

权威专家推荐的常见病自然疗法



常见病自然疗法



自己掌握健康的秘诀

主编◎张荣健 李爱民

NATURAL THERAPY FOR COMMON DISEASES

 军事医学科学出版社

常见病自然疗法

主 编 张荣健 李爱民

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

内容提要

《常见病自然疗法》一书,共分十四章,以科学翔实的内容,切实可行的方法,通俗易懂的语言,着重介绍了各系统上百种疾病的非药物自然疗法,起到确保人们身心健康,增强自我保健意识,提高自我保健能力的目的。内容丰富、文字浅显、易学易施、可操作性强、实用性强,适合于专业医务人员和各类人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

常见病自然疗法/张荣健,李爱民主编. -北京:军事医学科学出版社,2010.10
ISBN 978-7-80245-569-6

I. ①常… II. ①张… ②李… III. ①常见病-中医治疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第187882号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63827166

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:北京九歌天成彩色印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:25.75(彩0.125)

字 数:476千字

版 次:2011年4月第1版

印 次:2011年4月第1次

定 价:46.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

人人需要健康,人人都应拥有健康。青少年要学习,没有健康的身体就好比没有浇水的花朵,振作不起来;中年人要拼搏,没有健康的身体就会心有余而力不足;老年人要安度晚年,没有健康的身体就没有生活质量,所以,身体健康成了人人迫切的目标。

我们在日常生活中有许多疾病,采用传统的中西医常规方法进行治疗,都是无法治疗或治愈。在传统医学无能为力之时,您是否曾经在离开医院时会想到,是不是有一种更好的治疗方法,不那么痛苦、不那么昂贵、也不那么有毒副作用、而且功效卓著的治疗方法呢?本书推出的非药物治疗法——自然疗法,正可以解决人们的困惑,采用中国古老的针灸、磁疗、推拿、气功、刮痧、食疗等自然疗法是人们寻求的行之有效的非药物治疗及保健养生方法。本书系统地、详尽地介绍了各系统上百种疾病采用自然疗法调养及治疗的方式方法,是一部不可多得的充分利用自然疗法治疗和养生的书本。可起到治疗疾病,增强自我保健意识,提高自我保健能力,确保身心健康,延年益寿的目的。

作者综合考虑了患者生理、心理、生化和社会环境等各方面的疾病,因人、因病辨证诊治,采用个性化非药物治疗方案,效果确实可行。内容翔实丰富、科学性强,易学易施、可操作性强、实用性强,适合于科研机构及专业医务人员和各类人员阅读。

该书的完成得到了有关单位领导、专家、同行的指导和鼓励,在此致以诚挚的谢忱!

由于该书涉及面广,作者水平有限,疏漏和错误之处难免,恳请广大读者提出批评和建议,以便修改。

张荣健 李爱民

2011年1月于杭州西湖



第一章 绪论	(1)
第一节 自然疗法概念及特点	(1)
第二节 自然疗法的起源	(4)
第三节 自然疗法的种类	(6)
第二章 常用的自然疗法	(7)
第一节 日光浴疗法	(7)
第二节 气候疗法	(14)
第三节 水疗法	(18)
第四节 气雾吸入疗法	(32)
第五节 含漱疗法	(33)
第六节 蒸气疗法	(34)
第七节 熏洗疗法	(36)
第八节 浸洗疗法	(37)
第九节 冷敷疗法	(39)
第十节 湿敷法	(40)
第十一节 洗伤法	(43)
第十二节 泥沙疗法	(44)
第十三节 岩洞疗法	(47)
第十四节 森林浴疗法	(49)
第十五节 沙浴疗法	(52)
第十六节 景观疗法	(54)
第十七节 物理疗法	(66)
第十八节 针灸疗法	(70)
第十九节 艾灸疗法	(73)
第二十节 蜂毒法	(76)
第二十一节 穴位注射法	(78)
第二十二节 刺血疗法	(81)
第二十三节 耳穴压豆法	(82)



