

为您的健康保驾护航丛书

◎ 主编 武星户

治百病

自然
疗法

中国建材工业出版社

自然疗法治百病

武星户 主编

中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然疗法治百病/武星户主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2005.6

(为您的健康保驾护航丛书)

ISBN 7-80159-915-2

I 自. . . II 武. . . III 常见病-自然疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045943 号

内 容 简 介

本书选编了 90 种常见病的近千种食物疗法, 还有传统疗法、自然疗法、心理疗法、运动疗法共 130 种供读者保健、治病时参考使用。有一些慢性疾病, 或为强身健体, 可以使用自然疗法。但应注意急性、危重疾病还是要到医院请医生诊断, 采用药物、手术等方法治疗, 配合使用自然疗法, 以减少药物的毒副作用, 加快疾病痊愈, 恢复健康。

自然疗法治百病

武星户 主编

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 12

字 数: 274 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次

定 价: 22.00 元

网上书店: www.ecool100.com

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010)88386906

主 编：武星户

作 者：

方 一 武 阳 冯志国

杜 敏 史一丘 唐杰文

李 功 栾忆鸥 许 淮

插 图：武 阳

前 言

自然疗法，顾名思义是利用自然治疗疾病的方法。因为当今社会崇尚自然、回归自然成为一种潮流，特别是使用药物治病，中毒反应及副作用频频发生，人们更愿意使用自然疗法。其实，自然疗法古已有之，不仅可以追溯到几千年前的远古时代，而且有的自然疗法疗效还很好。

自然疗法的基本原则是顺乎自然、效法自然和达于自然，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息治病防病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及草木花果、酒、茶、磁、蜡、热能等，效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性，激发人体的自身抗病能力，调畅机体的失衡状态，从而达到修复组织及功能损伤、祛除病痛的目的。

我国传统的治病方法，如针灸、推拿、食疗等都是流传几千年的自然疗法，为中华民族的繁衍和健康，做出巨大贡献；印度的瑜伽术，美国的筋骨按摩，日本的足反射疗法等也都是非常好的自然疗法。

目 录

一、自然疗法治百病	(1)
芳香疗法	(1)
森林疗法	(2)
旅游疗法	(3)
温泉疗法	(4)
海水浴疗法	(6)
桑拿浴疗法	(8)
刷浴疗法	(9)
冷水浴疗法	(10)
日光浴疗法	(12)
空气浴疗法	(13)
沙浴疗法	(14)
坐浴疗法	(15)
泥疗法	(16)
保健浴疗法	(17)
饥饿疗法	(17)
生食疗法	(19)
矿泉水疗法	(20)
饮茶疗法	(21)
饮酒疗法	(24)
醋食疗法	(27)
蔬菜汁疗法	(28)
冷敷疗法	(30)
热敷疗法	(32)
动物疗法	(33)

麦饭石疗法	(34)
饥饿疗法	(36)
断食疗法	(36)
停食疗法	(37)
节食疗法	(37)
蔬菜疗法	(38)
二、传统疗法治百病	(40)
刮痧疗法	(40)
艾灸疗法	(41)
“雷火灸”疗法	(43)
熏洗疗法	(44)
含漱疗法	(45)
药浴疗法	(46)
足浴疗法	(48)
鲮鱼血疗法	(49)
药枕疗法	(51)
火罐疗法	(51)
放血疗法	(53)
指压与指拨疗法	(55)
按摩疗法	(56)
第二掌骨桡侧疗法	(59)
睾丸按摩疗法	(60)
摩腹疗法	(61)
足底按摩疗法	(62)
摩耳疗法	(66)
梳头疗法	(67)
梳乳疗法	(68)
叩齿疗法	(69)
练舌疗法	(69)
捏脊疗法	(70)

挑治疗法	(72)
梅花针疗法	(73)
耳针疗法	(75)
耳穴压豆疗法	(76)
热熨疗法	(78)
吹鼻疗法	(80)
塞鼻疗法	(81)
捶背疗法	(82)
灯照疗法	(83)
推擦疗法	(85)
滚蛋疗法	(86)
搓面疗法	(87)
抚摸疗法	(88)
磁穴疗法	(89)
握药疗法	(90)
药衣疗法	(91)
药带疗法	(93)
香佩疗法	(94)
药酒疗法	(95)
面针疗法	(97)
手针疗法	(99)
护手疗法	(101)
蜂毒疗法	(102)
蜈针疗法	(104)
三、心理疗法治百病	(105)
暗示疗法	(105)
行为疗法	(106)
支持疗法	(108)
音乐疗法	(108)
笑疗法	(110)

