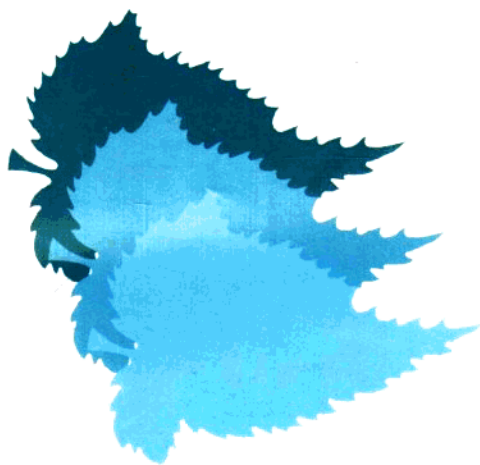


家庭医生丛书

常见病家庭自然疗法

主编 佟子林 荆玉强



黑龙江科学技术出版社

《家庭医生丛书》编写委员会

主 编 张 琪 张贵君

编 委 (以下按姓氏笔画为序)

丁 慧	马 莉	王德军	王广文	田怀艳
李红军	毕艳玲	刘帮喜	安雪岚	安雪梅
朱丽敏	佟子林	辛朝光	张 琪	郑 军
张贵君	周 凌	荆玉强	唐 瑞	袁国庆
曹广英	盛国滨	常春波		

《常见病家庭运动疗法》

主 编 唐 瑞

副主编 王德军 曹广英 郑军 刘帮喜

编 委 (按姓氏笔画为序)

曲永康	朱丽敏	安雪岚	杜战雷
李云龙	崔秀芬	谢连和	鞠智江

《常见病家庭物理疗法》

主 编 周 凌

副主编 马 莉 盛国滨 丁 慧 王广文

《常见病家庭自然疗法》

主 编 佟子林 荆玉强

副主编	袁国庆	常春波	李红军	毕艳玲
	田怀艳	辛朝光		

《常见病家庭护理》

编 著 安雪梅

前 言

家庭医疗保健,是人类社会进步到一定历史阶段出现的独具特色的医疗体系。本书为《家庭医生丛书》续篇,由国内 23 名经验丰富的医药专家共同合作编撰而成,旨在“立足家庭,面向大众”,为广大家庭病房提供一套具有实用价值的医疗保健参考书。

本丛书分为物理疗法、运动疗法、自然疗法和家庭护理 4 部著作,既自成体系,又互相渗透,形成了一个对常见病治疗方法的有机整体,它是编著者多年临床经验的科学总结。每一部著作均按基本知识和常见疾病的治疗两大部分叙述。所载的疾病按内科、外科、妇科、儿科、伤科、耳鼻咽喉科和眼科等分类,每一类疾病均选择在家庭条件下最易发挥治疗优势的病种,每一种病又按诊断要点、治疗原则、治疗方法和注意事项等方面叙述,简明扼要,科学适用。

该丛书由著名老中医张琪和黑龙江省优秀中青年专家张贵君教授任主编。《常见病家庭物理疗法》由周凌主编;《常见病家庭运动疗法》由唐瑞主编;《常见病家庭自然疗法》由佟子林、荆玉强主编;《常见病家庭护理》由安雪梅编著。

本书的特点是在内容上突出简明易懂、科学适用;在诊断和治疗上,根据疾病的性质,采用了中西医结合最有效的方法和手段。

由于我们的水平有限,书中谬误之处在所难免,敬请各位同仁提出宝贵意见。

编著者

1997.6 于哈尔滨

目 录

第一章 基础知识	(1)
第一节 自然疗法的概念	(1)
第二节 自然疗法的发展	(2)
第三节 生命运动的本质与要素	(8)
一、生命运动的本质	(8)
二、生命力及其要素	(12)
第四节 影响健康环境的物理、化学因素	(20)
一、影响健康的物理因素	(20)
二、影响健康的化学因素	(21)
三、长寿之乡的自然环境	(21)
第二章 常见的自然疗法	(24)
第一节 日光浴	(24)
一、日光浴的机理	(24)
二、日光浴的方法	(25)
三、日光浴的注意与禁忌	(26)
第二节 空气浴	(27)
一、空气浴的机理	(27)
二、空气浴的方法	(28)
三、空气浴的注意与禁忌	(29)
第三节 水浴	(30)
一、水浴的机理	(30)
二、水浴的方法、注意与禁忌	(31)
第四节 沙浴	(42)

