

李珍 王貴森 周勉志 著

藥

药外功夫

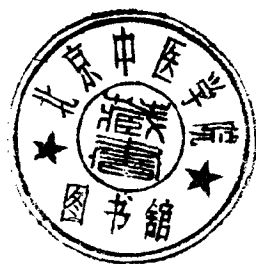
广
西

1

药 外 功 夫

李 珍
王贵森 编著
周劬志

DX179114



广西民族出版社

1192516

药 外 功 夫

李 珍

王贵淼 编著

周勛志

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行

永福县印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.25 字数：65千字

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印数：1—15300册

ISBN 7—5363—0660—1/R·32 定价：1.60元

前 言

随着现代科学技术的进步和医学模式的转变，人类对医疗保健提出了新的需求。特别是在长期与疾病的斗争中，人们发现因药物毒副作用而引起的药源性疾病，以及药物治疗的局限性等问题日益突出。因此，具有悠久历史的非药物疗法越来越受到人们的重视。国家卫生部负责人在谈到中医药发展方针时也指出：“在非药物防治方面要充分重视开发性科研工作”。长期实践证明，如气功、针灸、推拿等我国传统的非药物疗法，不但可以治疗疾病，还可以防病健身，延年益寿。因此，得到人们的关注。

在长期的实践应用过程中，我们对非药物疗法进行了大量的研究探讨，并积累了一定的经验。我们查阅了大量古今中外文献，结合民间随访，参以验证心得，编写了这本书，介绍了40多种非药物治疗方法（也包括一些药物非内服疗法在内）。每法介绍其历史源流，操作方法，治疗机理以及临床应用等，有的还附典型病案。希望这些方法能有益于广大群众。

尽管我们的愿望如此，但毕竟限于水平，挂一漏万在所难免，欢迎读者批评指正。

编写者

目 录

前 言

音乐疗法	(1)
笑疗法	(4)
讲话疗法	(7)
书法疗法	(10)
森林疗法	(12)
旅游疗法	(14)
钓鱼疗法	(16)
花卉疗法	(17)
气味疗法	(19)
爱疗法	(21)
洗澡疗法	(23)
日光浴疗法	(26)
体育疗法	(28)
气功疗法	(31)
针灸疗法	(34)
按摩疗法	(36)
刮痧疗法	(38)
抓火疗法	(40)
拔罐疗法	(42)
烟熏疗法	(44)
熏蒸疗法	(46)
捏脊疗法	(48)

割治疗法.....	(49)
指压疗法.....	(51)
放血疗法.....	(53)
发泡疗法.....	(55)
点刺疗法.....	(57)
物理疗法.....	(58)
体外反搏疗法.....	(61)
电抽搐疗法.....	(63)
爬行疗法.....	(64)
颠簸疗法.....	(66)
动物疗法.....	(68)
衣冠疗法.....	(70)
药枕疗法.....	(72)
睡眠疗法.....	(75)
梳头疗法.....	(77)
饥饿疗法.....	(78)
激怒疗法.....	(80)
条件反射疗法.....	(82)
脐疗法.....	(84)
鼻疗法.....	(86)
食物疗法.....	(88)
饮水疗法.....	(90)
喝茶疗法.....	(92)
心理疗法.....	(94)

音 乐 疗 法

亲爱的读者，当你闲步旷野，静听树上小鸟的鸣叫，溪边潺潺的流水，不是会感到如清泉滴喉，怡然自得吗？当你听到那节奏鲜明，雄壮高昂的歌曲时，不是感到如大河奔流，浑身热血沸腾吗？当你在紧张的劳动之余，听到播放如《十五的月亮》之类的歌曲时，不是可以因此焕发精神，消除疲劳吗？年轻的妈妈低声哼着《小燕子》之类的催眠曲，使小宝宝很快进入梦乡的例子，更是司空见惯了。说明音乐确能使人产生乐趣，陶冶人的情操。

半个世纪以来，音乐还成为防治疾病的手段之一。在国外，如英国剑桥大学口腔科已利用音乐疗法代替麻醉拔牙两百例获得成功；日本已把催眠曲的录音带装入枕套中来治疗失眠；东京还成立了音乐疗法研究会，探讨音乐疗法治病的规律和经验。不同格调的音乐，作用各异，如A调高扬，B调哀怨，C调和缓，D调热烈，E调安定；古希腊哲学家亚里士多得则认为C调最有利于陶冶青年。有关“音乐疗法”材料还指出对不同疾病选听不同乐曲，可产生治疗的效果。如李斯特（1811～1886）的《匈牙利狂想曲》（2号）可治精神忧郁症；海顿（1732～1809）的《G大调托利奥》可治神经衰弱；波克里尼（1743～1805）的《A大调交响曲》可治精神不安定；贝多芬的《钢琴奏鸣曲》（7号）可治肠胃功能紊乱。