松弛疗法	(111)
书画疗法	(112)
朗诵疗法	(113)
吟诗疗法	(113)
戏剧疗法	(114)
幽默疗法	(115)
想像疗法	(116)
谈话疗法	(116)
情志相胜疗法	(117)
感情释放疗法	(118)
移情易性疗法	(118)
顺情从欲疗法	(119)
衣冠疗法	(120)
洞穴疗法	(120)
拥抱疗法	(121)
冥思疗法	(122)
四、运动疗法治百病	(123)
爬行运动疗法	(123)
缩肛疗法	(124)
背肌锻炼疗法	(124)
PC肌锻炼疗法	(125)
倒行疗法	(126)
倒立疗法	(127)
深呼吸疗法	(128)
指尖运动疗法	(130)
舞蹈疗法	(132)
顿足疗法	(133)
咀嚼疗法	(134)
鼓腮疗法	(135)
赤脚行走疗法	(136)

登山(或爬楼梯)疗法	(137)
原地跑步疗法	(138)
跳绳疗法	(138)
弹跳疗法	(140)
健身球疗法	(140)
吊环疗法	(141)
游泳疗法	(142)
单脚站立与下蹲疗法	(143)
俯卧撑疗法	(143)
吹气球疗法	(144)
压腿疗法	(144)
足底刺激疗法	(146)
手指运动疗法	(147)
手握运动疗法	(147)
拍打疗法	(148)
拍击手掌疗法	(149)
悬身疗法	(150)
散步疗法	(150)
步行疗法	(152)
跑步疗法	(153)
骑自行车运动疗法	(154)
举手之劳健身法	(155)
五、食物疗法治百病	(157)
食物疗法	(157)
(一) 常见儿科疾病	(159)
白喉	(159)
百日咳	(160)
麻疹	(162)
佝偻病	(164)
(二) 呼吸系统疾病	(167)

感冒	(167)
流行性感胃	(169)
气管炎	(171)
肺炎	(173)
哮喘	(175)
肺结核	(177)
肺癌	(180)
(三) 心血管疾病	(182)
风湿性心脏病	(182)
高血脂症	(184)
动脉硬化	(186)
高血压	(189)
冠心病	(191)
心绞痛	(193)
心动过速	(196)
(四) 消化系统疾病	(198)
胃炎	(198)
胃溃疡	(200)
十二指肠溃疡	(202)
肠胃炎	(204)
病毒性肝炎	(207)
胆囊炎	(209)
胆结石	(211)
痢疾	(213)
阿米巴痢疾	(215)
食管癌	(217)
胃癌	(219)
肝癌	(221)
(五) 血液病及代谢病	(223)
贫血	(223)

再生障碍性贫血	(225)
血小板减少症	(227)
白血病	(229)
肥胖症	(232)
甲状腺机能亢进	(234)
(六) 泌尿生殖系统疾病	(237)
膀胱炎	(237)
肾炎	(239)
遗尿	(241)
前列腺炎	(243)
性功能障碍	(245)
阳痿	(248)
早泄	(250)
(七) 神经系统疾病	(253)
神经衰弱	(253)
癔病	(255)
癫痫	(257)
脑萎缩	(259)
(八) 骨关节疾病	(260)
颈椎病	(260)
肩周炎	(262)
腰腿痛	(265)
风湿性关节炎	(267)
血栓闭塞性脉管炎	(269)
(九) 妇科疾病	(272)
功能性子宫出血	(272)
月经失调	(274)
痛经	(276)
更年期综合征	(278)
乳腺炎	(280)

乳腺癌	(282)
子宫脱垂	(285)
子宫颈瘤	(287)
(十) 皮肤科疾病	(289)
痤疮	(289)
荨麻疹	(291)
湿疹	(293)
白癜风	(295)
(十一) 五官科疾病	(297)
白内障	(297)
夜盲	(299)
耳鸣	(301)
耳聋	(304)
眩晕	(306)
鼻炎	(308)
鼻窦炎	(310)
扁桃体炎	(312)
(十二) 其他疾病	(314)
蛔虫病	(314)
体质虚弱	(316)
放射病	(319)
(十三) 中医辨证论治	(321)
阴虚症	(321)
阳虚症	(325)
气虚症	(328)
血虚症	(331)
气血两虚症	(334)
肾阴虚症	(336)
肾阳虚症	(339)
肝肾阴虚症	(342)

