

中 华 现 代 养 生 之 道

自我疗法与 自然疗法

刘岸 鞠颂 著

作家出版社

中华现代养身之道
自我疗法与自然疗法

Care of the Body—Modern Chinese
Guide to Natural Healing

作家出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我疗法与自然疗法 / 刘岸, 鞠颂著, - 北京: 作家出版社,
2004.12

ISBN 7-5063-3116-0

I. 自… II. ①刘…②鞠… III. ①体育锻炼—方法②保健—按摩疗法
(中医) IV. ①G806 ②R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第119665号

自我疗法与自然疗法

作者: 刘岸 鞠颂

责任编辑: 冰凌 唐杰秀

装帧设计: 李丽嘉

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里10号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756(出版发行部)

86-10-65004079(总编室)

86-10-65389299(邮购部)

E-mail: wrtspub @ public.bta.cn

http: //www.zuojiachubanshe.com

印刷: 北京星月印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 250 千

印张: 12

印数: 001-12000

版次: 2004年12月第1版

印次: 2004年12月第1次印刷

ISBN 7-5063-3116-0

定价: 24.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

前言

现代生活，紧张而又丰富多彩。随着人类社会的进步，高科技的腾飞，人们在努力拼搏、充分享受生活的同时，来自四面八方的有碍于健康，甚至会导致疾病发生的各种弊端，如生态环境污染，化学合成药物的毒副作用，现代社会的生存竞争对人身心造成的巨大压力等，均对人的精神和身体健康方面，造成诸多的影响和损害，甚至使人为此付出了沉重的代价。

自古至今，养生、保健、康复、医疗等多种措施和手段，其最终目的只有一个——健康长寿。中华现代养身之道——自疗术《自我疗法与自然疗法》，是笔者经多年积累，结合现代社会发展之特点，总结出的集自检、自练、自疗为一体，适合于现代人养身、保健、康复之道的纯天然绿色疗法。

本书分别从生态环境、精神调摄、食疗药膳、浴疗法等不同视角，综合性地阐述自疗术在疾病的预防和治疗等方面，诸多鲜为人知的优势，并提示人们如何合理地安排和运用自身与自然界的各种条件，科学地掌握和实施自疗术。

凡欲享受高品质的生活，拥有高水平的健康体态，摆脱“亚健康”的困扰，或患有慢性疾病而久治不愈者，只要耐心阅读，认真学习，准确掌握，持之以恒，定会收到不可估量的神奇功效，请君不妨一读一试。

在本书的撰写、图文、出版和发行过程中，得到美国强磊出版社和中国作家出版社的大力支持和帮助，著名实业家其于先生、原中国哈尔滨市第六医院院长、主任医师刘广生先生和美国波特兰新闻摄影记者俄广财先生，为此书提供了真诚的指导和帮助，使本书终于得以适时问世。在此，愿借方寸之地，表达对上述各方由衷的感激之情。

编著者 刘岸 鞠颂
2003年9月9日
于美国波特兰市

目 录

第一部分 自我疗法

自我疗法概述	2
一.综合自疗	5
(一)晨功	7
(二)夕功	10
二.未病先疗	11
(一)未病先疗自我推拿手法	13
1.体虚倦怠,活力降低者自我推拿手法	14
2.精神紧张,头痛易怒者自我推拿手法	15
(二)未病先疗运动功法	16
1.静功六字诀	16
2.动功八段锦	19
三.择病自疗	21
(一)高血压病	22
(二)冠心病	28
(三)头痛	34
(四)失眠	38
(五)哮喘	40
(六)膈逆	42

（七）胃脘痛	44
（八）习惯性便秘	46
（九）慢性腹泻	49
（十）阳痿	52
（十一）面神经麻痹（面瘫）	55
（十二）面肌痉挛	57
（十三）肋神经痛	59
（十四）坐骨神经痛	62
（十五）颈椎病	64
（十六）落枕	67
（十七）肩关节周围炎	69
（十八）肱骨外上髁炎（网球肘）	72
（十九）腕关节劳损（腕管综合症）	74
（二十）腰痛	76
（二十一）足跟痛	78
（二十二）月经不调	80
（二十三）痛经	85
（二十四）闭经	87
（二十五）牙痛	89
（二十六）过敏性鼻炎（花粉症）	92
（二十七）耳鸣、耳聋	94
（二十八）慢性前列腺炎及前列腺肥大	96
四.自我疗法手法注解	98