一、沙浴的机理·····	(43)
二、沙浴的方法·····	(43)
三、沙浴的注意与禁忌·····	(45)
第五节 泥浴·····	(45)
一、泥浴的机理·····	(45)
二、泥浴的方法·····	(46)
三、泥浴的注意与禁忌·····	(46)
第六节 森林浴·····	(47)
一、森林浴的机理·····	(47)
二、森林浴的方法·····	(48)
三、森林浴的注意与禁忌·····	(49)
第七节 精神调理·····	(49)
一、情志致病的机理·····	(50)
二、精神调理的原则·····	(53)
三、精神调理的方法·····	(60)
四、精神调理的注意事项·····	(64)
第八节 环境调理·····	(65)
一、环境致病的机理·····	(65)
二、环境调理的原则·····	(67)
三、环境调理的方法·····	(68)
四、环境调理的注意事项·····	(72)
第九节 其它常用疗法·····	(73)
一、音乐疗法·····	(73)
二、舞蹈疗法·····	(78)
三、书画疗法·····	(80)
四、弈棋疗法·····	(81)
五、尿疗法·····	(83)
六、火罐疗法·····	(86)

七、食盐疗法	(87)
八、熏洗疗法	(88)
九、热熨疗法	(90)
十、药带疗法	(94)
十一、食醋疗法	(94)
十二、蒸汽疗法	(95)
十三、敷脐疗法	(97)
十四、挑割疗法	(97)
十五、耳压疗法	(99)
十六、除痧疗法	(101)
十七、点穴疗法	(105)
十八、冷敷疗法	(113)
十九、冲洗疗法	(114)
二十、洗足疗法	(115)
二十一、烟熏疗法	(116)
二十二、湿敷疗法	(117)
二十三、外敷疗法	(118)
二十四、冷水疗法	(119)
二十五、刺血疗法	(120)
二十六、洗疗法	(124)
第三章 常见病的自然疗法	(125)
第一节 内科疾病	(125)
一、高血压病	(125)
二、低血压病	(128)
三、冠心病	(130)
四、心绞痛	(134)
五、心脏神经官能症	(136)
六、高血脂症	(137)

七、感冒	(140)
八、支气管哮喘	(141)
九、支气管炎	(143)
十、肺心病	(145)
十一、肺气肿	(148)
十二、便秘	(150)
十三、紫癜	(153)
十四、胃溃疡	(155)
十五、急性胃肠炎	(158)
十六、呃逆	(159)
十七、类风湿性关节炎	(160)
十八、肝硬化	(161)
十九、胃肠神经官能症	(164)
二十、贫血	(166)
二十一、糖尿病	(168)
二十二、肥胖症	(171)
二十三、肾炎	(174)
二十四、肾盂肾炎	(177)
二十五、乳糜尿	(179)
二十六、癫痫	(181)
二十七、胃肠胀气	(184)
二十八、心动过速	(187)
二十九、青春期甲状腺肿	(189)
三十、遗精	(190)
三十一、阳痿	(191)
第二节 外科疾病	(192)
一、痔疮	(192)
二、胆囊炎与胆石症	(195)

三、痛风	(199)
四、肩周炎	(201)
五、乳腺炎	(202)
六、前列腺肥大	(204)
第三节 妇科疾病	(205)
一、痛经	(205)
二、白带过多	(207)
三、更年期综合症	(208)
四、乳汁不足	(210)
五、月经推迟与贫血	(210)
六、早产	(211)
七、慢性盆腔炎	(212)
第四节 儿科疾病	(213)
一、腮腺炎	(213)
二、佝偻病	(214)
三、口吃	(216)
四、夜盲症	(217)
五、鼻衄	(218)
第五节 骨伤外科疾病	(219)
一、颈椎病	(219)
二、慢性腰痛	(220)
三、腰扭伤	(222)
四、落枕	(224)
五、网球肘	(224)
六、肾下垂	(226)
七、下肢静脉曲张	(227)
第六节 五官科疾病	(229)
一、牙痛	(229)