肺阴虚症	(344)
肺肾两虚症	(348)
脾气虚症	(351)
脾胃虚症	(353)
脾胃寒湿症	(356)
脾肾阳虚症	(357)
脾肺虚症	(360)
健胃	(363)

一、自然疗法治百病

芳香疗法

芳香疗法是利用特殊的芳香气味治疗疾病、强身保健的一种自然疗法。

【起源及方法】

芳香疗法源远流长，史书记载唐朝就有用菊花、檀香、肉桂、沉香等醒脑提神和增强体力者。据现代医学研究，人类能感觉出1万多种气味，每1种气味都可以影响人的心理、情绪，引起人身体的不同反应。人对芳香气味天生就有一种亲和感。据研究，芳香气味能改善人的精神状态，调适人的情绪，激发人体生理功能的活力，增强免疫力。从1928年开始，法国医生就用芳香疗法为病人治病。国际上成立了“国际芳香疗法医生联合会”。

芳香疗法做起来比较简单，即让病人直接呼吸某些特殊的香味。为了提高疗效，芳香疗法的专用药品、制剂层出不穷，芳香油就多达400余种。芳香疗法的器械也不断推出。如日本名古屋的一家医院设计了一种特殊装置，一经开动，病人在病房里就仿佛置身于花香鸟语的花海园林之中，去烦清心、怡情养性，增强战胜疾病和对生活的信心。

【作用】

据研究，柠檬香味可改善精神忧郁症病人的症状；鹿蹄草香味可改善心理疲劳症状，甚至可使昏昏欲睡的司机头脑清醒；香子兰、蜜蜂花的香气可平衡血压，稳定情绪；白杨和山楂的气味能增强心肌收缩力量；甘菊和老鹳草的气味能改善失眠状况，使人尽快入睡；白兰、蔷薇、茉莉的香气对慢性气管炎有较好的平喘作用；薄荷、紫苏的香味可有效抑制感冒病毒的复制，减轻病人头疼、鼻塞、流涕之苦；茉莉、石竹、蔷薇、桂花等香味能净化空气，抑制结核杆菌、葡萄球菌的繁殖；丁香花对牙痛病人有安静、止痛作用；水仙花可使人精神焕发；玫瑰花使人产生愉快感并有镇静催眠作用；紫罗兰的香味使人爽朗愉快；橘子和柠檬香味激起人奋发向上的激情；苹果香味可使激动、焦虑情绪得到控制；枕头下放一块滴有薄荷油或甘菊油的绒布，儿童可很快安然入睡，呼吸道畅通；某些香味能改变肌肉的力量、呼吸和脉搏的节奏，影响视力和听力；某些甜味和苦味能提高工作效率；某些芳香油可提高食欲；月见草的香气可稳定经前期的情绪；多种芳香油可增进性欲；有些芳香油可治疗男性不育、女性不孕；电脑工作室放些柑橘皮或一束鲜花，可使操作者注意力集中，不易出差错，也不会感到双眼发涩；兰花的香气可使人心旷神怡，大脑中出现强烈的兴奋点。

森 林 疗 法

森林疗法是指人们到森林生活一段时间来防治某些疾病的方法。

【作用】

森林中空气特别新鲜，可以提供充足的氧气，促进呼吸功能与全身各组织器官的代谢，又给人以宁静、舒适、生机勃勃的感觉。同时森林中的树木在生长季节会散发出浓郁的芳香气味，具有较强的杀菌作用。有人试验，把新鲜的桦树、栎树、松树、樟树、榆树等许多树叶切开，注入结核菌和白喉、伤寒、痢疾等病菌，几分钟后病菌便会死亡。另外，在森林的空气中负氧离子多，具有安神、镇静、促进神经传导功能、增强大脑敏感性的效果。

【可防治的疾病】

森林疗法可防治肺气肿、心脏病、精神萎靡、健忘、反应迟钝等病症。患有结核病、鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、气管炎、胸膜炎、肾炎、胃肠炎及传染病的病人，经常到森林中活动，可加速身体的康复。

旅 游 疗 法

旅游疗法是利用外出旅游而防治某些疾病的方法。

【作用】

到名山大川、风景秀丽的郊外，波涛拍岸的海滨等地旅游，不仅可以欣赏祖国河山的壮美，培养爱国主义精神，还可以陶冶情操，防治一些疾病，促进健康，延年益寿。尤其对久居闹市的城镇居民，更可以消除工作的紧张，人际关系的烦恼，以及噪声和污染的影响。这是因为旅游中的心理效应和生理效应都是其他活动无法相比的。山泉清澈，沁人心