

背骨不健康，萬病跟着來。

# 萬病皆由背骨起

張萬雄編著



背骨不健康，萬病跟着來。

# 萬病皆由背骨起

張萬雄編著

# 萬病皆由背骨起

編 著：張萬雄

發行者：李天賜

出版者：新時代出版社

台南市崇德路五五〇巷八十號

電話：四八八二六二六〇

印刷者：世界彩色印刷廠

台南市文和街三十六號

定 價：新台幣捌拾元

港幣拾陸元

有著作權·翻印必究

## 序 言

### 從左右腳長度之不同來了解您的病理

「長生不老」是我們每一個人的最大心願，但遺憾的是世上並沒有這種神丹妙藥。因此，只要能在天年內過著健康、快樂的日子就算人生的最佳境地。

現代人往往被某種疾病所困擾著，身體不健康就無法過著快樂的日子，而探討這些不健康的原因，百分之八十以上是因暴飲暴食、運動不足而引起的。換句話說，每個人都被自己所播下的惡種所困擾著。

但或許我們平常並沒發覺——每個人的左右腳長度都是不同的。所以，如果將重心擺在較短的那隻腳上，這會使得脊椎左右歪曲，往往會引發不可思議的疾病。

本書將左腳短的人稱為左型、右腳短的人稱為右型。

左型的人呼吸循環器較弱，往往被動脈硬化、高血壓、心臟障礙所苦惱著。而且對寒冷敏感，很容易患感冒。但相反地，這種人胃腸很好、有活力，故容易發胖。

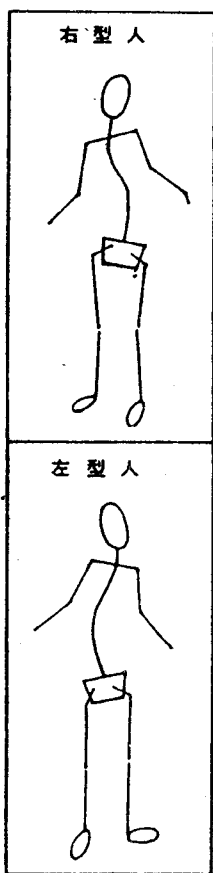
另一方面，右型的人消化器官較弱，有胃腸方面的困擾，但卻不用擔心心臟和血壓方面的問題。

如想知道你究竟是左型或右型，辨別方法非常簡單。將眼睛閉上往前走走看，如果

你向右側靠，那麼就是右型；若向左靠就是左型。

另外，穿著襪子時、第一步上樓梯時、穿褲子時，只要你看是從那隻腳開始的就可明白。若以右腳為先則是左型，以左腳為先是右型，腳扭在一起時，很多人無意識地把右腳置於左腳上，這種人是左型。不論什麼型，這都證明你的脊椎是歪斜的。

症狀的慢性化是因脊椎的歪斜而引起的。換句話說，就是頭椎、胸椎、腰椎、仙椎的歪斜，而脊椎的歪斜是因仙腸關節（骨盤）的移動而引起的（請參照次頁脊椎和病理的關係圖）。



注意：一旦成為慢性時，身體扭轉則上半身的傾斜會反過來。

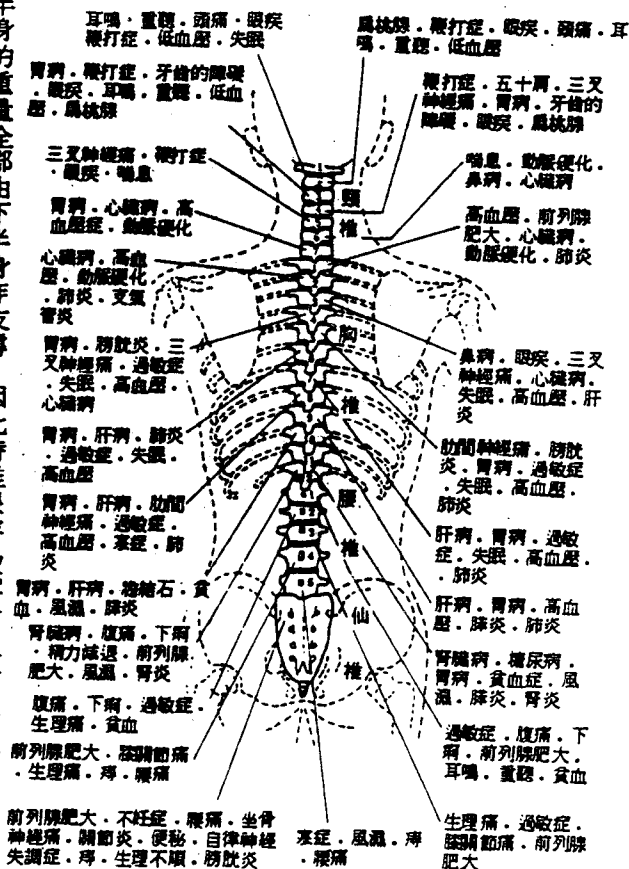
脊椎的歪斜是由內臟諸器官及末梢組織血液循環不良而引起的，所以動作也顯得遲鈍些。或者關節、骨骼失去均衡，引起障礙或不治之症。因此，只要脊椎的歪斜沒有矯正，即使藥物可以產生抑止效果，但要根治是很難的。

本來人類是由四個腳骨所構成的，將較重的頭部置於背骨頂上，再以兩隻腳站立

迫、拉緊，而使得骨盤的股關節產生脫離現象。

著。由於上半身的重量全部由下半身作支撐，因此脊椎很容易歪斜。這由於生產時的壓

### 脊椎與病理的關係



所以，一般人的脊椎幾乎都是脫離、傾斜、扭曲而固定下來的。

如此一來，要使上半身直立是很痛苦的，想求得一個輕鬆的好姿勢更是不可能。姿勢不好反而使脊椎更加歪斜，因而內臟的疾患和關節系統的疾病都很難醫治，終於陷入這種惡性循環中。雖然道理很簡單，但這個原理一直沒被解釋開來。因為脊椎的歪斜基本——仙腸關節脫離，即使是用放射線照射也無法發現得出。

雖然脊椎的歪斜是件重大事件，但我要推介給大家的體操法不但可以調整正常的狀態、保持身體的柔軟性，最重要的是可避免疾病的侵襲，創造出健康的身體。這些體操每個人都會做，簡單的動作中可以產生不尋常的效果。

而且，做這種體操不必花費很長的時間，每一次只需五分鐘光景，早晚各做一次即可。最重要的是要有耐心地持續不斷。由於在自宅或上班地點都能做，既可省下看醫生的時間、又可免除昂貴的醫藥費。簡單地說，這種體操可說是保護自己罹患現代病的自己防衛體操。

本書就各種症狀將和脊椎及身體習慣的關聯做了詳盡說明，以體操法的解說來調整脊椎的歪斜。在體操法上呼吸是非常重要的，動作和呼吸要表裏一致。邊吸氣邊做動作和邊呼氣邊做動作，對於刺激的反應是不同的。

希望讀者們詳讀本書說明，並充分地活用本書，以達到強身的最大目的。



# 目錄

〔序 言〕

從左右腳長度之不同來了解您的病理 3

## 1 令人担心的內臟疾病

13

●從慢性胃炎到膀胱炎的十三種即效

- 1 慢性胃炎——身體重心儘量地擺在左腳 14
- 2 胃潰瘍——可以從根源把障礙除去 18
- 3 胃下垂——有活潑消化的要點 26
- 4 肝 病——毫無自覺症狀的大病也可以此來預防 30
- 5 糖尿病——若初期症狀不治療就不可能回復 36
- 6 心臟病——眼睛充血及眼皮浮腫時要注意 42
- 7 膽結石——由於胸椎第十節的歪斜而造成結石 49
- 8 支氣管炎——促進腎上腺素及副腎皮質賀爾蒙的分泌 52

## 2

### 再大的痛苦也能輕鬆地恢復

77

●從腰痛到睡扭了筋的九大印效

- 1 腰痛、閃痛——腰閃到時也能在三、四天恢復走路能力 78
- 2 神經痛——三叉、肋間、坐骨神經痛所有都是因姿勢不對而形成的 84
- 3 五十肩——重點在於胸鎖關節的調整 90
- 4 關節炎——種種痛苦的元兇在於股關節的轉位 92
- 5 膝關節痛——疼痛是腳貧血症的原因 96
- 6 風濕症——每個關節的疼痛都可藉此消除 98
- 7 小腿抽筋——腰歪斜為原因所在 102
- 8 鞭打症——光治療頸部是無效的 104
- 9 腎臟病——有比利用放射線照射更正確的發現異常方法 58
- 10 前列腺肥大症——排尿不良時可進行這種體操法 64
- 11 腹痛、腹瀉——強化腸的胸椎第十二節及腰椎第一、二節的調整法 66
- 12 不孕症——若矯正骨盆的變位將能享受多子之福 70
- 13 膀胱炎——可消除到廁所的煩惱 74

### 3

## 消除不舒服、急躁不安

109

●從齒痛到生理痛的九個印效

- 9 腦覺扭傷——很多個案非由睡姿不好引起，而是因內臟異常而引起的 106
- 1 牙齒的障礙——不論怎麼刷牙都無效的原因在此 110
- 2 眼睛的疲勞——頸椎的移位壓迫到視神經 116
- 3 鼻子的障礙——頑固的鼻塞也能治癒 119
- 4 變態性反應——只要刺激恥骨的角度就能獲得意外效果 124
- 5 頭痛——治療重點在於骨盤 127
- 6 自律神經失調症——若能調整腰部的歪斜頗具效果 132
- 7 耳鳴、重聽——其原因在於頸椎及腰椎 136
- 8 睏倦——昏睡是肝臟衰弱的證據 139
- 9 生理不順、生理痛——骨盤的歪斜使子宮的環境惡劣 144

# 4

## 重症的疲勞也能自然地痊癒

147

●從失眠症到防止老化的十三種效方法

- 1 失眠症——這五分鐘的體操能使你安穩的熟睡 148
- 2 低血壓症——要擺脫那討厭的心情以這方法為最佳 152
- 3 高血壓症——首先從矯正左型體辭著手 156
- 4 貧血症——胸椎的調整有效 161
- 5 精力減退——服用精力劑反而產生反效果 166
- 6 宿 醉——利用體操調整胃的緊張感 171
- 7 痔——有使肛門周圍血行良好的方法 174
- 8 動脈硬化——如果下巴碰不到胸部便是危險信號 178
- 9 便秘症——從根本治療可採這體操即可快食快便 182
- 10 冷 症——以治療賀爾蒙平衡失調為先決條件 187
- 11 凝 肩——所有的原因都在於腰椎至骨盆的變位 190
- 12 肥 胖——這種運動法比飲食療法更有效 194
- 13 防止老化——只要對腰部施以刺激就會使你年輕十歲 198

# 1章

## 令人担心的內臟疾病

●從慢性胃炎到膀胱炎的十三種即效

# 1 慢性胃炎

—身體重心儘量地擺在左腳

胃炎是胃的黏膜上引起炎症的疾病，也可稱爲：胃卡他。

這種疾病的原因是飲食過量、藥物等的刺激而引起的，若慢性化則黏膜會萎縮、變薄、扁平。因此而使得胃腺受影響，胃酸的分泌減少而產生各種症狀來。

這些症狀如胃下垂、心窩的鈍痛、食慾不振、胃口難受、燒心、惡心等。另外，口中帶有苦味、有強烈的口臭也是慢性胃炎的特徵。

除了飲食過量外，也有引起慢性胃炎的原因。那就是精神的壓力。因家庭不和、工作場所上人際關係的煩惱，這些不滿和不安的積壓而使得胃的黏膜充血，嚴重的話甚至會形成胃潰瘍。

這種慢性胃炎在現代醫學上認爲是「遺傳體所產生的」，但本書所提倡的背骨體操卻能簡單地治療。

首先，我們把它的原理加以說明。

我所診察過的慢性胃炎患者，他們的右腳幾乎都比左腳短。換句話說，這些人的身

體都向右傾。由於患者很容易把身體重心擺在較短的那隻腳，所以養成身體重量在右腳的毛病。

由於這個原因而使得整個背骨也向右歪斜，同時更招致腰椎和仙腸關節的變位。如此一來就會併發腰痛，而爲了避免這種痛苦就逐漸地把身體向右側彎，彎曲過於嚴重時，光靠藥物是無法治療的，到最後幾乎變成完全駝背了。

胃的障礙是從從背部的左肩胛骨下一帶到左脇，經常可發出伴隨著異常感的浮腫及僵硬。而且，左胸的肋骨間第五和第六部位會產生異常感而帶來緊張。

如果身體向左側傾斜（身體重心置於左腳）時，必然會因左胸和左腋腹受到壓迫而產生不安，所以他總是把身體重心擺在右腳的。

像這種由姿勢的不正確所演發而來的胃腸障礙，最重要的是要先從姿勢的矯正開始，否則一味的服藥也是無法治療的。

簡單的說，要矯正這種不正確的姿勢，就是要將身體重心擺在右腳的毛病改爲擺在左腳。如果是因運動不足而產生的疾病，那麼只要力行運動，症狀自然會消失，尤其最好加上腹筋力。