第二十四节	火罐疗法	(85)
第二十五节	推拿疗法	(86)
第二十六节	拍打疗法	(90)
第二十七节	刮痧疗法	(91)
第二十八节	中药疗法	(93)
第二十九节	牵引疗法	(98)
第三十节	体育疗法	(100)
第三十一节	心理疗法	(107)
第三十二节	饮食疗法	(121)
第三十三节	高压氧疗法	(129)
第三十四节	其他疗法	(132)
第三章	呼吸系统疾病	(146)
第一节	慢性支气管炎	(146)
第二节	支气管哮喘	(148)
第三节	支气管扩张	(151)
第四节	慢性阻塞性肺气肿	(153)
第五节	胸膜炎	(154)
第六节	肺结核	(155)
第七节	肺炎(恢复期)	(157)
第四章	消化系统疾病	(160)
第一节	反流性食管炎	(160)
第二节	慢性胃炎	(163)
第三节	消化性溃疡	(166)
第四节	胃下垂	(171)
第五节	胃黏膜脱垂症	(174)
第六节	肠激惹综合征	(175)
第七节	慢性非特异性溃疡性结肠炎	(177)
第八节	慢性老年功能性便秘	(179)
第九节	脂肪肝	(182)
第十节	肝硬化	(183)
第十一节	慢性胆囊炎胆石症	(185)
第十二节	慢性胰腺炎	(187)
第十三节	结核性腹膜炎	(190)





第五章 心血管系统疾病	(191)
第一节 高血压.....	(191)
第二节 动脉粥样硬化.....	(203)
第三节 冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	(206)
第四节 心律失常.....	(210)
第五节 慢性心脏瓣膜病.....	(213)
第六节 慢性肺源性心脏病(肺心病)	(214)
第七节 心肌炎.....	(218)
第八节 心肌病.....	(221)
第九节 慢性心力衰竭.....	(223)
第十节 心脏神经官能症.....	(225)
第十一节 血栓闭塞性脉管炎.....	(229)
第十二节 低血压.....	(233)
第六章 血液系统疾病	(237)
第一节 缺铁性贫血.....	(237)
第二节 巨幼细胞性贫血.....	(240)
第三节 再生障碍性贫血.....	(241)
第四节 白细胞减少症.....	(244)
第五节 高原红细胞增多症.....	(246)
第六节 过敏性紫癜.....	(248)
第七节 原发性血小板减少.....	(250)
第八节 阵发性睡眠性血红蛋白尿.....	(252)
第九节 慢性粒细胞白血病.....	(253)
第七章 内分泌系统及代谢疾病	(256)
第一节 单纯性甲状腺肿.....	(256)
第二节 甲状腺功能亢进症.....	(257)
第三节 甲状腺功能减退症.....	(259)
第四节 糖尿病.....	(261)
第五节 痛风.....	(263)
第六节 高脂蛋白血症.....	(265)
第七节 肥胖症.....	(268)
第八章 神经精神疾病	(270)
第一节 面神经炎.....	(270)
第二节 三叉神经痛.....	(271)



