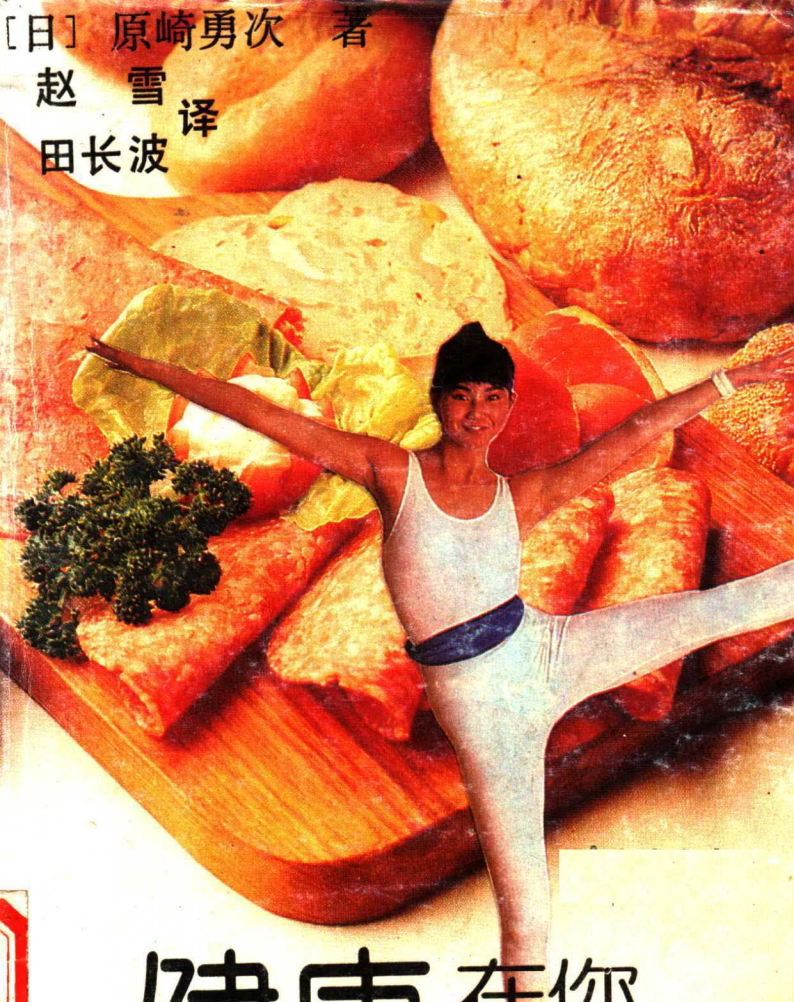


[日] 原崎勇次 著

赵雪 译
田长波



健康在你手中

——慢性病自我疗法

海潮出版社

健康在你手中

——慢性病自我疗法

(日) 原崎勇次 著
赵 雪 田长波 译

海潮出版社
1992年·北京

责任编辑：周 海

封面设计：古 棕

健康在你手中

——慢性病自我疗法

〈日〉原崎勇次 著

赵 雪 田长波 译

海潮出版社出版

（北京西三环中路 19 号）

新华书店北京发行所发行

华利国际合营印刷有限公司印刷

787×960 毫米 36 开本 7.875 印张 字数：73 千字

1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷

印数：8000 册

ISBN 7—80054—141—X/G·62

定价：3.20 元

内 容 简 介

也许你已被慢性病魔折磨多年，四方求医而不得根治，如何摆脱病魔而获得康复呢？本书将告诉你：健康在你手中。

本书详细地解释了各种慢性病的病因，介绍了自我治疗这些慢性病的方法，特别是告诉人们如何根据不同症状，采用不同的食疗和体疗方法，运用人体自身机能去治愈慢性病。

本书所介绍的食疗方法符合中国人的饮食习惯，体疗方法是简便易行的体操，书中附有 100 多幅体操图。

本书文字简明，通俗易懂，阅读对象为各种慢性病患者。

译者的话

译者经常看到许多慢性病患者被疾病所扰，其痛苦之状难于言表，使人不免心中酸楚凄切。我常想自己创造些药方，或去遍访各地乡村野老讨些“仙丹”秘方，来解脱这些痛苦的人们。但我不是学医的，又没有那么多闲暇工夫，所以终究一事无成。