另外，如果消化器官弱，下肢也跟隨著變弱，如果鍛鍊下肢的力量就可強以消化器

官。

在此，爲了避免胃發生障礙，應以體操來強化，所以希望讀者們能早晚做幾次以下所做的運動。

和胃有關係的背骨是以胸椎第七節爲中心，從第四節到第十一節之間，那也就是頸椎的第三節到第七節。

這個部份若加以調整，則背骨就不會向右歪斜、腰椎也正常，當然腰痛也因而消失了。

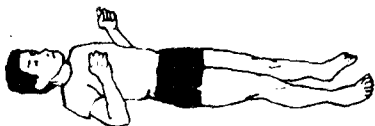
#### 體操療法

1. 以仰式躺著，兩腳伸直，腳張開的寬度和腰同。
  2. 兩肘立起深呼吸，下巴向上，將頭頂抵住地板準備支撐起上半身。
  3. 邊吐氣邊放開兩肘的支撐，整個身體翻起成拱形。胸部維持這種高度用力的向後翻看看，若能持續約七秒鐘就算達到最高點。
  4. 吐氣時，一口氣地放鬆力量使兩肩著地，全身放鬆休息兩次呼吸的時間。
- 以上的體操一次各做五次，最好早晚都做。
- 若爲久治不癒的胃障礙，絕食三天將會有顯著的效果，絕食之間只喝水或酵素就可



慢性胃炎

①仰臥著，兩腳張開幅度同於腰寬，用兩肘支撐上半身。



②以頭頂支撐著上半身、肘部浮起。



③肘部再舉高些，胸部高高地翻起邊呼氣。



④呼氣後將整個身體一口氣地放鬆於地板上。



以了。

如果一味地依賴藥物治療，也許你的胃炎很快地就會轉移為胃潰瘍。

## 2 胃潰瘍——可以從根源把障礙除去

最近，有關兒童胃潰瘍人數急增的消息頗令人震驚。探討其原因，發現這和大人們相同，幾乎都是心因性。

最主要的是因學校教育的因素所產生，受不了壓力的孩子們，往往以拒絕到校或做出反抗行為來抵制發洩，而心性乖巧、內向的孩子，在被強迫忍住的情形下，若超出一定的界限就會引起胃潰瘍。

但是大人和小孩都一樣，如果對環境無法順利地適應，或心理不很健全，這都會引起胃潰瘍的。

大人在受壓力方面的原因有①在工作場所上人際關係不夠順利。②家庭不和睦。③生活上及環境上的問題。

不論如何，工作場所、家庭、地區等的人際關係會帶來壓力，那種情況下的疲勞累積一定會引起胃潰瘍及十二指腸潰瘍。

本來右型體癖的人消化器官就比較弱，如果再因飲食時間不規則、吃得快、愛吃熱

食、因偏食而導致蛋白質的不夠、過度飲酒等而加重壓力，那麼發病也是必然的。

一般而言，責任感較重、做事一絲不苟的人，或不太把感情表現出來的人（內向的人）較容易發病。

左型體癖的人本來胃腸就比較好，個性上也大都是外向、活潑型的，只要不要過度地忽視健康，一般是很少患這種疾病的。所以，如果發現有左型體癖的人胃情況不佳時，這幾乎都是藥害所引起的。

那麼，精神的壓力怎樣才成爲胃潰瘍的原因呢？請看看機械學的原理吧！

如果因過度的壓力而導致自律神經不安定時，很容易引起胃內壁的血管收縮，而且副交感神經亢進，胃壁平滑筋萎縮。

血管一收縮，血液循環就不良，胃黏液的分泌亦不好。人類在興奮時副腎皮質賀爾蒙的分泌就旺盛，這會抑止胃黏液的分泌。

一方面，胃液的分泌過度會形成胃酸過多。胃液中含有帶著強力消化作用的鹽酸，及胃蛋白酶等消化酵素。

平常，由於和胃黏液的平衡而保護著胃黏膜，但壓力會導致黏液分泌的不足，所以胃液甚至會侵蝕到自己的胃壁。

換句話說；若胃壁的組織一部份壞死，黏膜的一部份被剷除而成糜爛狀態者稱爲胃潰瘍。

胃的黏膜一開始崩壞時，進行得很快，而且胃壁會逐漸地被剷薄。如果胃壁被剷得太薄，有血管的地方一發生糜爛，那麼就會因出血而使大便成黑色。

不久，胃壁穿孔，胃內的食物如果流到腹腔就糟了，這會引起腹膜炎而陷入危險狀態。

這是種危險的胃潰瘍，但在初期階段卻沒有特有的自覺症狀、前驅症狀，所以是非常麻煩的。而且又有個人差，因此，一般都是在全身檢查時才初次發現的。

但是，若症狀在進行中立刻就明白。一般會感到胸口發燒、打嗝等的酸症狀（胃酸過多的症狀），而且會吐氣、嘔吐、胃漲等痛苦感覺。

如同咖啡殘存的氣體般的吐血，或有瀝青顏色般的黑色大便出現時就應特別小心。大量的出血會使臉色蒼白、發冷、發汗、頭昏、脈搏加速，而且口中覺得非常渴，若到了呼吸困難的地步，就算是非常嚴重了。

這是分辨胃潰瘍的簡單方法，但如果不感覺痛仍然很難發現出。如果會痛的話，就能顯別出何種程度。

首先，如果上腹部（心窩處）痛的話，一定是胃潰瘍沒錯，即使同是心窩部份，若右側和右背痛，則可懷疑是十二指腸潰瘍。

飲食後馬上開始痛，經過二、三個小時才痛，或空腹時痛，半夜或睡覺時痛醒……等症狀出現時，這已經是完完全全的胃潰瘍了。

如果吃過東西後立刻止痛，這就可以放心了。

所以，潰瘍的痛和飲食有密切的關係。

如果只在吃過份油膩的東西時才痛，這就不是胃潰瘍了，這種情況可以懷疑是胆結石或胰臟的障礙，因為一般潰瘍的痛和食物的種類是沒什麼關係的。

對於胃潰瘍的治療，首先要將壓力的原因除去。改變個環境，過著較為悠閒輕鬆的生活，入院治療或轉地治療就是一種方法，改變氣氛是件非常重要的事。

當然，入院治療和轉地治療是要花時間和金錢的，有些人並沒有這麼寬裕的時間和金錢，但仍然應注意身體的健康，尤其是要改善飲食的方法。

熬夜和吃宵夜會提高胃液的分泌，所以最好避免。咖啡、香煙也要避免。總而言之，刺激性的食物都要禁止，少量地攝取有營養的食物。要修復胃壁，大量地食用白身魚、豆腐、豆皮等是有效的。

牛奶可以保護胃黏膜，所以具有非常的效果。如果無論如何要喝酒時，請在酒前喝大量的牛奶。

運動不足也會罹患胃潰瘍。

因為潰瘍最需安靜，所以一定要避免激烈的運動，但做些簡單的體操仍是有必要的，這是預防血液循環不良最重要的一件事。

根據有胃潰瘍經驗的人說法，如果沒有胃穿孔的憂慮時，最好逐步地多做運動。

將胃液的酸中和的藥物治療，在長期繼續服用後會產生副作用。但最近開發出一種新的藥物，可以直接塗抹在潰瘍患部以塞住洞，在效果上亦提高了不少。

但是，如果勵行我所倡導的體操，連這種胃潰瘍的症狀也會治癒，聽來好像說謊般，但事實上的確是不可思議。

因為我認為胃潰瘍也是因姿勢不正確、背骨斜斜而引起的。

診察胃潰瘍患者時，往往會發現他們是因胸椎的第四到第七節變位所致。而且，從背骨的第八節到第十節的左側會有鈍痛感。

依據天生股關節的轉位，左右腳長度有差異的人較易引發各種障礙。但是，如果把骨盤的變位（傾斜）修復後，背骨的變位一復原，症狀自然會消失。

我認爲這並不是對症治療法，而是從根源來治療胃腸的障礙，所以希望讀者們確實地做這個體操。

★體操療法①

1. 把兩腳向前置於地板上、腰部放下。
2. 張開腳，立起兩膝，用兩手支撐在地板上。
3. 左腳向內側彎，反覆地做膝蓋著地的運動。
4. 最後，做數次兩腳膝部一致向左右倒的運動。

★體操療法②

1. 從正坐的姿勢開始，靜靜地向後側倒，睡在地板上。
2. 兩膝好像要著地般，呼氣時放鬆腰部努力使其著地。

如果大腿前面刺痛就是消化器官弱的證據；如果腰部浮起無法碰到地板時，可認爲骨盤有變位；

——以上的體操請早晚各做三分鐘左右，持續下來你的胃潰瘍一定會減輕的。

(體操療法①)

①兩腳向前伸出於地板上坐下。張開兩腳，立起兩膝，用兩手支撐著上半身。



②左腳向內側彎，反覆地做膝部著地的運動。



③最後兩膝一致向左右側，連做數回。



胃潰瘍

(體操療法②)

- ①從正坐的姿勢開始，  
腳頸張開，臀部坐於  
兩腳之間。



- ②上半身靜靜地向後倒，  
這時候兩膝要著地，  
呼氣時放鬆浮起的  
腰部使著地。



### 3 胃下垂——有活潑消化的要點

曾聽醫生說：「胃下垂幾乎都是與生俱來的」，一般以體質無力的人較多，女性又較男性為多，另外，駝背、下腹突出，及神經質的人也較多。

當然，即使是先天的胃下垂，只要功能正常也是沒有問題的。但是，胃下垂的人胃較弱且神經質，因此很容易陷於更嚴重的惡性循環裡。

因為神經質是胃下垂的根本性格，這種性格和胃下垂的發病及進行具有重要關係。胃下垂的症狀有很多都是和胃卡他、胃弛緩合併的，因此不只是胃，連腸、肝臟、胆囊，及腎臟等都會下垂。

最常見的症狀是用手壓心窩處附近會覺得很痛，而且感覺有塊狀、下垂的情形。

這種症狀剛開始時只限於飲食後，但嚴重時則隨時都有這感覺，而且不會有空腹感。即使偶爾會有空腹感，但只吃一點東西就立刻吐出，胃有鈍痛感，食慾也會逐漸地減退。

另外，經常感到胸悶，會打嗝，雖然和胃酸過多症以及胃潰瘍不同，但胃下垂症的

人很少胃酸過多的，然而卻常有便秘現象。

除了以上的症狀外，身體差、沒力氣、易疲勞、憂鬱病、失眠症……等症狀出現時，可直接認為是胃下垂。

再者，若有胃下垂原因之一的低血壓症狀時，會有頭痛、目眩、凝肩、背脊發硬、頭部充血、心悸、喉嚨好像有什麼東西塞住似地、手脚感到麻痺……等種種為神經症狀都表現出來。

胃下垂是自律神經失調的典型例子。

除了體質上的胃下垂之外，也有些人是因「物理上」的原因而罹患胃下垂的，例如汽車的司機。這也可以說是一種職業病。吃得太快（狼吞虎嚥），飯後立刻連續做出動搖性的刺激，久而久之胃就逐漸下垂。

其他，也有些人並非無力體質而有胃下垂症狀的。

若因暴飲暴食，運動不足，身心的過度疲勞等，而使得腹部失去緊張感時，腹壓會減弱，胃本身會因鬆弛而逐漸下垂。

如此一來胃的活動力會降低，剛開始時為了減輕胃的負擔，應減少飲食的份量，少量地攝取營養價值高的食物，選擇易消化、不會貯藏在胃腸內太久的食物，同時在飯後

立刻側睡躺下。

稍微輕鬆後就繫上腹帶，並做不會過勞的運動（體操）。這裡的腹帶並非用來把垂下的胃舉起，而是用來做腹肌力的腳。

這是個重要的體操，若用來矯正背骨中胸椎的中、下部及腰椎上部的異常，則可使胃的消化力活潑、增進食慾。

這體操也可以回復下腹部的肌力，同時可以使鬆緩的下腹縮緊。

分娩過的女性常有腹肌鬆弛的現象，但這可由背骨矯正和腹肌運動而復原。

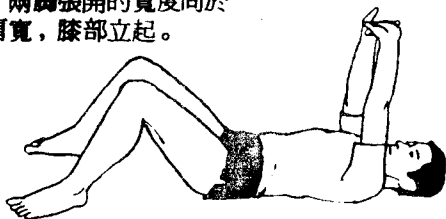
背骨矯正部份是胸椎的第七節至第十一節間，其次用手刺激位於心窩處和肚臍間的「中腕窩」，從肚臍向臍下附近指壓，對於胃部的正常化深具效果。

#### 拳體操療法

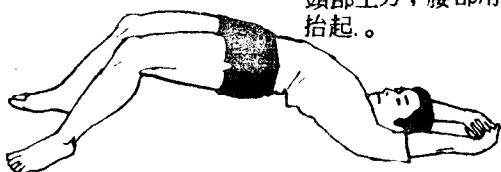
1. 仰臥躺著，兩膝立起。
2. 兩手的指頭合在一起，翻出從前方倒上頭上，邊吸氣邊翻起腰部。
3. 吸氣後稍停，然後再一口氣地放鬆力量，放下腰部，同時把氣吐出。
4. 放鬆後停止二次呼吸的時間，然後進行三、四次同樣的動作。