各地实践亦证明，让老人听清脆婉转的音乐，可使血脉

通畅，防止动脉硬化，让高血压患者听抒情的小提琴伴奏，可使血压降低10~20毫米汞柱；让临产妇女听优美悦耳的音乐，能解除其紧张恐惧情绪，有利于分娩；神经衰弱的老病号，则以听轻音乐为佳。

其实，音乐治病，并非起于今天。二千多年前的《乐记》就提到音乐能涵养德性；宫、商、角、征、羽就是古代的“五音”。据《素问·金匱真言论》等书记载，五音分别通窍于人的脾、肺、肝、心、肾，直接或间接影响人的喜、怒、思、忧、恐，从而影响人的情绪。相传北宋文学家欧阳修常抚琴奏乐，治愈自己的“幽忧之疾”。

音乐为什么能治病？一般认为是因人的脑电波运动、肠胃蠕动、心脏搏动，以及自律神经活动，都有一定的节奏。当一定频率的音乐节奏与人体内部各器官的振动节奏相一致时，就能使人体发生有益的共振，产生心理的快感。如人的感受最适宜的节奏是每分钟70~90次，即每秒1.2~1.5次，正与人体心脏频率相近，当人生病时，体内节奏处于异常状态，选择相应的乐曲，借音乐产生的和谐音频，使人体各种振频活动更加协调，从而起到调节镇静与兴奋、镇痛、调整情绪等作用，达到治疗目的。

欣赏音乐还能使人长寿，科学家曾对19世纪末以前出生的95位作曲家和119名演奏家作了调查，发现寿命普遍比常人长；有人统计，世界上知名的乐队指挥，平均寿命为77岁；美国统计35名已故的乐队指挥，平均寿命亦为73.4岁，比全国寿命高五年，苏联卡德加兰村的民间歌舞团平均年龄是90岁；法国女钢琴家玛尔格利特·普沃伏特104岁高龄，仍能在盛会上应观众之约即席独奏。类似的例子，简直不胜枚

举。

音乐家长寿之秘诀又在哪里？我们说，人的大脑有左右之分，右脑善计算、思维、语言，又称“语言脑”；左脑则有控制情绪，美感意识等非逻辑机能，科学家称为“音乐脑”。由于音乐家比其他职业多使用“音乐脑”，故能使体内情绪机能活跃，因而比其他行业者寿命长，我们不可能人人当音乐家，但经常欣赏健康悦耳的音乐，从中汲取“特殊营养”给生活增加乐趣，并籍此以强身防病，延年益寿，却是每人都是可以做得到的。

必须一提的是，作为旨在保健的音乐疗法，一是声响不宜太大，声级不要超过60分贝（“db”），否则即成为有害的噪音；二是勿听黄色歌曲和强烈刺耳的刺激性音乐及摇摆舞乐曲。须知此类靡靡之音，不但无益，反而有害健康。

音乐疗法还以它那神奇的魔力，赢得人们的关注，愿这朵医苑新蕾放出更加鲜艳夺目的异彩！

笑 疗 法

笑，人人皆有。对己笑，能健身益神，对人笑，满室生春。可是，对笑的作用，却并不是尽人皆知的。

“笑一笑，十年少”；“愁一愁，白了头”；“笑口常开，青春常在”，这些民间流传已久的话句，与其说是谚语，还不如称为格言更为恰切。因为发自内心的笑，能保健、能治病、还能益寿。

从医学角度讲，笑能使人的面部、胸部、腹部都参与运动，使肺部扩张，呼吸道畅通；使头部和脑中的血流量增加，能促进食欲，增进消化液分泌；并能刺激肾上腺分泌；前仰后合的哈哈大笑，还能使脸、臂的肌肉得到松弛。长寿的胡夫兰曾说过：“在所有使身体和精神激动的因素中，笑是最健康的，它有利于健康、循环和出汗，因而激活了所有器官的生命力。”人们可以用笑来消除疲劳，并从中获得愉快的享受，怪不得国外的学者说“一个小丑进城，胜过一打（12个）医生，一车良药”。

“生活中没有笑声，人就会生病，并使病情日趋严重，而幽默则能激起内分泌系统的积极活动，进而有效地解除病情”，这是美国斯坦福大学精神学家威廉·弗赖恩博士说的一段话，这种见解是公允的。相传清代一位巡按大人因患精神忧郁症，病势越来越重，一位老中医出诊路过，经人推荐，请予诊治。医生察舌诊脉后，煞有介事地说：“大人患的是月经不调症”，巡按听后，觉得这是个糊涂医生，男女分不出，不禁捧腹大笑，以后，每想到此事，仍不免暗自发笑，