二、结膜炎	(230)
三、眼皮跳动	(231)
四、慢性鼻炎	(232)
五、眼下黑圈	(233)
六、咽喉肿痛	(233)
七、祛眼角皱纹	(234)

第一章 基础知识

第一节 自然疗法的概念

自然疗法是科学的运用各种自然物质和手段来预防治疗疾病的医学体系,实质上就是中医药学体系,是在世界范围内对以中医药学为主要内容的传统医学的新认识、新概括。

这种医学体系基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辩证观的认识,主张人是自然界、社会的组成部分,人的健康是身心两方面良好状态的综合,符合世界卫生组织 1990 年重新公布的关于健康的定义,即:“健康不仅仅是躯体没有疾病,而且还要具备心理健康,社会适应良好和道德健康,只有具备上述四个方面的良好的状态,才是一个完全健康的人”。在医疗保健模式上主张天人相应,天人合一,返朴归真,回归大自然;强调人与自然、社会的合谐统一,人体内环境的平衡,因而医疗保健活动在时空上、方式方法上体现整体观,也符合世界卫生组织最新提出的“医学模式由单纯的生物学模式转变为生物—心理—社会医学模式的论断”。在医疗保健措施上,主张人口、经济、资源、环境协调发展,反对以破坏人类的生态环境为代价来发展经济;主张改善人类居住的生态环境,改善人类的物质、精神生活水平,提高人的素质,是人类防治疾病、保障健康、促进经济长期稳定持续发展的根本。因而重视自然环境的、社会心理的治疗防病作用,提倡回归自然,认为远离自然就是接近疾病,并且主张建立人人医学、家庭医学、预防医学的医疗保健体制。

自然疗法的内容大体包含三个方面。一是回归自然。食自然界五谷杂粮吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉。应用自然界对人体无害的物质(森林、太阳、空气、泥沙、矿水等)疗疾,用非损伤性的(按摩、导引等)办法防病、治病、康复,用顺应大自然规律的气功、运动疗法保健养生。二是心理疗法。世事艰辛,人生坎坷,喜怒哀乐,要节制有度,遇上心烦之事使精神状态不佳,必然导致机体免疫功能低下而生病。当今世界 80% 以上是因心理和社会因素引起的心身疾病,如各种心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率高、危害大,其病因都与社会心理因素有很大关系。因此,除注意用心理疗法预防外,临床上也需心理和药物治疗结合起来治疗,才能得到良好的效果。其中音乐疗法、书画疗法、娱乐疗法也都起到了心理上的治疗作用。三是传统医学的其它疗法和民间疗法。以上疗法有些也都属于传统医学中的内容,这里主要指在中医理法方药指导下的纯天然药物疗法、针灸疗法、推拿疗法、除痧疗法、点穴疗法、刺血疗法、火罐疗法、膳食疗法等。

本书重点介绍《家庭医生丛书》中未曾专门介绍的部分更适合在家庭环境中便于掌握和实施的自然疗法。

第二节 自然疗法的发展

我国是世界上文明发达最早的国家之一,浩如烟海的中医药学是自然疗法的博大体系。远在数千年以前就有认识“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病、延年益寿的文献记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内,邪不可干”的重整体、重内因观念;古书中有“神农氏尝百草之滋味,一日而遇七十二毒,晓水泉之甘苦,令民知所避就”的记述;在养生方法上主张“起居有常,饮食有节”,“和于术数,法于阴阳”(体育养生),照射日光,呼吸新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴,直到