第三节	多发性神经炎·····	(273)
第四节	坐骨神经痛·····	(276)
第五节	脑动脉硬化症·····	(278)
第六节	脑卒中恢复期·····	(282)
第七节	偏头痛·····	(284)
第八节	丛集性头痛·····	(287)
第九节	肌收缩性头痛·····	(288)
第十节	脑颅损伤后综合征·····	(290)
第十一节	神经衰弱·····	(291)
第十二节	帕金森病·····	(293)
第十三节	老年性痴呆·····	(296)
第九章	运动系统疾病·····	(299)
第一节	颈肩部肌筋膜疼痛综合征·····	(299)
第二节	颈椎病·····	(300)
第三节	落枕·····	(302)
第四节	冈上肌肌腱损伤·····	(303)
第五节	肩关节周围炎·····	(304)
第六节	肱二头肌长短头肌腱损伤·····	(306)
第七节	肱骨外上髁炎·····	(306)
第八节	桡侧腕伸肌腱周围炎·····	(307)
第九节	桡骨茎突狭窄性腱鞘炎·····	(308)
第十节	腕部扭挫伤·····	(309)
第十一节	胸椎小关节紊乱症·····	(309)
第十二节	胸壁扭挫伤·····	(310)
第十三节	急性腰扭伤·····	(311)
第十四节	慢性腰肌劳损·····	(312)
第十五节	腰背部肌筋膜损伤·····	(313)
第十六节	腰椎后关节紊乱症·····	(314)
第十七节	腰部韧带损伤·····	(315)
第十八节	腰椎间盘突出症·····	(316)
第十九节	梨状肌损伤综合征·····	(318)
第二十节	髋部扭挫伤·····	(319)
第二十一节	股四头肌损伤·····	(320)
第二十二节	骨性关节炎·····	(321)





第二十三节	强直性脊柱炎·····	(322)
第二十四节	骶髂关节炎·····	(324)
第二十五节	膝关节半月板损伤·····	(325)
第二十六节	膝关节韧带损伤·····	(326)
第二十七节	踝关节扭伤·····	(327)
第二十八节	类风湿性关节炎·····	(328)
第二十九节	大骨节病·····	(330)
第三十节	骨质疏松综合征·····	(331)
第三十一节	骨关节结核·····	(332)
第三十二节	骨软骨病·····	(334)
第三十三节	风湿性关节炎·····	(335)
第十章	泌尿生殖系统疾病·····	(337)
第一节	慢性肾小球肾炎·····	(337)
第二节	慢性肾盂肾炎·····	(338)
第三节	慢性肾衰竭·····	(340)
第四节	尿路结石·····	(342)
第五节	慢性前列腺炎·····	(343)
第六节	前列腺增生症·····	(345)
第七节	男性性功能障碍·····	(346)
第十一章	营养缺乏病·····	(349)
第一节	营养不良症·····	(349)
第二节	维生素 A 缺乏病·····	(350)
第三节	维生素 B ₁ 缺乏病·····	(351)
第四节	烟酸(尼克酸)缺乏病·····	(352)
第五节	维生素 B ₂ (核黄素)缺乏病·····	(352)
第六节	维生素 C 缺乏病(坏血病)·····	(353)
第七节	维生素 D 缺乏病·····	(353)
第八节	维生素 K 缺乏病·····	(354)
第十二章	眼科、耳鼻咽喉科疾病·····	(356)
第一节	虹膜睫状体炎·····	(356)
第二节	急性闭角型青光眼·····	(356)
第三节	中心性浆液性脉络膜视网膜病变·····	(357)
第四节	慢性鼻窦炎·····	(357)
第五节	慢性咽炎·····	(359)

第六节	慢性扁桃体炎·····	(360)
第七节	慢性喉炎·····	(361)
第八节	癔症性失声·····	(363)
第九节	慢性非化脓性中耳炎·····	(363)
第十节	慢性化脓性中耳炎·····	(365)
第十一节	梅尼埃病·····	(365)
第十二节	耳聋·····	(367)
第十三章	妇科疾病 ·····	(369)
第一节	外阴炎·····	(369)
第二节	前庭大腺炎和囊肿·····	(370)
第三节	滴虫性阴道炎·····	(371)
第四节	真菌性阴道炎·····	(372)
第五节	老年性阴道炎·····	(372)
第六节	慢性子宫颈炎·····	(373)
第七节	慢性盆腔炎·····	(374)
第八节	子宫脱垂·····	(375)
第九节	子宫肌瘤·····	(376)
第十节	痛经·····	(376)
第十一节	更年期功能性子宫出血·····	(377)
第十二节	更年期综合征·····	(378)
第十四章	皮肤科疾病 ·····	(379)
第一节	湿疹·····	(379)
第二节	接触性皮炎·····	(380)
第三节	药物性皮炎·····	(381)
第四节	脂溢性皮炎·····	(381)
第五节	神经性皮炎·····	(383)
第六节	荨麻疹·····	(384)
第七节	光毒性皮炎及光敏性皮炎·····	(384)
第八节	多形日光疹·····	(385)
第九节	结节性痒疹·····	(385)
第十节	皮肤瘙痒症·····	(386)
第十一节	天疱疮·····	(388)
第十二节	真菌性皮肤病·····	(389)
第十三节	银屑病·····	(389)