我到图书馆检阅资料，偶然看到了原崎勇次先生所著《慢性病自我疗法》一书，匆匆读来，顿有所悟，便萌生了翻译此书的想法。后与几位挚友谈及此事，他们无不表示赞同，催我早些动手，以尽快完成此积德之功业。

该书中所讲食疗和体疗的方法，在我国也不乏其例，但如此系统，或者说运用现代医学科学的原理进行食疗和体疗治愈慢性病的研 究，在我国显得有些落后。而此书在这方面确值得我们借鉴。我翻译此书有两点想法：一是为那些慢性病患者提供一份恢复健康的“良方”；二是想促使我国在体疗食疗的研究方面有所发展。

我国古代医学文化是很发达的，从道家的导引之术，到民间的秘方良药，都是值得我们很好

研究的。但我们整理成书甚少，倒是日本方面接二连三地整理了许多，而且，冠以中国正统字样，我想在此领域有所作为，但苦于这不是我的专长，所以此事只能寄希望于医疗科学领域的先生们去开拓了。

我是学体育的，体疗方面多少还说得上话，医道方面知之有限，翻译此书难免有许多误漏。虽然在翻译之中也询问过师长，查阅了有关资料，但手头工作堆积甚多，不免心中急切，每每夜间行笔至头晕脑胀，必有错误遗留文中，请行家们指正。

苦熬冬霜，总算完成此作，也算了了一件心愿，能为慢性病患者献上一点绵薄之力，酸楚凄切之心聊以平慰。

真诚地祝愿所有的慢性病患者都走上健康之路！

译 者

一九九一年十一月

目 录

译者的话

开 篇

第一章 以往的治疗无法根治慢性病 (5)

1. 现代医学手段能否治愈慢性病 (7)

2. 药物中毒是现代医学的大缺欠 (8)

3. 即使不手术也能治好病 (9)

4. 患病的原因在日常生活中 (10)

第二章 慢性病只能靠自身的能力

治疗 (13)

1. 我的健康法的座右铭是“基础
回归” (15)

2. 要治病，首先要抛弃不良习惯 (16)

3. 以自身的能力治病——第一是
觉悟 (17)

4. 消除病因是治疗的第一步 (18)

5. 治病是多学科的综合战 (19)

6. 病毒积蓄是诱发慢性病的一大
原因 (21)

7. 植物性神经不平衡也是致病的

原因·····	(22)
8. 力学扭曲是各种慢性病的病因·····	(24)
9. 不喜欢运动的人本身就有病·····	(27)
10. 血液——偏酸性容易被病原菌 侵入·····	(28)
11. 阴阳施治的利弊·····	(31)
12. 治疗疾病要因人而异·····	(37)

第三章 慢性病是可以治愈的——治疗

各种慢性病的良方·····	(39)
I. 消化系统·····	(41)
(1) 胃溃疡、十二指肠溃疡·····	(41)
矫正力学扭曲体操·····	(46)
调息集中法·····	(47)
强化内脏的体操·····	(47)
(2) 肝病·····	(56)
(3) 肾脏病（肾炎等症）·····	(59)
(4) 糖尿病·····	(64)
(5) 内脏下垂·····	(67)
治疗内脏下垂体操·····	(70)
(6) 便秘·····	(81)
治疗便秘体操·····	(83)
(7) 痔·····	(97)
II. 呼吸系统·····	(99)
(1) 哮喘、支气管炎·····	(99)

治疗哮喘、支气管炎体操	(101)
III. 循环系统	(108)
(1) 心脏病	(108)
(2) 高血压、低血压	(110)
IV. 器官通病	(112)
(1) 结石	(112)
(2) 癌症	(113)
V. 耳鼻喉科	(118)
(1) 蓄脓症	(118)
(2) 过敏性鼻炎	(119)
(3) 耳鸣、听力下降	(121)
治疗耳、鼻疾病体操	(122)
VI. 眼科	(132)
(1) 视力异常	(132)
(2) 白内障、绿内障、眼疲劳	(133)
治疗视力异常体操	(136)
VII. 整形外科	(152)
(1) 腰痛、背痛	(152)
治疗腰、背痛体操	(154)
(2) 膝关节痛、腿痛	(165)
(3) 肩、颈综合症	(166)
治疗肩、颈综合症体操	(167)
(4) 交通事故外伤后遗症	(174)
VIII. 生殖系统	(179)
(1) 生理异常	(179)

