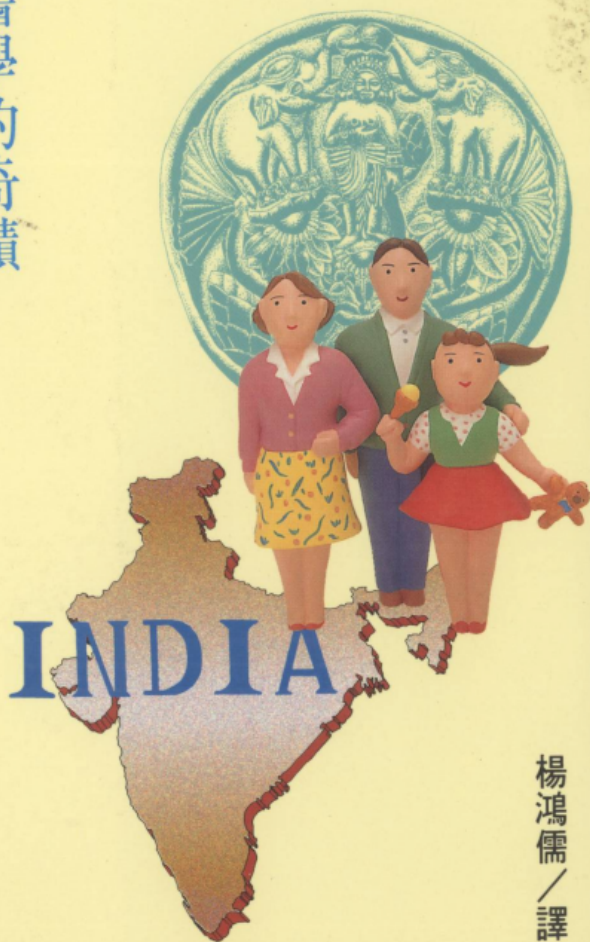


東方醫學的奇蹟

印度傳統健康法

的驚人療效



東邦大學名譽教授
東方傳統醫學研究所所長

幡井 勉／著

楊鴻儒／譯

以即效性的健康法為中心
逼出體內毒素、預防疾病產生
並可提高自然治癒力、恢復身心平衡

 SHY MAU BOOK

● 主要內容

SHY MAU BOOKS

- ◎ 印度傳統醫學的驚奇力量
- ◎ 各類體質的疾病及老化預防法
- ◎ 印度傳統醫學對現代人特別有效
- ◎ 去除壓力及失眠的芝麻油按摩法
- ◎ 確保胃腸健康的開水健康法
- ◎ 逼出體內毒素的生薑健康法
- ◎ 可防老化的眼、鼻、口漱洗健康法
- ◎ 治療身體失調的飲食法
- ◎ 以舒暢的身心過一天的睡眠法
- ◎ 促進身體機能的性生活
- ◎ 徹底消除身體疲勞的沐浴法
- ◎ 清除體內毒素的排便法
- ◎ 使心理完全放鬆的飲酒術



ISBN 957-529-610-9



70 00941899

 世茂出版社

インドアーユルヴェーダ健康法

Copyright © 1994 by Ben Hatai. Original Japanese edition publishing by 株式會社ごま書房. Chinese language Copyright © 1996, SHY MAU PUBLISHING COMPANY. All right reserved.

版權代理：宏儒企業有限公司

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：170 元

東方醫學的奇蹟 印度傳統健康法的驚人療效

著者／幡井勉

譯者／楊鴻儒

編輯／黃敏華

美編／林逸敏

羅煥耿 賴如雅 石尚儀

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(02)21183277 (代表)

傳真／(02)21183239

劃撥／07503007

登記證／新聞局登記版台業字第3208號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九六年七月

二刷／

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

東方醫學的奇蹟

印度

期限表

下列最后之日期本书必须归还

驚人的療效

東邦大學名譽教授

東方傳統醫學研究所所長

幡井 勉／著

序言

一九九二年，印度的傳統醫師格力修那博士，以日文寫了一本探討印度傳統療法的著作。此書流傳於日本關心印度傳統醫學的人士間，至今仍十分受到歡迎。

這次，之所以敢以同樣的書名出版此書，是因為我消化吸收印度傳統醫學所提倡的健康法之意圖，加之以本土化。同時也獲得格力修那博士的同意，借用他原書的部分內容，並借得上馬場和夫先生的智慧，完成此書；在此對他們兩位深表謝意。

