾病的根源。

腹泻时最好能补充干净的生水；呕吐时应考虑补充丧失的盐分。即补充所丢失的物质，以维持机体的内平衡，起到预防所有疾病的目的。

所谓疾病是自然良能作用在机体上的体现过程，所以没有必要大惊小怪，换句话说，症状就是疗法。虽然自古以来曾被多次的倡导，但是，尽管当时发现了症状，却没有注意到因症状而丧失的物质。因此即使说症状就是疗法，却未能及时地补充因症状丧失的物质，常常因此而不能恢复健康。但是现在根据西胜造先生的研究，查明了机体因症状丢失的物质成分，通过及时给患者适当的补充，就能完全恢复健康。

现在，我本人也放弃了盲目相信药物的观点，提倡人体本身存在有强化自身的自然良能作用的力量。有必要从根本上改变对疾病的认识。我们每个人都具有治愈自身疾病的力量，重要的是

如何科学地强化这种力量。通过合理的营养、健全的皮肤功能、四肢的运动以及良好的精神状态，就可以达到健康的目的。

第二节 反自然的“文明”生活是疾病的原因

一、脊椎偏斜引起的疾病

人类与野生动物相比，患病率很高。野生动物既没有高血压，也没有心脏病，如果没有外科损伤，一般不会因患疾病而死亡。同样的生物为什么会有这种不同的结果呢？其答案只有一个，即人类从四足动物演变进化成为二足直立动物，结束了四肢爬行生活。

人类由于从四支爬行生活发展到直立行走，使上肢与下肢出现了分工，双手可以制做各种工具，使大脑渐渐发达成为万物的灵长，创造出了灿烂的现代文明。但是另一方面双足行走脊椎直立却产生了各种障碍。脊椎骨是人类骨骼的主要部分，形成躯体的骨架，称之为脊梁。脊梁在原来四肢动物体内使用是最理想的结构。不论从纵向牵拉或横向牵拉都不会受伤。但是，人类直立行走后，改变了脊椎骨上力的作用方向，较重的头颅压在上方，各个内脏器官压在骨盆腔上，从科学的角度来看，脊椎上增添了许多不应有的负担，必然会引起各种障碍。

总而言之，正因为直立行走是人类疾病的开始。虽然这样说，但是我的本意并非说人类应该回到四肢爬行生活。由于直立行走使人类获得伟大进步，同时也产生了相反的影响，即常出现脊椎的偏斜。那么矫正的科学方法就是后面要说明的西氏医学健康法的六大法则。

脊柱是人体的中轴，位于背部的正中，成年人的脊柱由 24 块

椎骨、一块骶骨和一块尾骨构成。人类的椎骨可区分为颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块。每块椎骨都有椎体、椎弓以及从椎弓上发出的7个突起。第一、二颈椎能够作回旋运动，称为回旋椎骨。第三颈椎到腰椎能够作屈伸运动，统称为屈伸椎骨。各部分椎骨的椎体、椎弓和突起借软骨、关节或韧带互相连接，可以耐受外界的冲击，脊柱侧面相邻上、下两椎弓根之间有椎间孔，脊神经由此通过。在各椎骨背部的中央有棘状突起，左右有横突起，起保护脊柱，缓冲外界剧烈冲击的作用。各脊椎骨的左右两侧各有一小孔，包着脊神经的夹管从这里出来，里面还包有血管神经。从前方左右两侧出来的神经叫前根，支配运动神经；从后方左右两侧出来的神经叫后根，支配感觉神经。如此左右共31对脊髓神经分布于全身各部分。

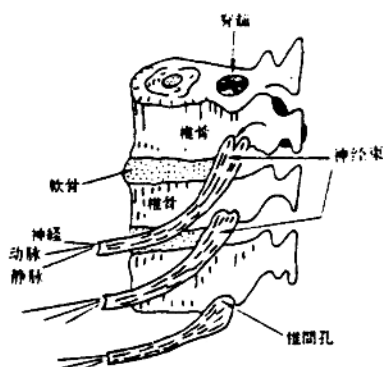


图1 椎骨和脊髓神经的侧断面图

人类把设计为“梁”的脊柱作为“柱”来使用，上面支承着较重的头颅，增大了活动范围，保持了脊椎直立的平衡，使脊柱发生弯曲，即胸椎和骶椎凸向后方；腰椎凸向前方，这样使头部避免步行或活动时的直接冲击。如果脊椎没有弯曲，如同木棒一样的话则必然站立不稳、走路困难，微弱的碰撞就会摔倒。