(2)子宫肌瘤	(181)
(3)阴冷、阳萎、早泄	(182)
治疗生理异常体操	(183)
IX. 神经系统	(191)
(1)失眠	(191)
(2)头痛、头晕	(193)
(3)风湿症	(194)
(4)神经痛	(196)
(5)神经衰弱	(196)
治疗失眠体操	(198)
治疗头痛、头晕体操	(208)
X. 皮肤科	(214)
(1)过敏性皮炎	(215)
(2)其他皮肤病	(216)
①白癜风	(216)
②脚气	(216)
③粉刺 (痤疮)	(217)
④秃头	(217)
⑤夏日斑	(217)
⑥肝斑	(217)
⑦疣	(218)
⑧黑痣	(218)
XI. 其他病症	(218)
(1)肥胖症	(218)
减肥体操	(219)

(2)老年痴呆症	(232)
XII.慢性病自我诊断治疗一览表.....	(235)

开 篇

●慢性病将吞没 70% 人的生命

据有关方面统计，慢性病患者占社会人口的比例日益增加，比如肥胖症大体占到了 17%，糖尿病占 14%，肝功异常占 11%，血压高占 10%，还有高胆固醇和高中性脂肪血等病症也占了不小的比例。如果按此计算，约占人口 70% 的人将被慢性病所吞没。这些膨胀的数字和大批涌进医院的慢性病患者，都说明慢性病已经成为威胁人类生命的大敌。

对于正常的人们来说，他们实际上站在通向健康和死亡的岔路口。患有慢性病的人如果忽视了自我治疗和预防，等于把自己推向死亡的道路。但健康之路是永远向一切人敞开的。

●慢性病的主要病因是自然治愈力的停止

一切疾病都是由于人体内部结构的不正常引起的。尤其是慢性病，它和急性病的很大不同，就在于疾病的起因主要是我们日常生活的某些方面不完全合理造成的。

人体无论遇上何种致病因素，都可以通过人体的植物神经，调动自己的自然治愈力，使其从病痛中解脱出来。然而，生活的方式和习惯，诸如呼吸、饮食、习惯动作、日常心理等等，一旦偏离正确的轨道，不久恶习积蓄，自然治愈力就会停止，人体就要被各种病毒所侵染，体能得不到恢复，便会导致各种慢性病。慢性病不容易治愈的原因，主要是人体内部的自然治愈力被遏制了。

●慢性病的恢复在于端正生活方式

无论西医还是中医，目前的治疗方法仍是较多地考虑单纯的医治方式，所以作用有限。过多地依靠药品、放射线、牵引、针灸等等技法，而忽视正常生活方式对人体功能的调节和影响，是目前治愈慢性病的最大障碍。

忽视正确的生活方式，实际上违背了人体功能正常运转的规律，慢性病就找到你身上去了。相反，要消除慢性病，就要端正生活方式，以此诱发人体的自愈能力，只要这样做便会出现奇迹，慢性病就会很快治愈了。

问题是，现在大家都确信自己的生活方式是正确无误的，但对什么是正确生活方式全然不知晓。另外，人们对自然治愈力毫无了解，不知其身藏何处，好像有病只要一睡觉就解决问题了。大多数慢性病患者不知道体内病毒积蓄和扩散的方式，盲目治疗当然无效。其实治愈慢性病的良药就在你身体内蕴藏着的一种能力——自然治愈力。

●本书可使慢性病患者发现光明

现代医学创造了伟大的功绩，特别是在治疗传染病、心肌梗塞等致命病症及外伤等方面都有奇迹出现。而对医治慢性病则处于探索阶段。其原因是现代医学从现代科学及哲学上摄取有用内容方面，显得惊人的缓慢。所以可以说现代医学还是单纯的治疗方式，而不是全方位的医术。

本书依据现代科学和哲学的最新成果，吸取其尖端的先进技术和观念，以及多学科的综合控制系统和手段，创造了在短期内治愈慢性病的新

方法，弥补了当今治疗学上的空白。根据本书提供的观念和方法去处理，所有后天的慢性病都是可以医治的，不可治愈才是不可理解的。

本书详细地解释了各种慢性病的病因，特别是精神压力、饮食、生活习惯、心理和生理方面的扭曲变形等原因；还讲述了治疗的方法，告诉大家根据不同的症状，如何运用人体本身的体能去治愈慢性病的捷径。

通读本书可使苦于慢性病的患者发现光明，从而走上健康之路。祝愿所有慢性病患者，尽快清除病魔，重振神威，为国家成就一番业绩。

第 一 章

以往的治疗无法根治慢性病