胃下垂

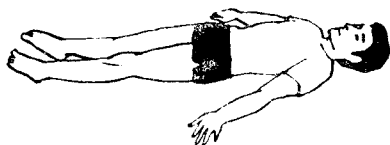
- ①兩手指交叉手腕伸出，兩腳張開的寬度同於肩寬，膝部立起。



- ②邊吸氣邊將兩手倒向頭部上方，腰部用力抬起。



- ③稍微忍耐一會後放鬆全身力量，把腰落下，同時呼氣全身放輕鬆，以上動作反覆做三~四回。



## 4 肝 病——毫無自覺症狀的大病也可以此來預防

肝臟的主要功能為解毒作用、胆汁的分泌（用為消化脂肪）、糖分的貯藏（活力的來源）、調節血液的量……等，嚴格說來，它是負擔五〇〇種以上機能的重要器官。

肝臟的障礙除了濾過性病毒的感染（A型和B型）外，主要是由藥物，飲酒，身心過於疲勞，以及其他有害刺激物的細胞破壞而引起的。但是，由於旺盛的再生能力使它得以保持平衡，所以只要肝細胞的破壞不超過全部器官的三分之二範圍，是不會出現明顯症狀的。即使只剩三分之一也能負擔起正常的功能。

因此，當你發現肝臟怪異時，整個生活馬上改變，而且往往形成慢性疾病，如果再演變為肝硬化時就不可收拾了。

但是，平常多注意身體肝臟的異常是可提早發現的。這可以血清酵素GOT、GPT的方法，也可用超音波診斷法；而肝臟肥大可以利用觸診發現。

A型肝炎的濾過性病毒是由食物、水、手指等的媒介而感染的。這種疾病幾乎沒有慢性化的，它往往因急性肝臟萎縮而致死亡。

另一方面B型肝炎是由血液感染的，其中有一半是生產時由母體傳來的，另外也有因輸血而感染的，這種稱為血清肝炎。

血清肝炎可經由治療而痊癒，但可怕的是母體感染的情形，這將成為慢性化疾病。

母體感染的情形到了二十歲左右就會出現症狀，但一般人都無法自覺症狀始於何時。由於現代醫學的進步，幼兒已可藉疫苗達到預防的效果。

其他尚有因藥物、酒精、食品添加物等有害物質而發生的C型肝炎（非A、非B型），只要能找出正確的原因對症下藥是有可能痊癒的。但若原因不明則可能轉移為慢性肝炎。

長期喝大量的酒精會形成脂肪肝，由於肝臟無法把酒精處理乾淨，因此肝細胞的脂肪就形成塊狀。雖然只是脂肪肝，但卻可明顯地出現倦怠、食慾不振等症狀，如果疏忽，很容易繼續演變為肝臟肥大。

一旦形成慢性肝炎時，即使嚴格地控制高卡路里、高含木炭素的飲食，也是很難治療的。在沒有特效藥的情況下，只好不喝酒，避免過度疲勞，以飲食治療法來控制疾病的進行。如果繼續不注意健康，慢性肝炎將逐漸轉變為肝硬化。

肝硬化時，被破壞了的細胞是來不及再生補充的，相反地結合組織使增殖組織硬化

，因此肝臟就無法發揮正常功能。

脂肪性肝硬化是由於飲酒過度以及蛋白質不足而引起的，雖然每天小酌兩杯是無傷大雅的，但是下酒的菜中必須含有蛋白質來源。如果忽視這點，將會形成肝癌，如此一來人生亦將呈現一片灰色。雖然不是絕對禁止喝酒，但至少每星期要有兩天的時間不喝酒，好好地定出「休肝日」。

肝臟異常所表現出的症狀很多，如身體倦怠、容易疲勞、酒量弱、食慾低落……等症狀發生時，首先就要懷疑是否為肝炎。

噁心、喉痛、容易感冒、胃不消化、臉色不好、皮膚會癢、出現蕁麻疹……等時，就是轉為惡化與否的重要關鍵期，其次是便秘、下痢、尿的顏色轉為濃褐色，下腹部緊縮經常放屁，雖然是男人乳房也會脹……等狀況後就是一瀉千里。

手掌的顏色鮮紅，頸部、肩部、胸部等會有蜘蛛網狀的血管腫；腹部脹得如同大鼓般，腹水成塊狀，身體也變得細長。

到這種情況時已是奄奄一息的肝癌階段了，四、五天時會呈現出黃疸症狀，若身體中有點狀出血時，那麼這個人的生命最多只能再維持二、四個星期。

但是，在肝臟發生異常而有以上症狀出現之前，一般都會有如下那種體壁反射及背



骨反應，一旦早期發現時就必須仔細地治療。

背骨反應為首先從胸椎第四節到第九節會有異常緊張出現，這個部位是支配肝臟神經的轉換點，若肝臟有異常時，神經就把這個異變傳達給胸椎，平行的背肌也硬直。

從右胸部到腋腹，在肋骨間的第五節和第六節也會產生異常的緊張，尤其是背部的右肩胛骨下一壓即痛，而且伴隨著浮腫、硬直等現象，這是診斷肝臟狀態的得力方法。

將上半身向左右彎看看，做轉身運動試試看就更能了解了。右背及右側的腋腹有異常的抵抗感，雖然向右侧彎時能柔軟的彎曲，但向左侧彎時就無法自然的彎曲……這種左右不平衡的情形也要注意。

這種可怕的肝臟障礙，如果繼續做適當的體操也能達到改善和防衛的作用。當然，並不是做這種體操後就能毫無顧忌地不注意其他事項，食物療法和適度的運動也是要一併執行的。

關於食物治療法，曾經有以米食和漢藥方治療重度肝硬化化的事例，有些歐美派的專家認為高蛋白、高卡路里的食物——雖然可預防因飲酒而產生的肝硬化，但卻反而會使身體肥胖。

只有運動是會帶給肝臟好的影響力的，若能每日勵行以下的體操，那就能獲得充足

的運動量了。

#### 拳體操法

1. 腰部向下，兩膝彎曲，腳根靠攏，腳底合併，以兩手抓住腳趾向身體的中心拉。

2. 深呼吸伸直腰部，邊吐氣邊將上半身靜靜地向前倒。

3. 當額頭著地時就算完成了。

4. 邊吸氣邊挺起上半身，兩膝著地，呼氣時要放鬆上半身。

以上運動最好早晚各做三次，這個體操是爲了要使和肝臟有關的胸椎第六節到第十節做重點性的拉緊而想出來的運動方法。勵行這個運動可以改善從右肩胛骨下邊的背部到右腋腹的淤血、硬直等現象。

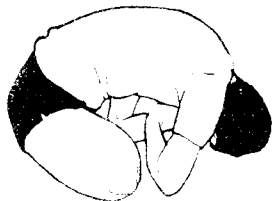
另外，可以使上半身的側屈和側轉變得輕快，這就是利用調整股關節成左右均等來糾正背骨的歪斜，因爲快速刺激大腿上的肝經可以促使肝臟的功能活潑。

肝 病

- ①脚底合起坐好，兩手抓住脚尖拉近，用力吸氣後伸直腰部，然後邊呼氣邊將上半身靜靜地向前倒。



- ②上半身向前倒，直到額頭觸及地板。其次，邊吸氣邊抬起上半身。這項運動反覆做三~四回。



## 5 糖尿病

——若初期症狀不治療就不可能回復

糖尿病是因胰臟所製的「胰島素」這種賀爾蒙不足而引起的。

血液中的葡萄糖（血糖）分解不順利，血中糖的濃度增高，尿中排泄出糖的一種疾病。

雖然具有遺傳性，但只有遺傳子是不會發病的，具有容易罹患糖尿病遺傳子的人，如果再有以下狀態出現就會發病。

1. 肥胖（飲食過量、美食、運動不足）。
2. 罹患感染症（抵抗力弱）。
3. 妊娠過於頻繁。
4. 心因性壓力的持續。

以上四者原因能產生五〇％的發病率，但四十歲以後發病人數激增。

糖尿病的症狀實際上是很容易了解的。

首先是喉嚨容易乾渴，茶水喝得很多。小便的次數和量也隨之增加；再者，因為尿

中含有糖分，甜、臭而出現很多泡沫。

全身感到倦怠、沒有鬥志，但相反地食慾卻異常地增加，尤其是很想吃甜的東西。

其他如性慾減退、月經異常、皮膚病、手脚麻痺、頑固的神經痛、牙齦腫、眼睛模糊、白內障等症狀也會出現。身體狀況方面，剛開始時會發胖，但隨著疾病的進行則逐漸消瘦下來。

不僅如此。

一旦罹患了糖尿病將會有動脈硬化的現象出現，尤其是腦動脈及心臟冠狀動脈較一般人更早硬化。

因此，各組織的毛細管血液循環不良，眼睛的網膜和腎臟的絲球體將會損壞，而有失明或轉為尿毒症的危险。

體內的糖代謝會生異常，甚至影響脂肪、蛋白質、水、電解質等的代謝，由於這種疾病是會影響生命的全身病，因此可算是一種很麻煩的疾病。

由於無法利用的糖分隨著尿大量流失，因此顯得精力不足，體重逐漸減輕，而且容易引起倦怠感。

在頻尿的情況下，糖分和水分會大量流失，因此會多喝開水，在這種惡性循環下使

得體力大為消耗。

脂肪的代謝也會轉壞，而引起脂肪的不完全燃燒。強烈酸性物質的酮類體就是因此而產生的副產物。這在血液中積存時，就會使血液呈現強酸性，全身的細胞機能也會因此而麻痺，繼續進行下去則會波及中樞神經而陷於昏睡狀態。

如果糖尿病嚴重前沒有適當的治療時，將轉為慢性而不可能再恢復正常狀態。

糖尿病的治療方式雖有食物療法和運動療法併用，但兩者中尤以運動療法較具效果。「走路可治糖尿病」的說法也是有根據的。

當然，過度的運動是不行的，最重要的是要每天有規則的做一定量運動，糖尿病時適當的運動是不可或缺的。

若有血管系統的合併症、高血壓、狹心症等持續性疾病時，應找醫生商量，以限制運動量。

在具體的運動方法方面，首先必須注意，糖尿病時胸椎第十一節都有異常；胰臟有異常時右胸部肋間第七節，背部胸椎第四到第九節，尤其是第八節、九節的右側會發硬，且一壓就疼痛不已。為了使這些異常現象從根本加以矯正，以下的體操是可行的。

#### 體操療法①

1. 伏在地板上。

2. 兩腳向背側彎曲，用雙手抓住腳腕部。

3. 邊呼氣，邊將上半身和兩腳反轉成弓形。

4. 保持靜止狀態約三十秒後再恢復原狀。

——如果認為這個體操難做時，做下個體操也可以。

拳體操療法②

1. 採正坐的姿勢，兩手握於頭後面。

2. 身體向前彎曲，兩手向後揮動，頸部向左傾努力使右耳著地板。

3. 以這種姿勢持續三十秒鐘。

——這個運動對於調整頸椎第一節及胸椎方面頗具效果。

更簡單的體操如下：

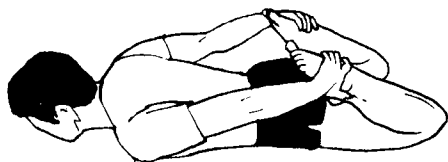
拳體操療法③

1. 仰臥著，兩手環抱於後頭部。

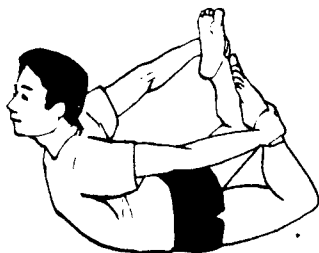
2. 使上半身和兩腳向左右蛇形運動。

(體操療法①)

- ① 趴在地板上，將兩膝彎向背側，用兩手抓住腳頸。



- ② 邊呼氣邊將上半身和兩腳成弓形翻起，大約忍耐三十秒後恢復原狀。

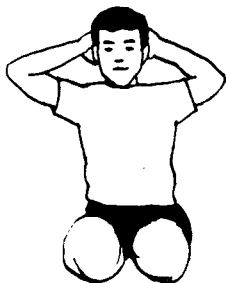




## 糖 尿 病

### (體操療法②)

- ①正坐，兩手環抱在後頭部。

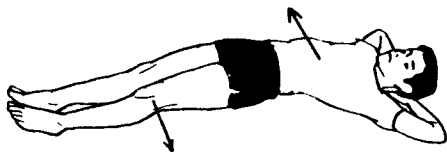


- ②以這種姿勢將上半身向前倒，頸部向左傾，努力地使右耳著地，然後靜止約三十秒鐘。



### (體操療法③)

- ①仰臥著，兩手環抱於後頭部。  
②使上半身和兩腳向左右蛇動，腰稍微抬起時較容易做。



## 6 心臟病——眼睛充血及眼皮浮腫時要注意

日本人中有百分之四十死於腦中風及心臟病的。心臟病中狹心症及心肌梗塞等，導致冠狀動脈疾病危險的人也有年年增加的傾向。

人類一旦年齡增加時，即使身體很健康的人，對於心臟方面的預備能力也逐漸減弱，再加上第二次世界大戰以後飲食生活的進步，以及對於動物性脂肪、卡路里等的攝取過剩，因此使得因心臟病死亡的人大為增加。