现在,气功、太极拳、五禽戏等保健养生之术仍被广泛采用。

空气是人类生存的必备因素,祖国医学早已有认识。《内经》中提出:“天食人以五气,地食人以五味”,“人以天地之气生,四时之法成”。《金匱要略》中还辩证地提出:“人禀五常,因风气而生长,风虽生万物,亦能害万物。如水能浮舟,亦能覆舟”。日光的作用亦为古人所悉。唐代孙思邈的《千金方》中,对佝偻病提出了有效的防治措施:“于天和暖无风之时,令母将儿于日中嬉戏,数令见风日,则血凝气刚,肌肉牢密,能耐风寒,不致疾病。若常藏在帟帐中,重衣温暖,譬犹阴地之草,不见风日,软弱不堪风寒也。”古代文献对水疗法的记载更为详尽。孔丘《论语》中提到利用矿泉进行沐浴。《吕氏春秋》描叙了不同性质的水与健康的关系。

以体育锻炼的方法强身祛病早已为历代医家所提倡。远在周秦时代即有导引术(医疗体育)与吐纳术(呼吸体操)。汉代名医华佗所编制的五禽戏,为世界上第一套由医生编成的医疗体操,其基本方法是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作,具有良好的医疗保健作用。华佗主张:“动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生”。宋、明以后发展起来的易筋经、八段锦、太极拳、太极剑及气功疗法等一直沿用至今。

历代有关食疗著作很多。隋朝《食经》一类著作达二百多卷,唐朝孟洗的《补养方》及孙思邈的《千金方》卷二十六即《食治》,明朝王颖的《食物本草》等等。《素问·脏器法时论》中指出的“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补益精气”,阐明了合理的膳食结构对人体健康的重要意义。《养生避忌》更具体地指出:“善养生者,先饥而食,食勿贪饱;先渴而饮,饮勿令过,食欲数而少,不欲顿而多”,强调了“饮食有节”及对脾胃病患者、老人与幼儿宜少量多餐。《寿亲养老新书》认为:“以食治病,胜于用药”“善治病者不如重慎疾,善治药者不如善治食”,这都是有关食疗的精辟论述。

古人对环境与个人卫生亦早有考究。古代僧道庙宇及贵族行宫多建于环境幽静的风景名胜,足见古人选择、开发和利用自然环境的远见卓识,认识到良好的自然环境有益于健康。《礼记》所载“鸡初鸣,咸盥洗”,宋代《琐碎录》一书记载了用马尾制作的“牙刷子”。古代用熏香辟疫,今已证明其香味对人体无害而能杀灭空气中的细菌、病毒。

对于精神调理,祖国医学对其论述则更为精辟。《素问·举痛论》说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结”。这说明精神因素在发病中的重要作用。《寿世青编》指出:“药之所治只有一半,其一半则全不系药方,唯要在心药也”。清代有位八府巡按患了精神抑郁症,久治不愈。一位名医诊脉之后便讲:“你得的是月经不调嘛!”患者听了捧腹大笑,此后一想起医生说这位男人患月经不调便不禁哑然失笑。不久后抑郁症不药而愈。这是医生有意采用欢笑疗法治疗精神抑郁症。

自然疗法在国外的应用可追溯到希波格拉底时代(Hippocrates,公元前460—377年)。作为西洋医学鼻祖、现代医学之父的希波格拉底,曾按自然疗法的基本原理治疗病人,比起用药来,他更强调合理的饮食。他指出:“大自然就是治疗我们疾病的医生”。然而,自然疗法近代先驱是印度的普里斯里兹(V·Priesnitz),一个多世纪之前,他就西里西亚山区一个小村庄建立了一间自然疗法诊所。他才智过人,富有开创精神,正是他发明了冷水浴疗法,使这间诊所成为世界闻名的自然疗法圣地。如同许多革新者一样,普里斯里兹不得不面对来自周围的嘲笑甚至反对。他的成就和随之而来的自然疗法的普及,激怒了当时的传统印医,他们对他进行诽谤、讥笑和辱骂,后来普里斯里兹受到迫害被带上了法庭。然而,迫害反而给他的名字增辉,由于他发现“持之以恒”就能治疗顽固性疾病,所以他在诊所旁边立了一个碑,上面刻有格