第十四节	玫瑰糠疹·····	(390)
第十五节	毛发红糠疹·····	(391)
第十六节	扁平苔藓·····	(392)
第十七节	斑秃·····	(392)
第十八节	盘状红斑狼疮·····	(393)
第十九节	皮炎炎·····	(394)
第二十节	硬皮病·····	(395)





第一章

绪 论

第一节 自然疗法概念及特点

人人需要健康,人人都应拥有健康。青少年要学习,没有健康的身体就好比没有浇水的花朵,振作不起来;中年人要拼搏,没有健康的身体就心有余而力不足;老年人要安度晚年,没有健康的身体就没有生活质量。所以,身体健康成了人们迫切需要达到的目标。然而,现代科技的发展为人类带来高度的物质文明,人们出门见到的是川流不息的汽车,密集林立的高楼,熙熙攘攘的人群,眼花缭乱的商品;走进家里看到的是电视机、微波炉、DVD、电脑等现代化设备,似乎什么都不缺,但就是心里感到局促压抑,不舒畅,甚至烦躁,为什么呢?因为远离了大自然,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,呼吸不到新鲜的空气。因此,人类迫切希望能重返大自然,到森林里去,到海边去,到野外去,到草原去,寻求大自然的乐趣,以摆脱上述种种不良刺激。美国首席预测专家波普科恩的预言说得好:“荒野要比文明更安全。”据世界卫生组织调查结果表明,全世界真正健康的人群只占5%,诊断真正患病的人群也只占20%,其他75%的人群则处于亚健康状态。亚健康人群年龄多在20~45岁之间,女性与都市白领也是最容易受到亚健康侵害的群体。所以,寻求最佳的无副作用、无创伤的治疗办法是人类最迫切的需求。

日常生活中有一些疾病,采用中、西医常规方法进行治疗都无法治疗或治愈。此时,您是否会想到,是不是有一种更好的治疗方法,不那么痛苦,不那么昂贵,也不那么有毒副作用,而且功效卓著呢?近年来因药物大量使用导致副作用、抗药性、依赖性等弊病,各国医学界有识之士已提出由“白色治疗”(药物治疗)向“绿色治疗”(非药物治疗)转变。中国古老的针灸、磁疗、推拿、气功、刮痧、食疗等传统自然疗法走向了世界。这就是人们寻求的行之有效的非药物治疗保健养生方法。

远古时期,人们在繁重的劳累之后,身体不适之时就会无意识地使用双手拍打或按揉自己不适的部位,这是人的一种本能的行为。古人发热时紧裹身子坐着发



汗,把扭伤的脚踝浸在冷溪水中,不吃东西让不适的胃部得到休息,这些都是自然疗法。自古以来,自然疗法就注重增强人体自身的抗病力,并通过多种方法达到此目的,比如按摩疗法、饮食疗法、运动疗法、水疗法、接骨术、气功、瑜伽等。此外,提倡积极乐观,少想痛苦和疾病,在现代社会的各种压力下,尽量自然地生活。自然疗法首先要找出病因,然后再给予治疗,而不仅仅是抑制或减轻症状。虽然细菌、病毒和其他致病因素可以导致疾病,但疾病的主因是人体的正常平衡受到破坏。因此,自然疗法综合考虑患者的生理、心理、生化和社会环境等各方面的情况,因人、因病进行个性化治疗。