第二部分 自然疗法

自然疗法概述	103
一. 生态疗法	105
1. 森林疗法	107
2. 日光疗法	108
3. 空气疗法	110
4. 花香疗法	111
5. 泉水疗法	113
6. 海水疗法	114
7. 冷水疗法	115
8. 泥沙疗法	117
二. 精神疗法	119
1. 音乐疗法	121
2. 色彩疗法	122
3. 松弛疗法	124
4. 宣泄疗法	125
5. 笑声疗法	127
6. 心理疗法	128
7. 想像疗法	130
8. 睡眠疗法	131
三. 饮食疗法	134
饮食功过	135
1. 三餐疗法	137
2. 脑力劳动者的三餐疗法	139

3.减肥疗法	140
4.饥饿疗法	142
5.生食疗法	143
6.蔬菜疗法	145
7.水果疗法	147
8.葱蒜疗法	148
9.姜辣疗法	150
10.膳食纤维疗法	151
11.牛奶疗法	153
12.盐疗法	154
13.醋疗法	156
14.茶疗法	157
15.茶疗方	159
16.酒疗法	161
17.糖疗法	163
18.清肠疗法	164
19.戒烟疗法	166
20.五味疗法	168
21.烹调疗法——粥疗法	169
烹调疗法——羹汤疗法	171
 四.食疗药膳法	 174
食疗药膳疗法的渊源与发展	174
食疗药膳疗法的辨证施膳原则	176
食疗药膳疗法的分类	177
食疗中药	179

常见病的食疗药膳疗法

(一) 高血压病	180
(二) 冠心病	182
(三) 感冒	184
(四) 慢性支气管炎	186
(五) 胃脘痛	189
(六) 泄泻	191
(七) 淋证	193
(八) 前列腺肥大	195
(九) 阳萎	198
(十) 泌尿系结石	200
(十一) 高脂血症	202
(十二) 肥胖症	205
(十三) 糖尿病	207
(十四) 中风后遗症	209
(十五) 失眠	211
(十六) 月经病	214
(十七) 老年性白内障	216
(十八) 耳鸣耳聋	217
(十九) 肝炎	219
(二十) 肿瘤	221

用于日常滋补的食疗药膳

(一) 滋补气血阴阳之食疗药膳	223
(二) 滋补脏腑之食疗药膳	228
(三) 抗衰老之食疗药膳	232
(四) 健脑益智之食疗药膳	234
(五) 健脾胃之食疗药膳	235

(六) 补宜肝肾之食疗药膳	236
(七) 清热散寒之食疗药膳	238
用于职业养身的食疗药膳	
(一) 脑力劳动者食疗药膳疗法	240
(二) 职业性慢性咽炎的食疗药膳疗法	243
中国传统民间食疗药膳要诀	245
食疗药膳疗法的宜忌:	
(一) 食疗药膳疗法的配伍宜忌	248
(二) 食疗药膳疗法中的忌口	252
五. 浴疗法	258
1. 药浴疗法	
药浴疗法的治疗原则	258
药浴疗法的禁忌事项	260
药浴疗法的适应症	262
各科疾病的药浴疗法:	
(一) 适用于药浴疗法的内科疾病	
1. 感冒	264
2. 高血压病	265
3. 脑中风后遗症	266
4. 多发性神经病	268
5. 痺病	270
6. 痿病	271

(二) 适用于药浴疗法的外科疾病

1. 血栓闭塞性脉管炎	274
2. 甲沟炎	276
3. 冻疮	278

(三) 适用于药浴疗法的肛肠科疾病的配方 280

(四) 适用于药浴疗法皮肤科

1. 湿疹	282
2. 荨麻疹	283
3. 银屑病 (牛皮癬)	285
4. 皮肤瘙痒症	287
5. 痤疮	289
6. 手足癣	290
7. 脓疱疮	293
8. 接触性皮炎	294
9. 脂溢性皮炎	295
10. 斑秃	296
11. 多汗症 (手足汗出)	297
12. 手足皲裂	298