久而久之，竟忘记了自己的疾病。一年后，医生又邂逅与巡按相遇，才对他说：“君昔日之病并无良药，但若心情愉快，便能不治而愈”，巡按才恍然大悟。同样，像《红楼梦》中林妹妹那种多愁善感，郁郁不乐，一生少有笑声的人，往往是多病早衰，甚至是夭折。

在国外，笑，已列入学会活动。英国的一所大学曾建立“幽默空间”，人们应用各种手段进行娱乐，换取笑声；瑞典斯德哥尔摩的一些医院的病房里，特意安装上音乐，使病人乐以忘病，减少疼痛，据说可以大大节省镇痛剂的应用；美国洛杉矶的一家医院，在出院病人的医嘱上常写上“每天笑十五分钟”；西德还建立了一个专门从事笑的俱乐部——“德国笑联盟”组织，定期举行笑的比赛，项目有自选笑、规定笑、短时笑、长时笑、大家笑等；在西柏林的警察当中，一些警官已善于使用玩笑和笑语来捕获捣乱分子；美国《星期六评论》编辑卡斯钦，早年曾被诊为脊髓性感觉缺失症，据医学惯例只有2%的存活率，以后，他认为反正求生无望，乃沉缅于看幽默书籍、滑稽可笑的电影，最后却神奇般的恢复了健康。又如日本还有“笑的天地”、保加利亚已成立了“笑城”，五花八门的笑业，正在世界各地应运而生。

在我国，早在五十年代，就有人建议在医院里设立“相声科”进行“笑疗”，某些医院也特意让患者阅读有趣的图书、漫画，让其观看诸如《满意不满意》、《七十二家房客》之类喜剧电影，并以此作为精神病患者的“处方”，而收到意想不到的效果。

但患某些疾病的人则不宜大笑，如心脏病患者大笑，易导致心力衰竭；高血压患者大笑，可诱发脑溢血；疝气病

入大笑，可使腹腔压力增大，疝囊过大，手术后大笑会影响刀口愈合，进食时大笑易使食物误入气管等等，均须引以为戒。

讲 话 疗 法

在临床上，常见一些病人愁眉苦脸，情绪抑郁，或饮食少思，或夜不入睡，药物效果却微乎其微。如果采取与之适宜的劝慰开导，将会产生满意的效果，这种治法就称“讲话疗法”。

清代名医吴鞠通曾说过：“吾谓凡治内伤者，必先视由，译告以病之所由来，使病人知之，而不敢再犯，又必细体变风变雅，曲察劳人思妇之隐情，婉言以开导之，重言以镇惊之，危言以悚惧之，必使之心悦诚服，而后可以奏效如神。”浙江省中医研究所著名老中医董浩先生从医已六十年，十分重视讲话疗法，他认为：大凡病情较重的病人，心情普遍较紧张，对医生的一颦、一笑、一言、一语，非常敏感。当医生的人，如果面带笑容，亲切询问，病人紧张的心情就会缓和下来。有个神经官能症的患者，夜间不敢独自睡觉，白天也要有人陪伴。他胸闷起来，坐立不安，连路也走不动。一天由其妻搀扶着走到董先生处诊治，董医师通过“四诊”后，亲切地对病人说：“你的身体会好起来的。烦恼的事情，不要去想它，觉得它同自己无关便是了，随着时间的推移，烦恼的事情会变成不烦恼的。……什么事都不要怕，怕，无益于事，甩掉了这个‘怕’字，就什么也不怕了。你去试试看。”短短几句话，竟然扫除了病人脸上的愁云。患者回家时，感到轻松了，也不用他妻子搀扶了。此后又服了几剂中药，他缠绵已久的神经官能症便痊愈了。

至于讲话疗法的内容，至少包括以下几个方面：

一、主动倾听病人的心声并给予劝慰开导：对于得抑郁症和焦虑症的人，在生活道路上遇到重大精神刺激的人，可委托患者的亲戚朋友或志同道合的知己多多谈心，使患者将自己的苦衷全部倾吐而出，有利于减轻病情，因为生活中失意或遭受挫折，易使人愁眉苦脸，哀声叹气，也可导致疾病的发生。

二、向病人进行暗示性的开导：《灵枢·师传篇》谓：

“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎！”这是岐伯对黄帝的答词，指出任何人都是恶死而乐生的，掌握这一规律，对病人进行说服教育。具体方法是：指出疾病的危害性并加以分析（告之以其败），指出有好转的希望（语之以其善），注意调摄方法（导之以其所便），解决对疾病苦闷的思想顾虑（开之以其所苦）。

暗示性的开导包括医生在病人面前，从安慰病人的动机出发，故意将重病说成轻病。某大学生平素胆怯，乳房患一核状小块，怀疑是乳腺癌，渐感周身痛楚不适，就诊时总是表现出一种痛苦的重病容，脉搏也因思想的紧张而加快，呼吸节奏同样相应的加速，服药无效，经医生分析，才知是胆怯的心理引起的恐癌症。