一、自然疗法的概念

自然疗法是应用与人类生活有直接关系的物质与方法,是指与化学药物治疗法相对而言的,以取法自然,顺应自然为特点的,如食物、空气、水、阳光、体操、睡眠、休息以及有益于健康的精神因素等,来提高人体自身抗病能力,增强人体自身的免疫系统的各种防病、治病和养生保健能力的一种科学的方法。自然疗法是以人体健康为核心,重点强调维持身体健康和预防疾病,它是以不打针、不吃药、不开刀等超越传统的医学方式,来治疗人体疾病,采用饮食、休息、睡眠、针灸、气功、推拿、按摩、音乐、运动、体育、日光、心理等方法,也就是借助有益健康的生活方式、方法及环境(也包括人体的内环境),刺激机体产生、分泌和(或)释放出人体内的自身生物活性物质——“人体内药”,在“人体内药”的调节作用下产生自愈力和抗病力,并利用机体这种自身具有的自然自愈力和抗病力来达到健康目的的方法,又称“绿色疗法”,是一种无副作用的疗法。它对健康者而言,是预防保健;对亚健康 and 患病者而言,是调整内分泌平衡与康复疾病。因此,自然疗法是集养生保健、防治疾病为一体,为人类身、心、灵全面健康服务的医学体系,是一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的综合性应用学科。自然疗法的哲学指导思想是,深信机体的自愈能力,在其医疗过程中尽量避免使用任何削弱机体自愈能力的医疗手段,不能忽视机体的自愈能力,更不能用各种疗法取而代之。因此,自然疗法的指导原则是指导人们采用健康的生活方式,增强机体的自愈能力,应用自然和无毒的疗法。

二、自然疗法的特点

自然疗法不同于现代西医疗法,它是以健康为核心,激发人体固有的自愈能力,动员机体自身的力量战胜疾病,重点强调维持身体健康和预防疾病。而现代西医疗法是以疾病为中心的对抗疗法,重点放在如何缓解症状,治疗疾病。因此,两种医疗体系在学术思想和技术手段上迥然不同。自然疗法主要有以下几大特点。

1. “取法自然”的综合治疗。完全摒弃化学合成药物,充分利用大自然提供的





物质、环境、条件和信息防病治病,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非药物整体性系统疗法,无毒副作用,保证了它的安全性。如中草药属于大自然的花草树木范畴,天然生长,没有经过化学加工,基本没有毒副作用。当你吃一个“完整”的苹果时,你是用的自然疗法;但如果你吃的是从苹果里提炼出来的维生素C,那它就成为化学药品了,已经脱离了自然疗法的范畴。

2. 效法大自然的规律,顺应自然。即按照大自然的规律,以调理机体的失衡状态,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、气功、心理、音乐与娱乐、足疗、有氧运动等。这些方法与现代西方医学不同,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。

3. 以人为本,注重以人为中心的整体调节。针对人体细胞病因治其根本,调节人体基本结构和功能单位细胞,具有整体性,标本兼治,康复疾病。

4. 防治结合,多病同治,效率高。《黄帝内经》中提出的“不治已病治未病”,包括几个方面的内容。“未病先防”,在疾病尚未发生之前,采取某些预防措施避免其发生。“既病防变”,在发病之初,针对疾病发展过程中可能出现的病情加重趋势和已经萌芽的先兆症状,及早采取有效措施加以治疗,以阻止或扭转病情的发展和转变,促使疾病朝痊愈方向转化。