狹心症中有百分之三十以上的人可以認為是心肌梗塞的前兆。

狹心症和心肌梗塞的不同可由下法判斷出。發作的窒息感較弱，數分之內能鎮壓下來的是狹心症；如果窒息感高達三十分鐘以上、不停呼氣，似乎要斷氣般，以及發冷、出汗者，可判斷為心肌梗塞。

不論是狹心症或者心肌梗塞，其原因都是因心臟的營養及運送氧氣的冠狀動脈有障礙所致。由於冠狀血管引起動脈硬化，血管內腔變窄而使得血行惡劣，而引起營養不足、氧氣不足等現象，這就是所謂的狹心症。

另一方面，有關心肌梗塞的原因是冠狀動脈上的血栓狀態所引起的。血栓症是血管內部的潰瘍，其傷口上附有血液，一旦傷口上所附著的血液愈來愈多時，血管就會完全被阻塞，心臟也會因肌肉上缺乏營養分和氧氣而壞死（部份組織細胞死亡）。

另外，心臟病的五大敵人是①體力勞動②肥胖③抽煙④寒冷⑤鹽分。  
不只是香煙中所含的尼古丁，咖啡紅茶所含的咖啡因、油性成分、砂糖……等對心臟都是有害的。

尤其是攝取過多動物性脂肪食品時，將使血中的膽固醇增加而促進動脈硬化，有些人認為食用植物性油就可安心了，然而如果消化吸收不良，卡路里也很高，因此過量的植物性油仍會誘發起心臟病。

寒冷——尤其是氣溫急遽的變化，會給心臟帶來壓力。長期處在濕度高的地方，會使肺的循環發生障礙，這也是很不好的。

攝取過多食鹽時，會使腎臟處理水分的能力減弱，因此大量的水分積存在體內，而成為浮腫的原因。結果使血壓上升，心臟的負荷也因而加大。

其他如最近一些年輕人不注意生活規律外，有很多是因內分泌系統及神經系統的異常而引起的病症，這些都是必須特別注意的。

有些症狀的出現雖然只是一種過渡性，對身體沒啥害處，但也有些則是重大疾病的前驅症狀。

心臟神經症有很多是因極度的疲勞而引起的，但也有不少是因心性壓力所引起的。因對方說話太慢而顯得焦急的人、邊吃飯邊寫報告、邊運動邊刮鬍子……等這一類「一心兩用」的人以及對無所事事感到痛苦的人，感到虧心（良心不安）的人，這些人很容易由心臟神經症進行為真正的心肌梗塞，因此應特別注意。

心肌肥大、線維化變性等所引起的病狀稱為「心肌症」。心臟肥大是因準備運動不足而使運動過激烈所引起的，若血液的循環來不及時，將使心臟引起空轉現象，因此對心臟的負擔也是很大的。

「心不全」是指心臟的抽氣機能低落，無法使血液充分地送出，因而發生靜脈血的循環障礙，使得全身發生淤血（血滯行）現象。

但是，這些心臟方面的疾病，在事前都有種種症狀會出現。

例如：左肩胛骨的內側上邊（胸椎第三節到第五節）會有壓痛或疼痛，若從左肩到手有放散痛出現時則是狹心症的信號。

另外，左胸第二和第五肋間也出現疼痛，手指的中指、無名指、小指三指無法出力，腳趾也會喪失彈力。

左肩及頸部的發硬、酸痛和心臟有很大的關係，心臟和眼睛也是有關係的。因此，若眼睛充血、眼皮浮腫時應特別注意。

另外，如果手腕內側靠近小指方向的凹處——「神門」疼痛時也應注意。心臟不好的人常稱此為「焦臭」。

心肌以乳酸作為精力來源，所以為使乳酸產生多些，適度運動的人心肌是不太會老化的。相反地，如果每天睡懶覺，一定會使心臟衰弱。

說到心臟疾病的預防和治療，人一旦進入成人期時，就應儘量避免美食及過食，同時不要鬆懈於身心的訓練。但是應知道過度的訓練仍是有害的。

心臟一旦不好，頸椎的第七節及胸椎第一、第三節會歪出，這附近有支配心臟的神經，背骨的歪斜使神經活動紊亂，因此對心臟產生不良的影響。

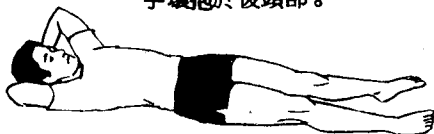
因此，我們書上的體操針對此點，集中調整頸椎第七節及胸椎第一、第三節。

#### 體操操法①

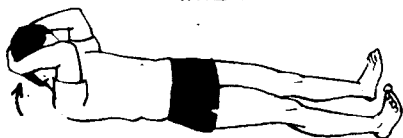
1. 仰臥著。兩腳張開的幅度同於腰寬，腰部自然伸直，兩手握住置於後頭部上方。

(體操療法①)

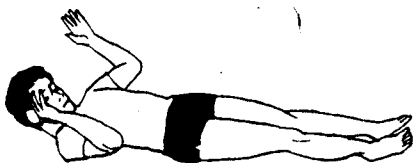
- ①兩腳張開幅度同於腰寬，兩手環抱於後頭部。



- ②用兩手將頭拉向前方，下巴觸及胸部後伸直後頸，脚尖抬起伸直腳腕。



- ③呼氣後猛然放鬆兩手，然後將頭部靜靜地放到地板上。



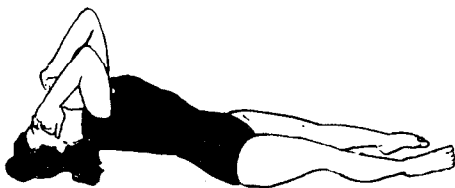
### 心臟病

(體操療養 ②) ①仰臥著，兩腳自然伸直，兩肘拉到體側立於地板上。



②吸氣，用兩肘支撐著上半身使胸部舉起，下巴往上抬直到頭頂住地板。

③邊呼氣邊將肘部抬起胸部用力翻起，腳尖也要伸直。



④呼氣後將上半身落於地板上全身放鬆。



2. 邊呼氣邊以兩手撐起頭部，儘量把下巴拉抵胸部，脚尖向上伸直。
3. 氣呼出時立刻放鬆兩手，靜靜地使頭著地，整個身體也回復原來的姿勢放鬆。
4. 這些動作在兩次呼吸間休息後，反覆地做二、三回。

#### 拳體操療法②

1. 仰臥之姿勢，兩腳自然地伸直，兩肘放於身體兩側同時附著在地板上立起。
2. 吸氣，邊以兩肘撐起上半身邊支持起胸部。這時候下巴應向上，以頭抵住地板支撐起。

3. 邊呼氣邊靜靜地將兩肘向上使胸部拱起，這時候兩腳腕要伸直。

4. 吐氣後，一口氣地將全身力量放鬆使上半身落於地板上。

——以上運動在休息兩次呼吸後反覆地做二、三次。

有人認為：當心悸亢進時，心窩左側、太陽叢部施以掌壓，閉上眼睛能繼續向後走時就不會有心臟病。

不論這種說法有無根據，我勸各位還是多做這些運動。



## 7 膽結石——由於胸椎第十節的歪斜而造成結石

所謂的胆結石是因胆囊及胆管中有結石形成而引起的疾病。

胆結石的人有逐漸增加的傾向。根據調查日本人中二十歲以上的成人約百分之八患胆結石。年齡方面，四十、五十歲以上的人數為最多，而七十歲達最高峯，可是二十多歲的年輕人為數也不少。

其中大部份是因遺傳體質而引起的，再加上過度疲勞、寒冷、胃腸障礙、自律神經失調等原因，使得更容易發病。脂肪性食物吃得多的，多次妊娠生產的婦女，經常坐著的人常患此病。也許女性患胆結石的原因是因此而來的。

胆汁成分的變化及胆汁滯停、胆道發炎等都很容易引發胆結石。

症狀為石子通過胆道流下腸道時會有劇痛。右肩、右背中、右手等會有不愉快的痛楚。

另外，腹側會痛，腳外側也會感到發燒。不久，兩腳的無名指走起路來會痛，眼白呈混濁狀，皮膚、眼睛、口中有黃疸症狀出現。

這時候，腳的發燒會消失，但肌肉會發硬而作痛。

並沒有一個確實的方法可以溶解結石。漢藥處方有一說，認為大頭魚的頭燒焦吃可使結石消失並除去痛苦。但有人認為一旦罹患胆結石就必須行開刀取出手術，沒經歷痛苦是不會痊癒的。

但有一確實的說法是：胆結石的形成是因背骨的歪斜而引起的。

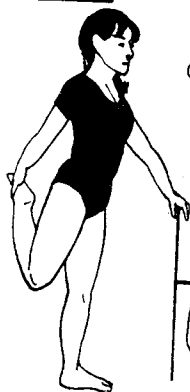
由於右側骨盤向上，右側下腹受到壓迫而使血液循環不良，乃引起胆結石症。尤其是胸椎第十節的背側非常歪斜，因此若施行體操以調整骨盤的歪斜將非常有效。

#### 體操療法

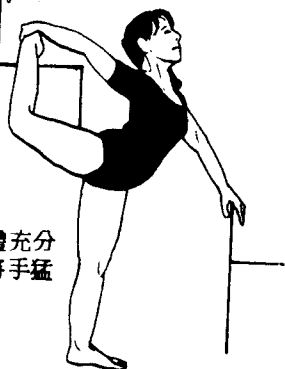
1. 身體站立著，躺在地板也可以。
2. 用右手抓住右腳腕，邊吐氣邊將身體拱起。
3. 吐氣時將手驟然離去。
4. 反覆地做兩、三次。

——這個體操對於腰痛也是有效的。拱形姿勢可以矯正背骨的變位，同時具有消除從腸反射至右腰部的酸痛及緊張的作用。

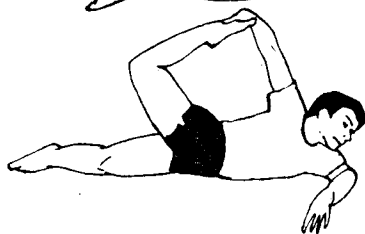
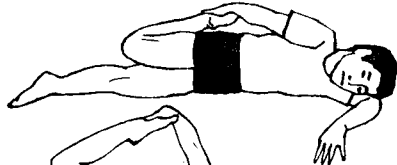
膽結石



①用右手抓住右腳腕，邊呼氣邊將身體翻成弓形。



②將手脚拉合，身體充分地翻起，呼氣後將手猛然放鬆。



※也可以躺在地板上做。

## 8 支氣管炎——促進腎上腺素及副腎皮質賀爾蒙的分泌

由於呼吸而使空氣流通的管子稱爲「氣管」，比喉頭上方的稱上氣管，比氣管下方的稱爲下氣管，下氣管黏膜引起的炎症則稱爲「氣管、支氣管炎」。

氣管、支氣管炎有急性和慢性之分。

急性支氣管炎是由傷風感冒、麻疹等濾過性病毒的感染而引起的，但寒冷天氣則所引起的則是因鼻腔內的空氣調節機構對於空氣失調所致。

氣管的左右支氣管分歧部位對於由外界而來的刺激最爲敏感，很容易引起咳嗽的反射動作。支氣管炎一旦發病時，黏膜的分泌將會旺盛而形成痰。

支氣管炎一般是不會發燒的，尤其是成年人的症狀都不太嚴重。但乳幼兒及老人、全身衰弱的病人等，一旦罹患了支氣管炎時，很容易併發出肺炎，因此要特別警惕。所以，支氣管炎中有發燒出現時可認爲是肺炎的併發所致。但發燒也是有標準的，因爲老年人的肺炎不會發燒，所以應早些接受醫生的診斷。

慢性支氣管炎並不是「因長期急性支氣管炎而形成慢性的結果」那麼單純。

由於對氣管長期的刺激，而使支氣管發生炎症的疾病，這和抽煙很有關係，以前五十歲以上的中老年人及男性較多罹患此症，但最近女性抽煙人數增多，因此女性的患者也顯著地增加了。而且年齡有逐漸減少的傾向，有一些個案報告認為二十多歲的患者也大有人在。

除了抽煙以外，長期從事和有毒瓦斯接觸的職業，居住在大氣污染地區的人，都很容易罹患慢性支氣管炎。雖然很會咳嗽，但和氣喘不同的是常見於冬季，其他季節則較少。若疾病進行時會出現和季節沒關係的咳嗽，則很容易和氣喘搞混。

急性支氣管炎的症狀首先會出現胸痛的症狀，因為咳嗽激烈時，胸骨會發出聲響所致。即使沒有咳嗽發生時，若壓著胸部左右鎖骨下感到疼痛時，則可認為是支氣管炎。因為這是反射出支氣管異常的「過敏帶」。這可用來早期發現支氣管障礙。