(五) 适用于药浴疗法的骨伤科疾病

1. 骨折后遗症及外伤性骨关节综合症 ..	299
2. 软组织损伤	301
3. 腕尺管综合症	302
4. 肱骨外上髁炎	303
5. 肩关节周围炎	304

6.骨性关节炎	305
7.骨刺	307
8.足跟痛	308

(六) 适用于药浴疗法的妇科疾病

外阴瘙痒症	309
-------------	-----

2.特色保健浴疗法

一.泥浴疗法	312
二.泵浴疗法	314
三.光波浴疗法	315
四.刷浴疗法	316
五.盐浴疗法	317
六.奶浴疗法	317
七.酒浴疗法	317
八.醋浴疗法	318
九.花浴疗法	318
十.树叶浴疗法	319
十一.茶浴疗法	320
十二.芳香精油浴疗法	320

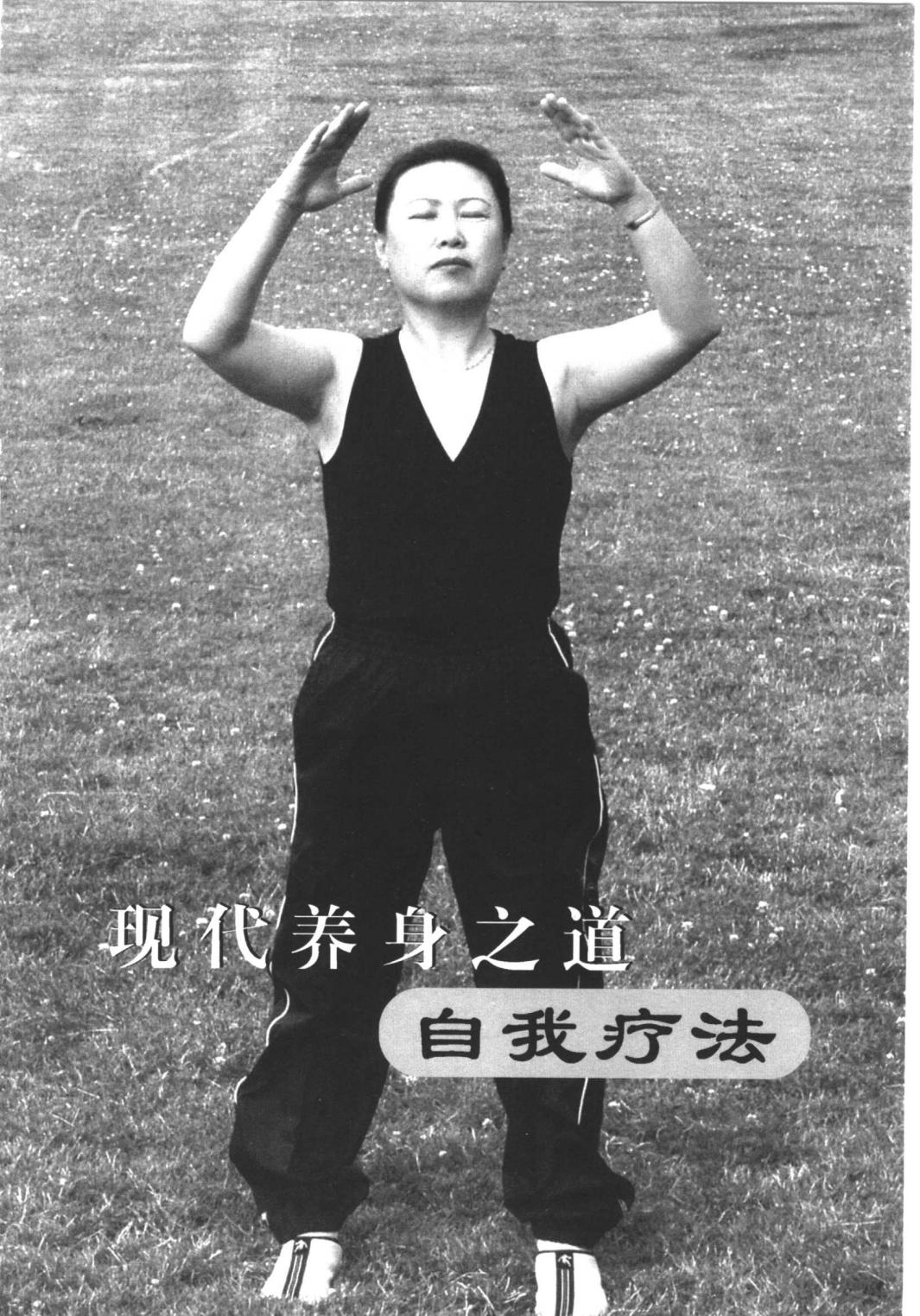
3.足浴疗法

(一) 足疗法的概念	324
(二) 足疗法的作用机理	324
(三) 足疗法的操作及注意事项	326
(四) 足疗法的功效与适应症	327
(五) 足疗法的禁忌	327
(六) 足疗法治疗常见病的配方	328