5. 个性化原则。自然疗法遵循辨证论治的原则,根据不同患者的生理、心理和社会适应能力等各方面的情况,因时、因地、因人、因病设计出适宜的个性化治疗方案。就是始终强调从整体出发,包括体质、气候、地域、年龄、病程等,如注意整体的阴阳气血失调,并从协调整体阴阳气血及脏腑的平衡出发,扶正祛邪,消除病变对全身的影响,切断病变在脏腑间相互传变所造成的连锁反应,从而通过整体的治疗效应,达到消除病邪,治愈疾病的目的。如口舌糜烂:清心泻小肠火;感冒咳嗽:宣肺止咳;脱发、耳聋:益肾补精。

2000多年前的中医典籍《黄帝内经》就提出了“天人合一”的观点,指出“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,度百岁乃去”的防病治病的养生保健之道。《灵枢·本神论》提出:“智者之养生也,必须顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是,则僻邪不至,长生久视。”认为“四时阴阳者,万物之根本也”、“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”自然界存在着人类赖以生存的物质基础,自然界的变化又直接或间接地影响着人体,人与自然界息息相关。形神合一,认为形体和精神是统一的、不可分割的整体,形体状况可以影响精神状态,精神意识的改变反过来又可以影响到形体。提出脏腑相关学说,认为人体由若干



脏器、组织、器官组成,各自具有不同的功能,是人体整体活动的一部分,从而决定了机体在组织结构上的整体统一性,在生理上相互联系,在病理上相互影响。提出内外合一以五脏为中心,配以六腑,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的作用,把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸,全身内外连成一个统一的整体,并通过精、气、血、津液的作用,来完成机体统一的机能活动。脏腑有病,会影响官窍功能;通过外在的变化,可以观察脏腑的状态。并认识到人与自然是统一的,人类起源于自然,依靠自然,主动适应自然环境,无疑要受到自然界的影响和支配,任何违背这种法则的做法都要受到惩罚,导致疾病的发生。

众所周知,婴儿一出生就知道呼吸、哭、吃,这是人的本能。我们人体不只有求生的本能,最重要的是其有“自然自愈本能”。希波克拉底指出“患者的医生就是患者的本能,医生是帮助本能的”,其本能就是指“自然自愈本能”。因此,自然疗法的哲学观认为,人体与生俱来就有“自然自愈能力”,即人体自身具有自我调节、自我修复、自我康复疾病的能力。自然疗法通过激发人体自身防御疾病的能力,逐步恢复人体各系统的整体功能。人体天生的自愈系统主要由神经、内分泌和免疫系统构成,保证人体细胞的正常新陈代谢,调节生理平衡,修复组织损伤,从而使人保持长久的健康。自然疗法强调整体观念,认为人类生命立足于整体,人体是一个活的整体。自然疗法服务的对象是有思想情感的活人,强调精神是人体最高层次的功能。通常,随着年龄增加,人体自愈能力逐渐下降,于是人体就会表现出各器官功能的失调,进而出现疾病症状。所以,自然疗法强调活化人体细胞,细胞健康了,人体就健康;自然疗法倡导健康的生活方式,主张人类与大自然和谐,吃无污染的有机食品,饮用足量的健康好水,阳光和空气是生命的动力,运动是健康之本,要保持良好的休息和睡眠,要戒烟限酒,避免或减少精神压力,避免滥用药物带来的毒副作用。

第二节 自然疗法的起源

3000多年前的商、周时期,我国就有运用自然疗法来养生保健方面的记载,如《尚书·说命上》说:“惟事事乃有其备,有备无患。”《周易·既济》说:“君子以思患而预防之。”2500年前就以超人的智慧发现了经络,并创造了举世无双的针灸经络学说。春秋战国时期的《黄帝内经》中的《素问·阴阳应象大论》说:“知之则强,知,谓知七损八益,全形保命之道也,不知则老。”《老子》说:“知不知,上;不知知,病。”他认识到,人们的生活、环境、思想、精神状态以及饮食起居等,与身心健康以及疾病的发生和转归密切相关,提倡人们“知道”“养生”。宋代欧阳修说过:“以自然之道,养自然之身。”