三、探望病人时应注意讲话艺术：无论是医生或亲友在探望病人时，说话时别东张西望，看着病人的眼睛，使人感到你在真心实意地关注他，不要问：“你怎么啦？”要问：

“你今天感觉好多了吧？”在交谈中，尽量让病人多说几句，多用乐观的话鼓励他（但要注意分寸），最后最好说“我

能帮你什么忙吗？”这样会使病人感到高兴。美国心理学家吉米·霍兰曾说过：“如果探望方式得当，那就会给病人许多精神上 and 身体上的好处。”

四、讲话时既要严肃，又要面带微笑：医生笑容可掬地与病人谈话，既有利于病情的深入了解；在久病患者面前，更能赋予他信心和力量；在危重病人床前，还能赋予他一息生机。护士带着微笑发药打针，可减轻伤病员的痛苦。

生理学研究认为：人在精神好的时候，机体能产生一种有益的激素，酶和乙酰胆碱等物质，它能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，同时还能增进消化道的功能，使食欲增加，有利于人体的新陈代谢，提高机体的抗病能力，从而有利于疾病的痊愈。

书 法 疗 法

书法不仅是一种艺术，也是一种防病治病的养生方法。

书法与防病治病究竟有什么关系？何乔潘《心术篇》说，“书者、抒也、散也。抒胸中气、散心中郁也、故书家每得以无疾而寿。”人们在书写毛笔字时，思想都高度集中，既要心平气和，又须运用手、腕、臂的力量，在点、画、竖、横、捺、撇的书写中，像练气功、太极拳一样，有张有弛，有劳有逸，刚柔结合，轻重各具，既使手的运动得到充分锻炼，又有利于调节人的情志，使心灵得到净化，形成精神、动作、呼吸三者的一致性，使大脑的兴奋和抑制得到平衡协调，起到抒发情怀，静心养性，健脑抗衰老的目的。

旨在治疗疾病的书法，还须针对不同的病情，选择不同的字体，如高血压、神经衰弱、冠心病、心律失常、神经性头痛等心血管系统疾病，以选择庄重稳健的楷书、隶书为宜，这类字体挺拔秀润，给人以轻松、愉快感觉，能稳定情绪，舒畅情怀，调和气血；对于消化性溃疡、精神忧郁症、肺结核等慢性消耗性疾患以选择草书、行书为宜，这类字体，刚柔相济，如行云流水，苍茂峻丽，能使人情调高昂，感情奔放，给人以勇气和力量，增强治疗的信心。

综观古今中外，利用书法治病的例子，真是不胜枚举。朱德委员长七十五岁时，右臂严重酸麻、针药并治，效果极微，渐渐失去治疗信心，以后有人告诉他每天坚持写毛笔字，并有意识地悬肘运腕，以舒筋活络，畅通气血，久而久

之，终于治愈了臂疾；国务委员方毅同志患失眠症，多方求治亦无效果，以后因养成每晚临睡前写毛笔字的习惯，失眠症亦不治而愈；郭老夫人于立群患严重的神经官能症，终日郁郁不乐，寝食不安，也是坚持临池学书而战胜顽疾；擅长写小楷的当代书法家姜东舒，六十年代初，曾患迁延性肝炎，苦难言状，后听从张宗祥先生劝导，每日练习书法，配合药物治疗，坚持数年，肝病亦消声匿迹了。据说某疗养院用钓鱼、打太极拳、写字三种不同方法，治疗神经衰弱症，观其效果，以书法最好，写字对治疗手臂发麻、腰酸背痛、口吃、动脉硬化、高血压等慢性疾病，都是比较理想的治疗手段，赢得患者欢迎。

至于书法与长寿的关系，已越来越为人们所信服，古往今来的书画家，几乎都是年逾古稀的寿星。古代的，如唐代写《九成宫》的欧阳询，活到八十五岁；写《多宝塔》的颜真卿，享年七十六岁；写《夫子庙堂碑》的虞世南，活了八十九岁；写《玄秘塔》的柳公权，终年八十八岁；元代杨继桢七十五岁；明代吴门书画派四才子之一的文征明，更是寿高达九十岁。在那“人生七十古来稀”的封建时代，上述书法家的寿龄，应该说是登峰造极，众口皆碑了。再看现代的书法家，南京的刘海粟已八十七岁，广州的胡恨已九十一岁，杭州的沙孟海已八十五岁，上海的苏局仙已超过百岁，他们至今不但鹤发健在，且挥笔疾书，不失当年。特别是苏老，一九八五年被上海市评为“健康长寿老人”。一百零二岁时，还应浙江《生活与健康》报之约，写了一篇谈养生经验的短文，其文笔之流畅，令人叹为观止。

书法能治病，能益寿，验之可信，现正引起社会的重视。