現代人常感困擾的壓力、失眠、慢性疲勞等「現代文明病」，或者是以糖尿病為首的許多成人病，據說都是因錯誤的生活型態造成。至於體質，有時是無法改變的，但可自印度傳統醫學中，找出適合自己的健康法。此外，讀者們一定要嚐試印度式健康法的實踐記錄。

藉著出版此書的機會，我們擴展了一直是小規模的東方傳統醫學研究所；

在許多志同道合之友人的協助下，我們會更盡全力進行未來的醫療改革，試圖融合東方及西方的醫學。

一九九四年八月三十一日

幡井 勉

• 目錄 •

序言／3

第一部 阿悠魯吠陀——可提高自然治癒力的印度傳統醫學

13

第一章 印度傳統醫學的驚奇力量／15

古老的新醫學——阿悠魯吠陀／15

用一根線治療痔瘻之印度傳統醫學／17

人類的健康情形只靠檢查的數字並不明確／19

以人爲全體的印度傳統醫學／23

印度傳統醫學是以預防疾病爲重點的醫學／27

對中國醫學帶來影響的印度傳統醫學／29

印度傳統醫學提高人類原有之自然治癒力／32
「主動的治療意志」創造了健康／36

第二章

各類體質的疾病及老化預防法／39

印度傳統醫學的三大基本「要素」／39

印度傳統醫學擁有不同體質之健康法的體系／41

人體的三大要素失調時就會生病／44

自印度傳統醫學中瞭解適合自己的「健康法則」／47

第三章

印度傳統醫學對現代人特別有效／57

印度傳統醫學可逼出百病之源的體內「毒素」／57

印度傳統醫學對現代病特別有效／61

利用周遭物品重拾健康的「家庭療法」／66

第二部 對壓力及失眠有效的健康法

——以印度三千年的智慧解除現代人的身心失調

69

第四章 去除壓力及失眠的芝麻油按摩法／71

運用範圍大得令人驚訝的芝麻治療法／71

方便好做的「芝麻油三點按摩」／73

芝麻油按摩可降低血糖值／79

最好避免用芝麻油按摩的情形／80

第五章 確保胃腸健康的開水健康法／85

冰涼果汁或水降低現代人的消化能力／85

流汁爲健康的秘訣／88

飲食中的開水可促進所有內臟的機能／91

實踐印度傳統的生活／92

第六章 逼出體內毒素的生薑健康法／95

生薑是家裏的萬能藥／95

生薑妙用無窮／97

以服用方式治療失眠的生薑／100

善用香料增加食慾消除疲勞／102

第七章 可防老化的眼、鼻、口漱洗健康法／111

印度傳統醫學中所謂的「老化」／111

可治花粉症、鼻炎及頭痛的「漱鼻健康法」／112

消除眼睛疲勞恢復視力的「眼藥健康法」／116

防止牙齒老化提高味覺的「漱口健康法」／118

第三部 強健體魄的印度式生活術

——逼出體內毒素、常保年輕的秘訣

123

第八章 治療身體失調的飲食法／125

飲食是調合身體狀況的「平衡來源」／125

均衡的飲食來自酸、甜、苦、辣、鹹、澀六味／128

不殘留毒素於體內的飲食方法／131

以午餐為主食，早晚餐少吃／133

由無鹽奶油精製油攝取脂肪／135

進食中不宜喧嘩、吵鬧／137

第九章 以舒暢的身心過一天的睡眠法／141

睡眠不只是爲了「去除疲憊」／141

要依體質改變適當的睡眠時間／143
睡覺前做做這些小事也可治療失眠／146

第十章

促進身體機能的性生活／151

性生活是增進健康不可或缺的／151

性行為也可視為一種運動／155

活用創造健康性行為的食物／159

依季節、時間和體力區別的性生活規律／161

第十一章

徹底消除身體疲勞的沐浴法／167

晨浴可使人增加意志力和食慾／167

即使酷愛熱水澡，最初宜先用溫水再逐漸加熱／170

第十二章 清除體內毒素的排便法／173

排便是很重要的行為／173

便秘是風性體質者最該留意的不良習慣／176

第十三章 使心理完全放鬆的飲酒術／181

情緒低落時喝的酒爲毒藥，快樂時喝的酒爲良藥／181

加上合乎體質的下酒菜，酒即是百藥之王／184

作者簡介／187

第一部

阿悠魯吠陀

——可
提高自然治癒力的印度傳統醫學