言：“对待疾病，你必须耐心”。他认为，治疗慢性疾病最好方法是增强机体抵抗力，以便驱除由于不正确生活方式所积蓄在体内的毒素。

奥地利人斯科罗斯(J·S chroth)效法普里斯里兹，他先用狗和家畜作实验，然后用于诊所里的病人。斯科罗斯也遭遇了同样的反对与嘲笑。1849年，当地的一位公爵双脚受伤，医生们都认为难以医治，只有截肢，而他却坚持让斯科罗斯用自然疗法治疗，结果出人意料，创伤治愈。于是公爵对这种非药物性的自然疗法赞叹不已，他向人们讲述了自身的治疗经过，引起了较大的反响，从而平息了别人对斯科罗斯的诽谤与中伤。普里斯里兹以江河中冷水治病，而斯科罗斯却强调用湿热敷，他还编制了一套营养学体系，称之为斯科罗斯营养学体系。

与斯科罗斯同时代的克勒普(F. S. Xneipp)，原是一名教师兼社会工作者，但后来成了一名自然疗法的奉行者并为之努力工作了45年。克勒普是水疗倡导者，他的有关水疗著作很流行。他针对不同疾病采用不同温度的水疗。19世纪另一位水疗倡导者是赖克里(Rickli)，他在印度建立了一所以阳光和空气治疗病人的疗养院，他是一位素食主义者。他除了相信空气、阳光能治病之外，还相信吃素。他一生充满生机，健康地活到97岁。

德国革新者莱汉(H. Lahann)博士在德莱斯顿(Dresden)开办了一间诊所，他以牛奶为标准，测量了各种食物的营养价值，对营养学作出了重大贡献。他强调自然饮食对健康的重要性，并评述了过量的食盐及饮酒对健康的有害作用。

自然疗法突出的导师之一是一位德国人康赫(K un-he)，他20岁时就疾病缠身，虽经当时的医药治疗却未能使其病情缓解。之后，他采用自然疗法，并且获得了惊人的疗效。他的痊愈使他坚信了他从事多年研究的自然疗法。他创办了一间家庭诊所，治疗方法包括日光浴、蒸汽浴及臀部浴。他的名言是：清洁与卫生是对

疾病的唯一回答。他的著作有《新治疗学》及《面部表情研究》。他阐明一个原理,即战胜疾病可求助于自然疗法。

贾斯特(A. Just)是另一位自然疗法导师,他以发现粘土治疗作用而出名。他主张打赤脚,以便让富于母土特色的生气影响人体。在他的名著《返回自然》中,揭示了病者怎样投入大自然怀抱而重获生机的奥秘。他认为,疾病是对忽视健康规律者的一种惩罚。

美国人对自然疗法科学的发展也作出过贡献。第一个拥护自然疗法的美国人是杰克森(J. C. Jackson)。他出生于 1811 年,35 岁时曾患难以治愈的疾病,经一位普里斯里兹门徒格里森(S. O. Gleason)治疗后症状不断改善。他在格里森疗养院治疗休息一年之后,获得基本痊愈,他加入了格里森的行列。他是纽约杰克森疗养院的创始人,不久便成为整个美国的知名人士。杰克森漠视一切药物,而采用水疗、休息、运动、饮食及心理学途径,即采用自然疗法的所有手段进行治疗。杰克森认为:“通向健康之路就是愉快的生活”。

特罗(R. T. Trall)博士是纽约佛罗伦斯保健治疗学院的创始人,他著有关于自然疗法的世界名著。密西根州疗养院的克罗格(J. H. Kellog)博士是位名人,他拟定了水疗及日光浴疗法标准。他与林德那(H. Lindlahr)博士一道为自然疗法哲理发展作出了贡献。林德那深信,各种急性病都是人违背了自然规律的反映。作为一位虹膜诊病法的信崇者,他的著作有《虹膜诊病法》及《临床自然治疗学》。

美国自然疗法奉行者中最有名望的是蒂尔登(J. H. Tilden)博士,他认为,真正的治疗在于改善一个人的生活习惯。他的名著是《受损的健康》。还应提到的是克勒普(Krreipb)的门徒露斯特(B. Lust)博士和著名的美国饮食学家麦克安(A. W. McCane)以及骨疗法发明者斯蒂尔(A. H. Still)博士和发展按脊术这门操作技术