（七）小兒足浴疗法	331
-----------------	-----

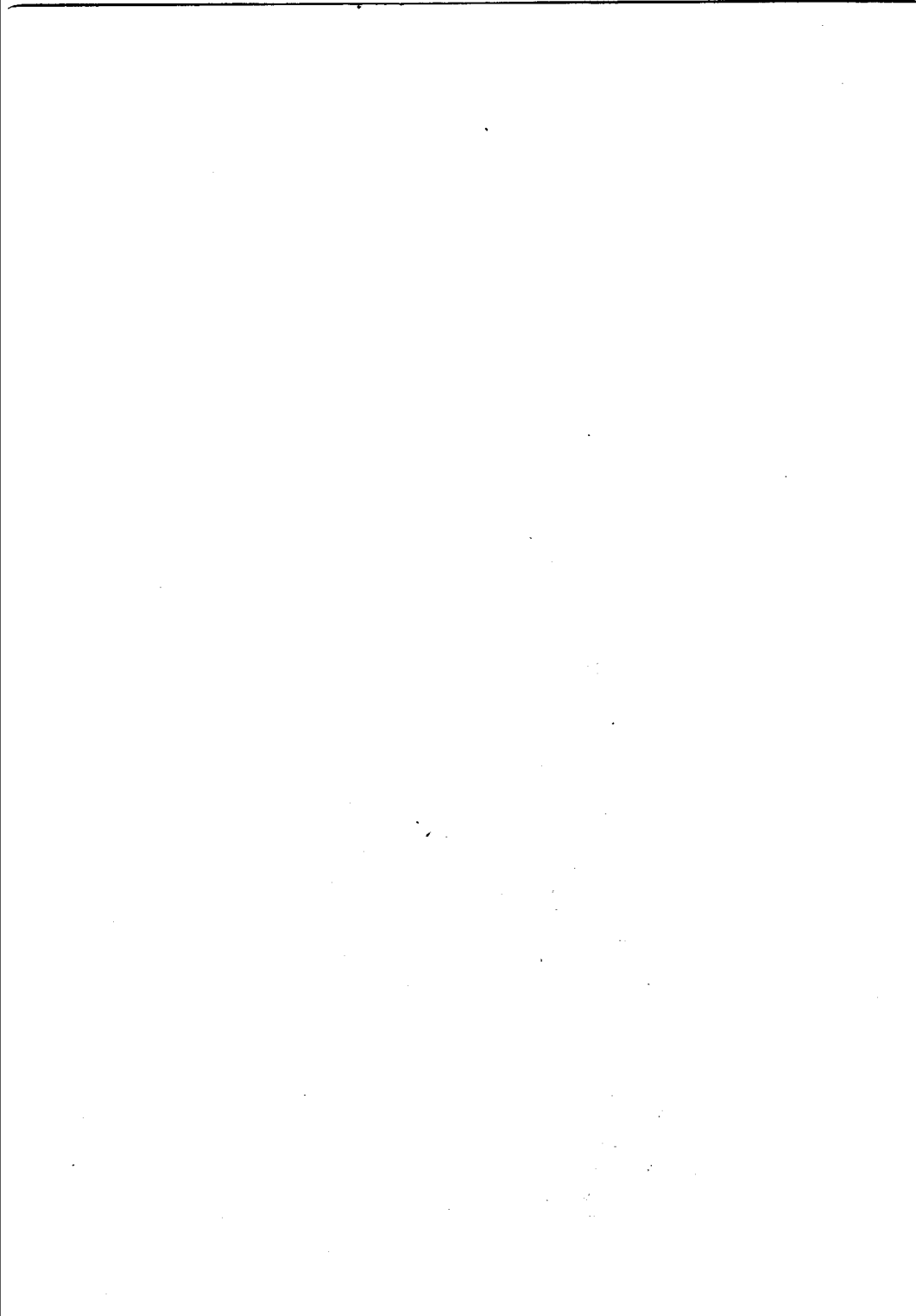
六. 刮痧疗法

（一）刮痧疗法的起源与发展	333
（二）刮痧疗法的作用机理	334
（三）刮痧疗法的目的与适应症	338
（四）刮痧疗法的种类与疗程	339
（五）刮痧疗法的部位	340
（六）刮痧疗法的用具	340
（七）刮痧疗法的体位	341
（八）刮痧疗法的操作顺序	342
（九）人体各部位的刮拭方法	343
（十）刮痧疗法的具体操作方法	344
（十一）刮痧疗法的补泻手法	345
（十二）刮痧疗法的疗效判定标准	347
（十三）刮痧疗法的注意事项及禁忌症	348
（十四）晕刮的预防及治疗	350
（十五）适用于刮痧疗法的常见疾病症	
1. 头痛	351
2. 眩晕	352
3. 耳鸣耳聋	354
4. 面神经麻痹（面瘫）	355
5. 失眠	356
6. 肩关节周围炎	358
7. 颈椎病	359
8. 腰痛	360
9. 膝关节痛	361
10. 足跟痛	363



现代养身之道

自我疗法



自我疗法

中华传统养生保健康复之经典，源于历代的中医文献，是中华五千年文化瑰宝之一。伴随着数千年的实践，已逐步完善其理论体系，并以独特的方式，涉足于现代医学中的预防医学及康复医学领域，传统医学博大精深的理论及切实可行的防病健身之道，已被全世界人民认同并接受。