另一方面，若演發為支氣管氣喘時，症狀將會很明顯，一旦發作了，喉頭的呼吸將感困難，用肩呼吸，臉色也變得難看。

老年人的支氣管氣喘大都在五十歲以後發病，剛開始會有咳嗽及痰出現，接著呼吸會感到困難，但主要問題還是在於小孩子的氣喘。

百分之八十患氣喘的孩子在五歲前發病，而且男孩為女孩的三倍。其原因幾乎都在

於變態反應性。換句話說，支氣管氣喘並非基本的身體疾病，而是機能失調性疾病身心症。

發作的原因為心理和身體的不安定，我們將變態反應性要因分析如下：

(1) 因心理的壓力所引起的

小孩子由於溺愛、任性、幼稚、不安、不滿、弟妹出生所帶來的惶恐、幼稚園入學的未知體驗等而形成壓力的主要原因。

大人們則因老年退休、新居落成、育子任務完成……等為人父母的重任告一段落，在放鬆的心情下突然引起焦躁不安的症狀，接著便有氣喘出現。人在朝著目標前進的心情突然鬆懈時，很容易突然陷入病痛裡。

(2) 因身體的壓力所引起的

從很忙碌的工作轉為輕鬆的工作環境時，容易使身體狀況失去平衡的氣候變化時節下雨前氣溫急遽變化時，半夜、清晨等都會發作此病。

氣喘時，有人認為肩、頸、手的硬化、胸部肌肉的萎縮及淤血、腹壓低下及骨盤喪失柔軟性、脚的弱化……等身體上的異常，可以藉著咳嗽而消除。

(3) 變態反應性抗原所引起的

家中的灰塵、花粉、藥劑、霉及動物毛等的吸入所引起的變態反應性實在很少。大多數的發病都是因身心失去平衡，而使得變態反應性的原因抗體發生作用而引起的。

氣喘所謂的「遺傳性」就是這樣，變態反應性抗體容易發生的體質（過敏性）就會有遺傳現象。

變態反應性一發生時，要避免牛奶（羊奶則可以）及乳製品、小麥製品的攝取。蕁麻疹形成的主要因素——魚、肉，與其避免，不如少吃，以便適應變態性反應，這可以訓練免疫的能力。

#### (4) 恐怖的發作會惡化

由於氣喘是氣管方面的疾病，所以若從平常就訓練深呼吸的能力，將有助於發病時，這就是所謂的腹式呼吸，要注意不使呼吸困難。

氣喘的治療法雖然很多，除了轉移療法外，游泳療法、斷食療法等也是很有效的。一般而言，給予刺激以促進體內腎上腺素及副腎皮質賀爾蒙的分泌是很好的方法，而冷水浴也具有效果。相反的，據說用乾布摩擦的效果並不顯著。

但若施行體操療法則可預防支氣管炎及氣喘。支氣管及肺部等呼吸器官有異常時，背中的胸椎第三節兩側會發生充血或緊張，同時胸椎第五節會有壓痛。利用背骨體操可

鬆緩這部位的壓力而使疼痛減輕。

氣喘有很多是因胸椎第二節的失調而引起的。這可減弱支氣管的活動，而成爲阻礙血行的發作原因。氣喘的人背部中央會感到冷且硬就是這個緣故。

因爲胸椎第二節一旦失調，則交感神經和副交感神經的功能會產生不平衡，咳嗽時也不會有痰，黏液的分泌減少，口中所吸入的乾空氣會變濕，因此排出所吸入的黴菌和灰塵的能力也隨之減低。

胸椎一旦出現歪斜，那種影響馬上傳染給頸椎，而變成很容易感冒的體質。胸椎的歪斜當然也對骨盤及腰椎發生影響，爲了將這些做綜合性的調整，二段、三段的體操是必要的。

總而言之，呼吸系統衰弱的人以左型爲多（常將身體重心置於左腳的人）。

#### 體操療法

1. 仰臥、兩膝彎曲立起，兩手肘部彎曲置於後頭部下而環抱著。
2. 兩肘張開著地，注意不要使肘部浮起，立起的兩膝交互地向左右倒，邊吐氣邊進行。

——多做幾次是好的，以你的年齡數爲基準試試看。



### 支氣管炎

(體操療法①)

①仰臥著，兩手環抱於後頭部，兩肘著地，兩腳並攏立起膝蓋。

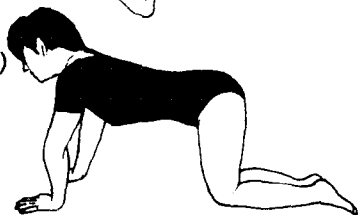


②邊呼氣邊將膝蓋著地向左右倒，但臉和膝蓋的轉向相反。



(體操療法②)

①兩手、兩膝著地的姿勢。



②腰部向後拉，兩肩向下胸部著地，背部翻起。



## 9 腎臟病——有比利用放射線照射更正確的發現異常方法

腎臟的主要功能為製造尿，以及將體內所不需的物質排出體外。另外，它還可控制血液的鹼性度及血壓。

腎臟不好時，會發生全身性障礙，有關生命的安全，因此是非常重要的器官。

腎臟方面的疾病有腎炎、腎盂炎、萎縮腎症候群、腎硬化症、腎結石、水腎症、膿胞腎、遊走腎等。

由於它會和高血壓、糖尿病、痛風等產生合併症，因此非常麻煩。高血壓及糖尿病的人要特別注意。

急性的腎炎及腎盂炎等是很容易醫治的，但其他的腎臟病則很難醫治，尤其是常見的慢性腎炎是沒有決定性的治療法。

腎臟病有一部份是由遺傳而來的，但有些人的體質比較容易罹患腎臟病。

急性腎炎一感冒馬上引起扁桃腺發炎，因此小孩很容易患此症。

慢性腎炎有些是由急性腎炎演變而成的，但大多數的人在不知不覺中罹患此病。因此

真正的原因並不太清楚。

年輕女性所患的腎盂炎中有百分之八十因大腸菌所致，急性時將伴隨著發冷及發抖，而且突然發燒。全身倦怠、腰及側腹部會疼痛。頻尿，但排尿時會有不快感及疼痛，小便混濁、有殘尿感。有這些症狀出現時請輕敲腎臟部位看看，若有鈍痛則是真正的腎臟毛病。

中年以後的男性有些因前列腺的肥大而誘發出腎盂炎。

急性腎盂炎中有很多可利用適當的化學療法而治癒。而慢性時則很容易演發出高血壓及腎不全，因此必須特別注意。

腎炎主要的是腎臟絲球體受侵犯所引發的疾病。

急性腎炎有很多是在扁桃腺炎、傷風感冒、猩紅熱、副鼻腔炎、中耳炎、皮膚化膿症等症狀後出現的，而主要禍首則是引起這些疾病的溶血性連鎖球菌。小兒及青年期常見，其誘因為寒冷、濕潤、過度疲勞。

典型的症狀為血尿、尿蛋白、浮腫、高血壓等。浮腫會出現臉部，尤其是上眼皮，偶爾下肢也會。

主要對策為安靜及保溫，以食物治療法為中心，事實上並沒所謂的特效藥。

慢性腎炎有由急性演變而來的，但也有的並不知發病時期，在不知不覺中形成的。如果為不明原因的腰痛感到痛苦時，不要任意地判斷是腎臟的毛病所致。

慢性腎炎繼續進行時，由於組織被侵犯，腎臟機能顯著的低下而形成腎不全。

其中有些在長期間並沒什進展的，如果三個月定期檢查一次沒什變化時，則可繼續原來的生活。

但最好特別注意不要罹患扁桃腺炎及傷風感冒。在進行期中，每個月一定要接受一、兩次的診療，並依照醫生所指示的來治療。

並不是一罹患腎臟病（腎不全）就很難醫治，急性時若施以適當的治療，仍有痊癒的可能，但患上慢性腎臟病時，雖然現代醫學非常進步，但也只能延長生命罷了。

最近有些小孩子也患腎臟病，這真是個大問題。

其原因可能是速食食品偏重而導致鈣不足，或因食品添加物的壞影響所形成的。

飲食生活的平衡也是件非常重要的事。

腎臟不好的人要特別留意飲食，同時也要注意腸和肝的保養，最好養成戒煙的習慣

如此地，腎臟的異常雖有自覺症狀，但也有些是潛在的，因此早些發現適當的對策

是有必要的。

但腎臟病最重要的是保持安靜，過度的運動是應避免的，而爲了保護腎臟仍需適當的運動予以刺激。

在此，我們教大家以體操來發現初期腎臟病。

壓住肚臍的左右看看！因爲這個部位是腎臟的異常反射最敏感的部位，如果這裡一壓即痛時，則可證明是右腎或左腎有某種障礙出現。

其次，以腰部的胸椎第十一、第十二節爲中心，向背骨的兩側壓，如果這部位也痛時，一定是腎臟有了毛病。這方法非常簡單，但卻比利用X光照射更爲準確。

發現腎臟有異常時，其次是找出適當的治療法。這方法人人可行，我們把給予腎臟良好刺激的體操法解說出：

體操療法①

1. 仰臥、兩脚一致、膝蓋立起，兩手交叉於後頭部。
2. 兩膝靠著，配合著呼氣進行向左右倒的運動。膝部著地，兩肩不要浮起，但臉要和兩膝運動的反方向擺動。

——以上體操每天請按年齡數反覆地進行。膝部著地時要呼氣。

體操療法②

這可預防腎臟異常及測驗用。

1. 坐在椅子上（或正坐），兩手交叉於後頭部。

2. 上半身靜靜地向左右彎曲，肘部著膝。

——以上運動早晚各做兩次。

其他，要強化腎臟應強化腹、腰、脚的筋。雖然只是腳腕的回轉動作也有很大的不同點。

我每天都仰臥著把腳舉起，然後在空中用腳寫出自己的住址姓名。

仰躺著將腰左右擺動的蛇形運動及踏竹子也是有效的，拱起停止狀態也是可以的。

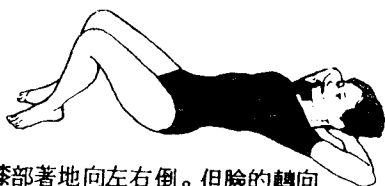
另外，腰部低下模仿大猩猩走路的樣子也很有趣。

據說罹患腎盂炎時，將飯匙倩草和接骨木煎飲可治癒；常吃鬼芋聽說可預防腎結石

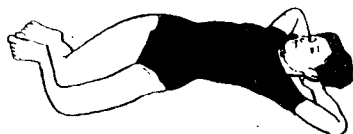
這些民間療法沒什副作用和損失，有興趣不妨一試。

**腎 臟 病**

(體操療法①) ①兩手環抱於後頭部，兩肘著地。  
兩膝並攏、膝部立起。

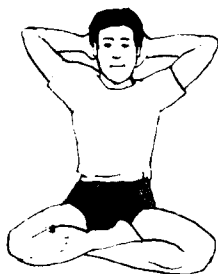


②膝部著地向左右倒。但臉的轉向  
和膝部相反。

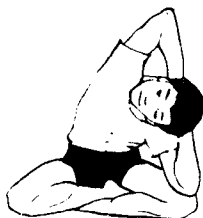


(體操療法②)

①安坐姿勢將兩手  
環抱後頭部。



②交互進行肘部碰  
膝部的動作。



## 10 前列腺肥大症——排尿不良時可進行這種體操法

前列腺肥大症是因前列腺內部發生腺腫而引起的，原因是賀爾蒙失去平衡，尤其和男性賀爾蒙有關，但目前爲止醫學上仍不甚清楚。

前列腺的肥大是尿道被壓迫，排尿發生困難所引起的。高齡男性較易肥大，但有症狀出現的，六人中只有一人而已。如果排尿需要一大段時間才開始的人應特別注意。

因此，最重要的是要早期發現以便治療。如果排尿不順暢時，應馬上做背骨體操以刺激會陰部，這可促進血行以抑制初期症狀。

支配前列腺的神經是胸椎第十二節及腰椎第一節，腰椎第三、四節，亦即從仙椎出現。同時由背部胸椎第十節到下方仙椎整個腰部都包括在內，因此，利用腰部的運動刺激以防止骨骼的變位，消除血行的滯停是本體操的主要目的。