中国自然疗法的生命伦理观是人和宇宙万物共存共荣,对人类生命的认识立足于整体,功能是生命之本。中国自然疗法研究的对象是有思想情感的活人,强调精神是人体最高层次的功能。从本质上说,自然疗法是助人抗病,即帮助人体恢复和提高自身具有的抗病能力,调动和激发人体的自然本能,掌握养生保健知识的规律,实现祛病健身、确保健康长寿。

自然疗法这一术语直到 19 世纪末才开始使用。但其哲学指导思想可追溯到公元前 400 年医学中的西医之父希波克拉底学派,希波克拉底说过一句名言:“大自然治病,医生只是助手。”实在是为自然疗法下了一个美妙的定义。

1920 年,近代著名的自然医学家卢斯特在纽约创立了美国第一所自然医学院。

1938 年,中国科学院学部委员(院士)叶桔泉教授出版了《自然医疗》一书,他十分重视保护与调动人体的自然防病能力,以达到健康之目的。

1998 年我国现代自然医学的先行者杨添洪女士率先在辽宁抚顺成立了自然健康推广中心,实施和推广了自然医学的理念,使现代自然医学在中国取得了长足的进展。

1982 年日内瓦国际自然医学大会主席约翰·戈特伦说:“自然医学是以自然存在的东西和人体自身的抗病能力为基础的一种医学。”

2002 年由联合国世界和平基金会及世界自然医学基金会倡议,提出“21 世纪世界自然医学促进与发展宣言”,旨在联合国领导下建立世界自然医学组织,大力发展自然医学,建立现代医学与自然医学相结合的 21 世纪世界崭新的医学体系。进入 21 世纪,现代自然医学必将成为人类健康的新希望。

台湾中华自然疗法总会会长陈艺先生说:“自然疗法,又名不药疗法,从狭义来说,即是绝对不用化学的药品、食品。”

美籍华人、世界有机运动协会会长张明彰博士在其著作《自然与自然疗法》中是这样说的:“自然医学是人类治病系统,这个系统强调运用自然的力量如空气、水、阳光、零污染的有机食物及有机自然植物(如草本植物)等资源以维护人类健康。也就是说,自然医学是以自然存在的东西和人体自身的抗病能力为基础的一门医学。”

近年风行的如回归自然的有氧运动、花香疗法、音乐疗法、心理疗法、森林浴、温泉浴、足疗、磁疗等;国外如印度的瑜伽功和草药,美国的筋骨按摩术,日本的足反射疗法等,这些国内国外的传统与时尚的各种疗法相映成辉,构成自然疗法丰富多彩的内容,并形成横跨饮食疗法、运动疗法、草药疗法、心理疗法等在内的多学科自然疗法综合医疗体系。目前全世界范围内兴起了返璞归真的潮流,重返大自然,陶冶你的心灵,激发你的活力,治疗你的身心疾患,这也正是自然疗法的魅力所在。



第三节 自然疗法的种类

自然疗法范围广泛,内容丰富。现就其作用于人体的方式分为三大类:

1. 应用各种自然因素直接作用于人体,获得相应的效果。如气候疗法、空气疗法、日光浴疗法、景观疗法、磁疗法、温泉疗法、泥土疗法、热沙疗法、芳香疗法、医用植物(中医药疗法)等。

2. 通过人体局部或全身的运动,达到健身防病、疗病的功效。如健美操、叩齿疗法、散步疗法、体育疗法等。

3. 选用某种自然因素或自然方式,在医生操作和控制下作用于人体。

(1) 作用于人体局部:如针灸、推拿、按摩、刮痧、拔火罐、足浴等疗法。

(2) 作用于人体全身:如饮食疗法、饮水疗法、负离子疗法、药浴疗法、断食排毒疗法等。

(3) 作用于人体精神:如睡眠疗法、心理疗法、音乐疗法等。