面临当今人类社会高科技的突飞猛进，健康，作为人类实现一切梦幻的载体，已得到空前的重视。经多年的实践和积累，结合现代社会发展之特点，总结出适合于现代人的养身之道——自疗术，以提醒广大民众，拼搏奋斗，莫忘健康之本，养生保健，绝非老年人之专利。将预防疾病，防患于未然，提到疾病的发生及治疗之前，使那种“年轻时用健康换金钱，到老时用金钱买健康”的恶性循环得以减少或避免，这是提高人类生存质量不可缺少的原动力。

养生、保健及康复是三种不同含义的概念，虽目的相同，但方法各异。养生，古时称为“摄生”，或“养性”，以天人相应的整体观为其理论基础，强调顺应自然，形神共养，精神调摄，劳逸结合，饮食有节，起居有常等，谓之“养生之道”。保健，是预防医学领域中的重要组成部分。保健，不能单纯依赖保健品，传统中医学中的食疗药膳、气功、太极拳等运动医学，是保健的主要具体方式。通过调整饮食结构，辩证施膳，形体运动，呼吸及意念的调整等功法，达到保持机体阴阳平衡，强身健

体，抗御外邪之目的。康复，是指通过各种医疗措施和手段，使机体尽快地从疾病中得到恢复。当今的康复医学概念，是集现代康复技术与中医药、针灸、推拿及康复运动等诸多的康复疗法于一体的综合康复医学，是因人、因病、因时而异的康复疗法。

自我疗法是将上述三者有机地结合起来，形成简便、有效、易行的自我疗法技术，是一种集自检、自练、自疗为一体的综合性自我保健康复治疗，易学易行，不必强调专业技术人员的操作手法，且保健康复治疗范围广，不受时间、地点和空间的限制，安全平稳，无任何毒副作用，任何年龄段的人们，只要坚持不懈，持之以恒，定可收到不可估量的疗效。自我疗法由《综合自疗》、《未病先疗》、《择病自疗》、《自疗术手法注解》等四部分组成。