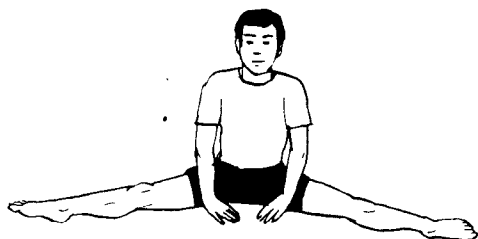
### 體操操法

1. 兩腳全開，腰部坐於地板上。
2. 邊呼氣邊靜靜地將身體向前倒。



前列腺肥大症

- ①坐在地板上，兩腳向左右全開。



- ②邊呼氣邊將身體慢慢地向前倒。  
邊反覆做這項運動邊將腳張開的  
幅度增加。



3. 邊反覆地運動邊將腳張開的幅度增加。

# 11 腹痛、腹瀉

—強化腸的胸椎第十二節及腰椎

## 第一、二節的調整法

食物的消化吸收是由小腸執行其功能的，水分由大腸所吸收，但若途中發生故障時，大便將呈水狀，如果大便接近液體狀態時（八十五%以上為水分）則稱為腹瀉（下痢）。

腹瀉症狀的分類以有無發燒、嘔吐，有無腹痛等來找尋原因。即使有腹痛時原因也得找出。但是其中有痛的位置移動，或因開刀手術部位發生故障的。

發燒、疼痛、嘔吐、血便等情形時則為赤痢、霍亂等傳染病，或食物中毒所引起的。有時候會因外國的原菌而罹患不發燒的傳染病，所以海外旅行時要特別注意飲水。

沒有發燒時就是消化不良，飲食過多。當腹瀉完時即可痊癒，所以沒有發燒的腹瀉是不需担心的。

若因食物中毒而引起時，最重要的是要早些將有毒物質排出體外。若腹痛如絞，排便量少，毒氣堆積腹部違痛時，最好施以浣腸。

同時，使肚子裡的食物排出體外呈空城狀也是有效的，可以絕食整天只喝開水充飢。

。然後再按部就班的從湯、稀飯開始慢慢進食，以便達到整腸的目的。即使回復原來的飲食習慣時，仍需注意不使腹部過冷，要選擇容易消化的食物，養樂多酵素是具有整腸效果的。

也有因急性腸炎（腸卡他）而引起的腹瀉。這是由於暴飲暴食、食物中毒等，使腸的黏膜引起炎症所引起的狀態。感冒、著涼、赤痢、霍亂的感染而引起的也有。一般都是腹痛伴隨著腹瀉一起發生。

幾乎沒感覺腹痛，腹瀉症狀也很輕，經常感到腹部很漲而且連續放屁、大便前後肚子會痛……等症狀時，可認為是慢性腹瀉。

原因很多可列舉如下：手術後的空氣滯留，酒精性消化吸收障礙，腸內異常發酵，大腸黏膜的過敏，變態反應性·過敏性大腸症候群，慢性腸炎等，但任何一種原因都不可等閒視之。

對於這種種的腹瀉症狀當然有治療方法，但一般而言有醫師治療和家庭治療。

因腸卡他而引起的腹瀉有中藥配方可服。蔬菜類和海藻類可促進排便，又具有淨化腸內腐敗食物的功能，所以應可多吃。

腸功能衰弱的人做背骨體操有效，將背骨胸椎第十二及腰椎第一及第二節的變位矯

正即可，請看以下所舉體操例：

拳體操療法 ①

1. 兩腳向前伸腰部向下。
2. 邊吐氣邊將身體向前倒。
3. 臉部儘量靠向兩膝。

——這種姿勢每回約靜止三十秒，每次做十回。

拳體操療法 ②

1. 仰臥、兩腳膝蓋彎曲立起，兩手環抱住後頭部，兩肘著地板支撐著。
2. 邊呼氣邊將兩膝一致地向左右方向倒，臉部和膝部的運動方向相反。

——這項運動所做次數和年齡數相同。

拳體操療法 ③

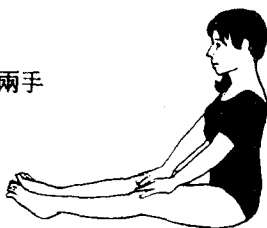
1. 以自然體姿勢立起。
  2. 兩肘邊向前後揮動邊在原地做跑步動作。
- 每次運動時間為五分鐘。

## 1 章 令人担心的內臟疾病

### 腹痛·腹瀉

#### (體操療法①)

- ①兩腳向前伸出坐著，兩手置於膝上。

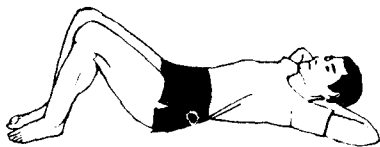


- ②邊呼氣邊將腰拉向後方，身體慢慢地向前倒，臉部觸及膝部時約靜止三十秒鐘。

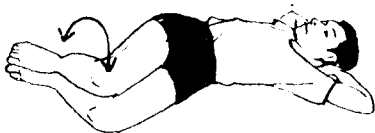


#### (體操療法②)

- ①仰臥立起兩膝，兩手環抱後頭部，兩肘著地。



- ②邊呼氣邊將膝部向左右倒，但臉的轉向和膝部相反。



## 12 不妊症——若矯正骨盤的變位將能享受多子之福

如果結婚兩年後仍然不懷孕則可懷疑為不孕症。

一般而言，現在世界各國的不孕家庭約佔百分之十左右，這個數目可說是東西共通的。不孕的原因在男性方面約百分之三十，而女性方面者約佔五十%，其他的則為不明原因。

女性方面造成不孕原因的不外乎是排卵障礙、排卵通路障礙、子宮障礙等，如果以上皆非的話，則應認為是精神上的原因或子宮位置異常所致。

子宮位置異常是由於骨盤的歪斜、變位而產生的。骨盤的左右傾斜、前屈、後屈、彎曲、關閉等壓迫到子宮，以致使血液的流動受阻。另外，骨盤的異常可導致背骨及仙腸關節的脫離，而使得支配妊娠的神經活動失調。

這裡我們以體操來治療此症。

### ＊測驗體操①

1. 仰臥姿勢，兩腳膝蓋彎曲，腳後跟合併。

2 若骨盤有異常時，這種姿勢下膝部會浮起。如果膝部浮起請繼續以下的運動。

※測驗體操②

1. 正坐的姿勢向後倒躺著。臀部置於兩腳張開處。
2. 膝部緊緊貼在地板上，浮起時邊呼吸氣邊努力使落於地板上，反覆做此項運動。
3. 這種姿勢每夜持續各做三十分鐘。

——該項體操對胃不好的人可達到強化的功效。努力施行這項體操不但可治癒胃的障礙，同時可使您成爲一對成功的夫婦。

※體操療法①

這是矯正腰椎彎曲的體操。

1. 仰臥著，兩膝立起，兩手左右伸出支撐在地板上。

2. 邊呼吸氣邊將兩膝一致地向左右倒，反覆地運動（以年齡數爲準）。

※體操療法②

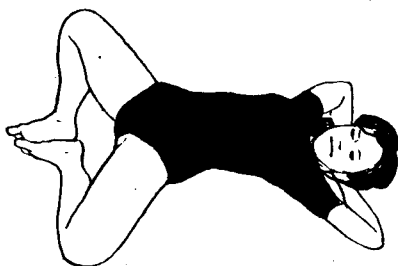
使骨盤的開閉正常化的體操。

1. 仰臥躺著，腳張開的寬幅同於腰寬。

2. 邊呼吸氣邊將腰提起。

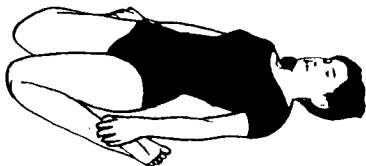
(測驗體操①)

- ①仰臥，兩腳彎屈，腳底合在一起，若膝部浮起時表示骨盤有異常現象。



(測驗體操②)

- ①從正坐姿勢開始，將上半身向後方倒。  
②兩膝緊附地板，如果浮起時邊呼氣邊努力使它著地。



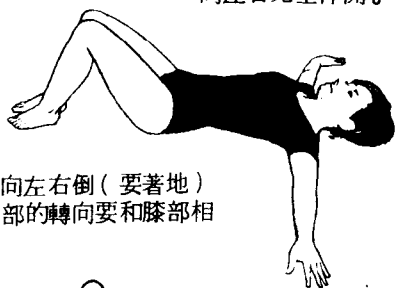
3. 吸完氣後將全部力量放鬆，腰部落於地板上。  
— 其他，用兩手拇指壓住恥骨上部，將腰部提起、落下的運動也可以。



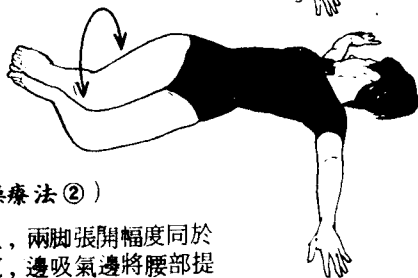
## 不妊症

(體操療法①)

①兩腳並攏立起膝蓋。兩手向左右完全伸開。

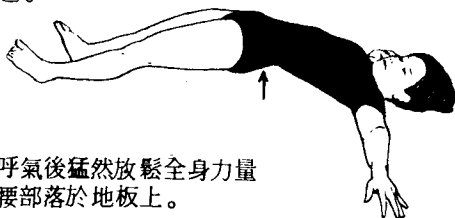


②膝部向左右倒(要著地)。臉部的轉向要和膝部相反。



(體操療法②)

①仰臥，兩腳張開幅度同於腰寬，邊吸氣邊將腰部提起。



②呼氣後猛然放鬆全身力量，腰部落於地板上。

## 13 膀胱炎——可消除到廁所的煩惱

膀胱炎是指由葡萄球菌及大腸菌的感染而導致膀胱發炎的情形。

一般都屬急性，排尿時有排尿痛，同時會頻尿。若有高燒出現時可懷疑是腎盂炎，應馬上接受醫生的診斷。

慢性時，頻尿或排尿痛偶爾會停止，但看到尿呈混濁狀時即可明白。尤其是老年人，若置之不理，將使腰椎（骨盤）喪失柔軟性，而成向前傾的體姿。

膀胱炎一般女性較男性為多，因為女性的尿道較短，細菌容易侵入。膀胱的黏膜原來是有很強抵抗力的，但下半身過冷、便秘、生理時處理不夠衛生、血行不良等，都使得抵抗力減弱，殺菌能力也消失了。

罹患膀胱炎時，頭皮會感到柔軟肥胖，恥骨附近較冷，並且容易引起鼻塞及流鼻血現象。老年人的頻尿是因膀胱壁的老化而引起鬆弛和萎縮。這要根治是很難的，但據說睡前煎個餅沾醬油、砂糖吃，可避免半夜起來上廁所。如同冷症一般，就寢前可用溫水把腳溫暖，若用三分熱水、一分冷水交互溫腳三、四回更見效果。

## 膀胱炎

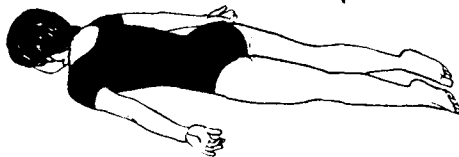
- ① 匍匐姿勢兩腳伸直，兩手放在腰上。



- ② 邊呼氣邊將上半身用力翻起，靜止三十秒。呼吸採自然呼吸方式。



- ③ 呼氣後將上半身靜靜放下，全身放鬆。



另外，尿失禁是因慢性閉尿使膀胱受內壓而引起的。這種症狀常見於中年以上婦女，這是膀胱括約肌運動不全所致。

寒冷症、被寵溺的孩子有很多患夜尿症者，若在肚臍高處向腹部左右拉線，然後在那高處搔癢其腹側，大約一個星期左右就可簡單地治癒。

大人方面，如果沒有其他自覺症狀，但小便混濁時，可認為是飲食過量所致。這時候可以節食三、四天，或絕食一、二天試試看，如果仍然無效時就可認為疾病無誤。

和頻尿相反，如果排尿不良，小便細而有殘尿感時，這種情形並非是膀胱炎所生的症狀，而是前列腺肥大所致。也有屬於神經性所致的，但這種情形時可以正坐，然後將上半身左右轉動，轉到無法轉的地步時整個鬆口氣，這個體操能夠治癒此症。

對膀胱炎有效的體操，重點在於刺激腰椎第四、第五節。大約做三、四回。

#### 兼體操療法

1. 腹部趴在地板上、兩腳伸直、兩手插腰。
2. 邊呼氣邊將上半身用力翻起。
3. 以這種姿勢持續三十秒鐘，呼吸要自然。
4. 靜靜地回復原狀休息。

二再大的痛苦也能輕鬆地恢復

●從腰痛到睡扭了筋的九大即效

# 1 腰痛、閃腰——腰閃到時也能在三、四天恢復走路能力

職業病中有三分之一屬於腰痛症，但最近有很多年輕學生也有不少有腰痛、閃到腰的現象，這個問題真令人頭痛。

腰痛的原因雖然很多，但典型的有下列六項：

①從事無理的運動和作業而產生的（急性）——腰椎移動的個案有不少。  
②姿勢不良所引起的疲勞（慢性）——以上班的人為多。主要原因為仙腸關節的移動，左右腳長度不一而引起不平衡狀態。

③肌肉疲勞的累積或弱化——運動不足當然會導致肌肉弱化，稍微一動就很容易疲勞。另外也有因背肌萎縮而使腰部增加負擔導致腰痛的。

④因內臟的障礙而產生的——內臟器官的障礙反射到腰部，帶來淤血、緊張、硬直的情形。

⑤由老化而產生的——因腰部椎間板的萎縮，由前屈姿勢伸直腰時感到疼痛不已。

⑥因寒冷使腰受寒的情況——身體一冷時，酵素的活動能力就低下，另外也有因血行

不良而使體內老化廢物的處理不充分，結果使得腰的運動機能低下而產生腰痛。

—因此，我們以簡單的測驗體操試試看，從這個測驗體操中可以找出腰痛的原因爲筋力不足或柔軟性低下。

(筋力測驗)