的帕尔默(D. D. Palmer)。印度学者维索达斯·蒙戴(Vithaldus Modi)是有了一段极其有趣的经历之后才被自然疗法吸引并后来为之做出了贡献。正值他即将大学毕业时,突然患病,疾病缠身整整三年,虽八方就医并服用各种药物,但病体仍未治愈。之后,他便采用了自然疗法。该疗法不但使他完全摆脱了疾病折磨,而且给他带来了健康的体魄,从此后他决心为完善自然疗法体系而贡献毕生精力。他每月收到成千上万封自然疗法受益者的来信,其中许多人原来是失去生活希望者。他开办的自然疗法诊所及创办的杂志都非常成功,并且著有《常见疾病的自然疗法》,多次再版流行于世界各地。

自然疗法在现代,不断受到各国医家的重视,不断掀起自然疗法的研究热潮。1902年,美国、奥地利、德国等欧洲国家医生就已经形成并接受了自然疗法的概念。班尼迪克特·鲁斯特将其论述多种疗法的论文选集命名为《自然疗法》,其中包括对营养疗法、自然饮食、顺势疗法、脊柱按摩术、运动疗法、水疗法、电疗法、心理疗法及自然治愈法的论述。20世纪初至30年代中期,自然疗法在北美有较大的发展。然而30年代后期起,由于化学工业,制药工业的发展,加速了西药的使用,二次世界大战促进了外科技术的发展,而自然疗法的发展则相对停滞。此外这时期的医学立法,对自然疗法有很大的限制,直到20世纪70年代,由于不断发现化学药物的某些副作用及西药对某些疾病的束手无策,使得人们的注意力再次转向自然疗法,以期从中找出治疗疾病、保健养生的更佳方法。这一时期的有关自然疗法的医学文献大幅度增多,科学界和医学界均不断有学者应用现代科技手段对自然疗法的各方面进行研究和评价。越来越多的患者,包括恶性肿瘤和爱滋病患者求治于自然疗法,致使北美各地有很多自然疗法医师行医,并为争取通过自然疗法行医执照立法而努力。目前美国已设立了全国性的自然疗法医师执照的统一考试。在北美还出现了三所自然疗法学

院。但在自然疗法发展中还有不少阻力,一些保险公司不为自然疗法设保,疗法有效的机理还需现代科学予以阐明。

1954年一位自认为外科手术既麻烦又危险而抛弃外科主任职业改做自然疗法医生的德国某医科大学教授许米特来香港讲学,介绍西方兴起的自然疗法(即同类疗法,也叫顺势疗法),并指出这种疗法就是中国的中医疗法。这是对自然疗法属于何种医学体系的正确归纳。广大中国学者意识到这是宣传和宏扬中医理论体系的新途径、新方法,积极接受了自然疗法的提法,并掀起研究推广自然疗法的热潮。先后在台湾、四川、安徽、广东、山东等地建立了自然疗法研究会,并且于60年代,台湾就创办了《自然疗法》杂志。台湾学者陈绉艺先生研究出版了《自然疗法与国民健康》、《自然疗法与中医学》、《中医病因新论》等著作,推动了自然疗法的研究工作,促进了中国医药学在世界范围内的传播。

目前,国内自然疗法的科研文献、论著丛书层出不穷,使得中医学博大精深的理论和极其丰富的自然疗法得以进一步的挖掘、整理和提高,使世界掀起了应用中医和纯天然药物防治疾病的热潮。

第三节 生命运动的本质与要素

一、生命运动的本质

运用自然疗法防治疾病、保障健康,首要的问题是认清生命运动的本质。这一点,做为自然疗法医学的集大成者,古老的中医中药学早已有了系统的论述。

(1)生命产生的物质条件 成书于二千多年以前的《内经》,就已对生命产生的物质条件做了生动的论述。《素问·阴阳离合论》说:“天复地载,万物悉备,莫贵于人。”《素问·宝命全形论》说“人以