1. 身體臥在地板上。
2. 上半身挺起向後翻轉。

3. 下巴的高度離地板四十公分以上(高齡者二十公分即可)。

(柔軟性測驗)

1. 把腰部放在地上，兩腳伸直，上半身呈直角立起。
2. 上半身向前彎曲。
3. 兩手抓住腳趾頭。

— 以下是對腰痛有效果的體操。

體操療法①

1. 腹部臥在地上，兩腳膝蓋彎曲，用兩手抓住腳腕。
2. 邊吐氣邊翻起身體，手脚相碰，保持平衡。

3. 以這種姿勢，自然呼吸維持三十秒鐘。

4. 放鬆力量，邊呼氣邊回復原來姿勢。

—以上運動每天做三次左右。

因姿勢不良所引起的腰痛都出現在腳較長那邊。因內臟障礙所發生的腰痛則都出現在腳短的那邊。如果原因在於內臟障礙時，首先要治療內臟。

#### 拳體操療法②

1. 側臥在地板上或站立的姿勢，用手抓住一隻腳（抓住不痛的腳）。

2. 邊呼氣邊以腰為中心使上半身和腳翻起互碰。

3. 呼氣後，手突然鬆開。

#### 拳體操療法③

1. 一膝彎曲、腹部臥著。

2. 邊呼氣邊起身，兩手向左右張開翻向後方。

3. 呼氣後立刻回復原來姿勢。

—這項運動反覆做三次左右。

另外，閃腰在腰痛、腰疲勞現象堆積，或腸子功能失調時很容易發生。



一兩腳長度不一的人發生閃腰現象時，一定發生在較長腳上。這就是長腳方面的仙腸關節分離的證據，由此而造成腰椎的歪斜。若併發椎間板疝氣時，下腿將會麻痺。

治療腰部閃到的方法，可按下列順序操作。

1. 躺在地板上，和幫助此項運動的對方面對面，對方把兩腳交互地向上舉高，以確認那隻腳痛。

2. 首先用手將痛腳的腹直肌把硬直揉鬆，以便使劇痛緩和。

3. 其次使側腹部腰方形筋鬆弛，以便能翻身。

4. 趴在地板上，調整仙腸關節的脫離。運動動作為脚尖回轉運動及單膝側屈。

5. 再度仰向躺著，兩膝彎曲，使臀部肌肉充分伸直。這時候要注意往短腳側的腰回

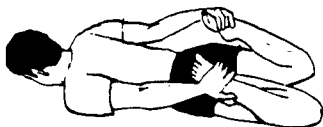
轉。

6. 若椎間板疝氣而無腳麻痺的情形時，用手掌抵住腰（仙腸部）的壓痛部以治療。

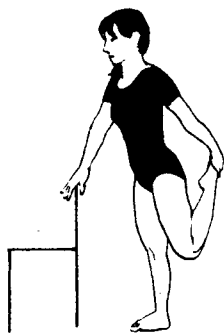
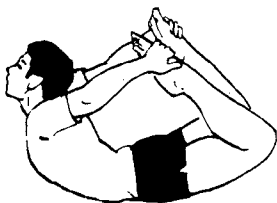
以上運動順序依病狀而進行，但一般都三、四日就能達到步行的效果。

(體操療法①)

- ① 匍匐著將兩膝彎屈，兩手抓住兩腳腕部。

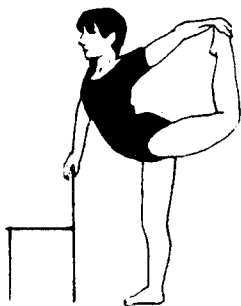


- ② 邊呼氣邊將身體翻起。



(體操療法②)

- ① 站立姿勢(也可以側睡著做)，抓住一隻腳。



- ② 邊呼氣邊將上半身和腳靠近，呼氣後猛然鬆手。

## 腰 痛

(體操療法③)

①較長腳的膝部彎屈，成匍匐狀。

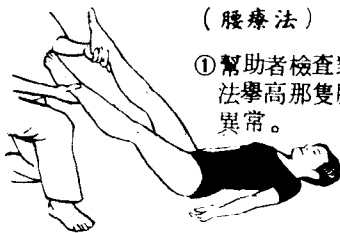


②邊呼氣邊挺起身體，  
兩手向左右張開翻向  
後方。



(腰療法)

①幫助者檢查對方兩腳的情形，無  
法舉高那隻腳表示該側的腰部有  
異常。



②幫助者幫對方把兩膝彎屈，  
靜靜地壓壓看。



## 2 神經痛——三叉、肋間、坐骨神經痛所有都是因姿勢不對而形成的

探討神經痛的原因，其病名由來幾乎都是因背骨歪斜、脫離而引起的。

背骨變位時，神經束周邊的肌肉會緊張，而使神經受到壓迫。交感神經興奮而使得神經束內部的血管發生痙攣，由於這種痙攣而導致血行不良。

所謂的「神經痛三大王」是指三叉神經痛、肋間神經痛、坐骨神經痛三種，我們依次說明如下：

### 1. 三叉神經痛（顏面神經痛）

三叉神經痛有屬於本態性（原因不明）及症候性（由其他特定疾病所引起的）兩種類，俗稱為顏面神經痛。發生的年齡以中年人為多，男女的比例為三比二，男性較女為多。

而且其症狀是突然出現的，短時間之內可連續發作。發作時的痛苦非常激烈，若由臉部的某部位開始，則會向一定方向逐漸傳播。

由於三叉神經自腦中分出後很快就分成二叉縱走於臉部，所以痛時都是沿著這分叉

進行的。(參照八十八頁)

三叉神經的第一枝和眼神經；第二枝和上顎神經；第三枝和下顎神經相連接。發作時大都因自然而引起的，但有時候在飲食時，輕輕觸及臉部，或被風吹打時都會誘發出。

這雖然是個問題，但利用手術將壓迫三叉神經的硬化動脈拉開可消除顏面神經痛的症狀，這個例子曾被報告出來。雖然這是在神經和硬化的動脈管間加入緩衝體的手術，但利用手術的成功可以了解到顏面神經痛和腦內動脈的硬化是有關係的。

反過來說；若能避免腦的動脈硬化就不致於遭受顏面神經痛的痛苦。很顯然地動脈硬化是因胸椎第三及第四節的異常緊張而引起的，但若能放鬆則可預防發作。

另外，也有認為是頸椎第四及第五節的變位而壓迫三叉神經所致。這也可利用頸椎的調整（傾斜的矯正）去除神經壓迫，另一方面也可利用心臟的鎮靜化來解決此項問題。

首先，用手指的按摩以緩和局部的緊張，同時要調整身體的歪斜根源所在的股關節及骨盤，最重要的是要注意正確姿勢的保持。指壓時，要把重點置於各神經所分佈的部份，各將「太陽、四白、下關、翳風」四個凹處上拉。壓的時候最好不要使這些凹處感到疼痛。

## (2) 肋間神經痛

肋間神經出自脊髓，沿著肋骨向胸部及腹部呈帶狀走向。

肋間神經在左右分配只有十二對，其中最常出現神經痛的為從胸椎第五節到第九節間的。一般都痛單側，而且右側痛的比左側痛的還多。

原因有種種。

有因外傷及手術等而引起肋間神經發炎的，也有因缺乏維他命、鈣質而引起的代謝異常，或因酒精、鉛中毒而引起的。其他原因為肋膜炎、骨髓炎等而產生的。

另外也有因肋膜肌和皮下組織的結合纖維發生炎症而引起的；女性方面，也有因乳腺、肋骨的毛病而引起肋膜炎、神經性炎症等。

症狀的特徵為強烈的痛苦由背中心向腋腹、胸部抽痛、肋間肌及腹肌萎縮，脊柱的兩側、腋腹、胸前等部位一壓就感到非常痛。但如果手鬆開後瞬間不痛時，就可認為不是肋間神經痛而安心。

再仔細來分析這種疼痛時，發現痛是集中在第五肋骨和第八肋骨上的，這也就是胸椎第五節和第八節失調的證據。若胸椎歪斜時，肋骨的配列也亂，因為沿著肋骨的肋間神經也歪斜了。

因此，若矯正胸椎的不調並調整骨盤時，將可治療肋間神經痛。一般胸椎都是因痛側移動位置所致，在壓著會痛的部份用拇指抵向脊髓中心，剛開始時靜靜地壓，然後慢慢地增加力量。

這個動作只要重覆做三、四回，就可感覺到疼痛的部份減輕了不少。

### (3) 坐骨神經痛

坐骨神經是人體神經中最長的神經，因此，在體內中每個部位都容易受到機械性的壓迫和炎症。

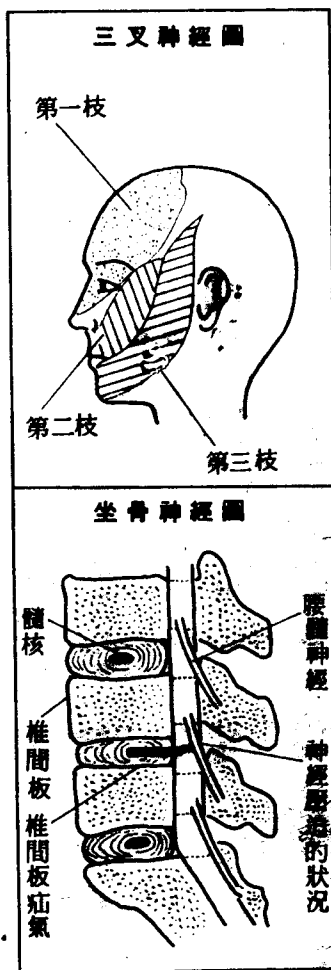
但是，在診斷患者時發現，疼痛的原因都是因姿勢的不良所形成的——脊椎的變位、變形是個很大的原因。

大體而言，幼兒期沒有調整好左右腳長差異，腰椎在長年中就逐漸彎曲而形成慢性的椎間板疝氣症狀。當然，若加上不良姿勢，將使慢性的背骨歪斜更嚴重，這種情況下即使施行對症療法也無法治癒。

由於這也是因腰部的歪斜而形成的，所以可以利用股關節矯正及仙腸關節（骨盤）的調整來糾正姿勢，恢復肌肉的柔軟性。

### ＊體操療法

1. 兩膝著地板，用兩手支撐著身體。
  2. 兩腳離開地板左右擺動，利用那種反動使身體左右搖動。注意：腰部須如蛇形般左右搖動。
  3. 以上運動必須做數次，每次時間約二十秒。
- 利用這運動可達到背骨的調整刺激目的，也可臉頰朝上做此運動。

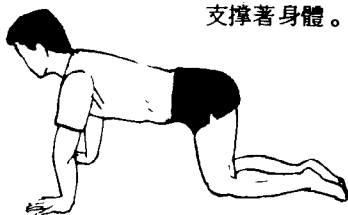




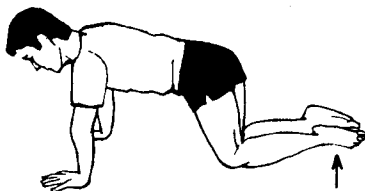
## 2章 再大的痛苦也能輕鬆地恢復

### 神經痛

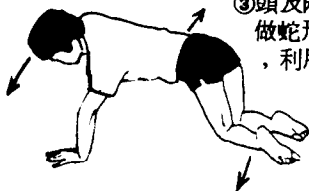
①兩膝著地，用兩手支撐著身體。



②膝部著地，腳板離地。



③頭及兩腳向左右搖動，背骨做蛇形運動。放鬆全身力量，利用反動力運動。



### 3 五十肩——重點在於胸鎖關節的調整

一般而言，肩關節的老化會形成五十肩，肩膀在三十歲左右就開始有老化現象，而四十～五十歲時會出現障礙。更嚴格地說，由於肩關節韌的老化，使得骨的老化和筋的老化步驟產生不平衡現象。

初期症狀是肩關節部有倦怠感，不久後有強痛產生，尤其是夜間更是激烈，往往因此而失眠。

雖然疼痛很快即可消失，但手却無法舉到肩上，尤其是旋轉運動更是困難，早晨起床連梳頭髮都動彈不得。女性方面，連綁個衣帶都痛。

手無法舉起的元兇是因筋的老化所伴隨著固定筋的烏口突起發生移位所致。

這種位置的移動可以利用胸鎖關節的調整來治療，利用向頸椎第四節的集中體操有效。因為支配胸鎖關節的神經由此突出；首先可去除疼痛，其次可調節促進肩關節韌老化的肩胛骨的歪斜。如此一來，整個手就可以輕輕地舉起了。

體操療法方面，最好是借著第二者的幫助進行轉手體操法。

## 五十肩



- ①幫助者把對方的手轉到背後直到痛的部位。  
。不要讓它回復原位。  
。這時候幫助者要輕輕地壓住。在手還原中間位置時幫助者要稍微用力，兩人力量配合約三秒後放鬆。

- ②利用那種反動力以消除肌肉的疲勞及緊張。  
。反覆做此運動時手將可逐漸地轉向後方。  
。上下做時更見效果。  
。



## 4 關節炎——種種痛苦的元兇在於股關節的轉位

以脊椎為中心，身體的運動部位在於關節，如果關節無法自由活動時，不僅行動方面會發生障礙，同時必定會產生代償作用，因緊張而導致疲勞、姿勢不良，使得整個健康受阻。

如果關節的某個部位發生異常，則其他部份的關節也連帶地出現其他障礙，那更進一步會招致背骨的變位，甚至引起神經方面的障礙。

因此，要保持各關節的正常是非常重要的，尤其是必須保持身體的柔軟。而其方法非常簡單，只要做體操即可。如果怠慢了體操的勵行，則身體立刻變硬而喪失其柔軟性，這就是警告。

關節之中，容易引起異常，影響也較大的關節為頸椎、胸鎖關節、腰椎、仙腸關節、股關節、膝關節等。

其中，股關節屬遺傳性，每個人都有左右癖，因此而導致骨盤的傾斜。這成爲姿勢（脊柱的歪斜）及動作的偏頗（體癖），於是出現了各種障礙。

尤其若股關節向前方轉位時，骨盤向上壓就引起脊椎的歪曲，而使仙腸關節移位。這會壓迫到支配下半身的諸神經，成爲引起各種疼痛的元兇。

寒冷症、坐骨神經痛、腰痛、痔、膀胱炎、膝關節痛、腳頸痛、腳腫腿痛等，都是由於股關節的轉位而產生的。然而具有如此重大影響的股關節變位，自己本身並沒有任何疼痛或炎症出現，因此在處理上非常困難。

因此，關節炎的治療，尤其是股關節的轉位、仙腸關節的移位，都只限於脊椎歪斜的矯正，根本治療是不可能的。

體操方面非常簡單，不論是在家或公司人人可做，所以一定要持之以恆，這種簡單的體操可在不知不覺中治療不被重視的骨盤傾斜（仙腸關節的移位）。

當然，身體上所出現的各種痛苦、炎症也能痊癒。

★體操療法①

（須有幫助運動的第二者）

1. 伏在地板上，膝蓋彎曲成直角站立，幫助的人抓住兩腳趾及兩踝。
2. 幫助的人以腳踝爲中心將腳指左右回轉，以調查那隻腳不舒服。
3. 幫助者將腳尖向右轉時若感不舒服，則本人自己用力將腳腕部慢慢地向左轉。這

時候幫助者邊在相反方向施加力量邊向中央位置拉上，三、五秒鐘後，兩邊同時放鬆力量。

4. 休息一口氣後再做，每一次重覆做二、三次。

#### 拳體操療法②

(須有幫助的人)

1. 成爬狀姿勢，以兩手支撐著地板。

2. 幫助者使本人的兩膝彎曲，各將一脚踝舉向臀部，利用不舒服那腳來調整。

3. 本人膝蓋向側面彎曲，邊呼氣邊使它拉向自己的腋腹般舉起。幫助的人抓住腳腕，邊加抵抗力拉著，邊將抓住那腳拉向相反側的腳膝部，停留三、五秒鐘後兩者同時放鬆力量。

4. 這種效果可以剛開始時所敘述的「腳踝附著臀部的的方法」確定後再進行這項體操。

#### 拳體操療法③

1. 仰臥著，姿勢要挺直。

2. 兩腳踝交互伸直做活塞運動，反覆地使骨盤左右傾斜，以進行仙腸關節的最終調

## 2 章 再大的痛苦也能輕鬆地恢復

整。

### 關節炎



- (體操療法①) 幫助者將對方的腳底呈水平並擺，用手抓住腳踝和腳尖，向痛的腳側轉動。這時候幫助者在中央部出力使抵抗二~三秒，然後猛然鬆開。

- (體操療法③) 仰臥躺在地板上，將左右腳交互伸直(活塞運動)。這時候腳尖要伸直抬起。



## 5 膝關節痛——疼痛是腳貧血症的原因

膝部腫痛，步行不自由的以女性爲多。而男性坐著時感到不自由的老化現象較明顯。若腳腕一壓就痛時，表示腳有貧血症狀。腳一貧血時，身體重心所在的膝部就不良。

引起貧血的原因可認爲是動脈硬化和血行障礙。動脈硬化是腹部大動脈硬化所引起的；血行障礙一般都發生在鼠徑部（腳和身體的連接處）入口的硬結，使得大腿動脈血行不良而引起的。若原因不在於腳的貧血時，可認爲是椎間板老化萎縮，變位達到腰椎所致。

因爲和膝關節痛有深厚關係的是腰椎第三、第四節，所以做體操時也應以此部份爲重點。

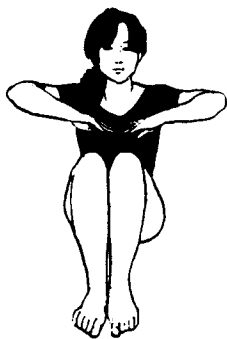
### 體操法

1. 腰部向下，兩膝彎曲站立，兩肘向左右舉起。
2. 兩膝一致做向左右倒的運動，兩肘同時向左右擺動，以便使上半身能轉動（手和



## 2章 再大的痛苦也能輕鬆地恢復

### 膝關節痛



①坐著，兩膝彎曲立起。兩肘水平舉起，腰部伸直。

②兩膝一起向左右倒。同時將兩肘向左右揮轉做轉動上半身的運動。手轉動的方向和膝部方向相反。



膝的轉動方向相反)。

3. 向後時呼氣，次數多些，每一次大約做十回左右。

## 6 風濕症——每個關節的疼痛都可藉此消除

早晨起床時手指僵硬，從指尖算起的第二節關節會出現左右對稱的腫痛，季節變化時及濕氣、寒冷等關節集中疼痛、發熱、麻痺，身體也跟著倦怠下來，同時手脚關節也跟著變硬而動彈不得……這就是典型的風濕症狀。

一般而言，風濕症是指身體運動器官的疼痛為主要症狀的疾病總稱。

也有人特別把風濕症稱為膠原病，而所謂的膠原病是結合組織（身體中結合各組織的纖維質）的疾病。

包含膠原病中的疾病是風濕性疾病中最難治的，共有風濕熱、慢性關節風濕、全身性紅斑、多發動脈炎、多發筋炎、全身性硬化症等六種，其他也有包含紫斑病在內的。

雖然原因尚未被查明，但一般認為是變態性反應所引起的，換句話說；這是因自己免疫（自己變態性反應）所引起的疾病。

雖然自己免疫是指能在體內產生對病菌抗體的細胞，但這是因自己體內原有的和由外界來的異物區別的能力消失而引起的，因此也可稱為自己變態性失調。

罹患這種疾病的人以三十多歲女性最爲常見，尤其是更年期，神經質的人更明顯。沒有患過風濕症的人是無法體驗出其痛苦滋味的。如同慢性關節風濕症般，由於其進行方式屬於慢性，所以那種疼痛是整天的。

目前爲止並沒發現特效的良藥，一般都用賀爾蒙療法，但這種方法常用時有顯著的副作用。

雖然罹患風濕病很難以醫治，但若在一年以內早期發現時將可治癒。

早期發現的重點爲；容易曬黑、燒腫很快、發熱等，利用對日光光線的過敏症狀，天冷時手浸在水中指頭立即蒼白、麻痺等現象即可判斷出。尤其是手脚關節疼痛時就應懷疑是罹患風濕症。

罹患風濕症時，首先要注意自己本身的管理，然後利用食物改善體質，運動療法也是很重要的。

有機能障礙出現時，若洗溫泉澡將是很具效果的。

在家中自療時，可利用體操來矯正，出現在兩臂、兩手指的關節風濕症做頸椎的運動；出現在腰部、兩腳、膝蓋的風濕症則做腰椎的運動反覆地加以矯正，如果疼痛緩和下來時機能也可能恢復。

本人所介紹的運動法如下：

### 養自動運動法

這種運動為在無意識中利用自動作用，以便使背骨及其他運動關節的柔軟性回復，並維持正常功能。

1. 眼睛閉上、心無雜念，這時的心情和坐禪時相同。姿勢可為正坐或坐在椅子上，或仰臥著。

2. 全身力量放鬆，集中精神靜坐時身體自然地動著。

3. 動作逐漸加大，並按身體所要求的來進行種種動作。

4. 身體歪斜較厲害的地方會動，所以歪斜糾正好感到舒服時，其他的歪斜處會獨自動著。

——以上動作直做到身體不動為止，如果呈靜止狀態時即可假睡。

## 2章 再大的痛苦也能輕鬆地恢復

### 風濕症

- ①閉上眼睛心無旁騖，心情同時禪宗的打坐心情，姿勢可坐著或仰臥著。



- ②全身力量放鬆的狀態時自然地轉動身體。



- ③轉動動作逐漸增大。

- ④由於轉動身體歪斜較重的部位，因此當歪斜較輕時再獨自轉動其他歪斜的部位。



- ⑤無法動彈後假寐一番。

## 7 小腿抽筋——腰歪斜為原因所在

一般常說的「腳抽筋」是指小腿的筋起痙攣現象。

這種現象有很多在游泳中引起的，但就寢中或姿勢不良時也會因腳部緊張而引起，另外突然遇冷時也會發生。

不論那種情形下的腳抽筋，其主要原因都是因腰部歪斜產生的神經障礙所引起的。腰部的歪斜是指腰椎的彎曲和仙腸關節的移位，所以若實施以下體操將可調整。

### ＊體操療法

（須有人幫忙）

1. 仰躺在地板上，兩膝一致立起。
2. 幫助者把手放在腳背上。
3. 本人邊呼氣邊以腳踝為支點，將腳尖慢慢地翻起。幫助者將這動作稍微施以抵抗力。
4. 若腳尖完全翻起時請停三、五秒，然後本人在瞬間放鬆力量。

小腿抽筋

- ①本人仰臥躺著，兩膝一致立起。幫助者把手壓在腳背上。



- ②幫助者輕輕地按本人的腳背，本人邊忍耐幫助者所按的力量邊以腳踝為支點舉起腳尖，呼氣時同時放下。



一人獨做時也可以用另隻腳壓著。

## 8 鞭打症——光治療頭部是無效的

鞭打症是指因汽車的追撞事故，緊急煞車、急發進等，而使得頭部如同鞭子的前端般伸得過長，或過度彎屈所引起的障礙。

其症狀如同睡覺扭著般的頸部疼痛、昏重、麻痺等症狀首先出現。接著肩膀痠痛，頸頸疼痛。如果初期的治療和養生不佳時，將會產生頭痛、肩凝、耳鳴等後遺症。

一般情形在三個月即可治癒，但若只治療頸部時，將意外地會留下強烈的後遺症。那種衝擊的影響不只在頸椎及周邊，而且會波及脊椎全體。

這種情形下，首先仍須調整骨盤，然後再矯正頸椎第一—第五節。手麻痺其他症狀可調整頸椎第四—第七節，但光是調整這裡還不夠，同時也必須調整胸鎖關節的移位。

胸鎖關節的調整，首先必須進行頸部運動測驗（利用回轉和彎屈找出有抵抗的部份），然後再以體操法的反動運動把疲勞去除，手的症狀也以相同方法除去。



鞭打症



- ①幫助者利用轉動本人頭部及彎屈的動作找出會痛的部位。



- ②若明白痛處後稍微施以力量，本人則加以抵抗這種外來的力量，約三~四秒後幫助者把手放鬆，這是反動運動。

## 9 睡覺扭傷

——很多個案非由睡姿不好引起，

而是因內臟異常而引起的

睡覺扭傷在我國有人稱爲「落枕」，這是因爲睡覺姿勢不自然，第二天早晨醒來時一邊頸子扭到而無法動彈。如果稍微一動就疼痛不已。

原因在於血行停滯，但這並非某個早上突然發作的，往往是因長期姿勢不良累積而來的。

以不良姿勢長期看電視、讀書，即使當時沒啥感覺，但頸部及肩部的負擔卻是很大的。

這種負擔的累積將使頸部的斜角筋及僧帽筋產生疲勞，而引起頸椎的急性變位。

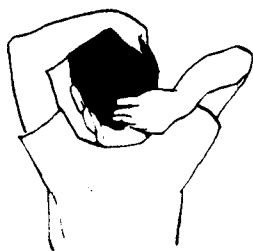
其他也有因內臟異常，使得肩胛骨周邊的深層筋失去彈力而導致頸部無法回轉的。

肝臟的疲勞也會產生這種症狀，這種情形時頸部無法轉向左側，所以平常每天要注意不要暴飲暴食。

治療方法一般而言，首先必須輕輕地按住腹部及背部的肌肉以消除緊張，將頸子較硬部份從周圍慢慢地消除。

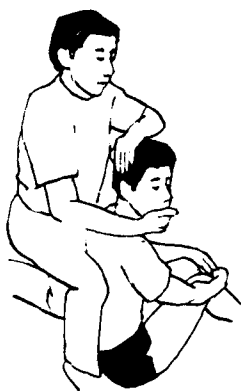
## 2章 再大的痛苦也能輕鬆地恢復

### 落 枕



①用指頭按住頸部痛處，用另隻手按住頭部。

②用手刀打兩肩。



③幫助者從本人痛的角度上稍施力量邊讓它還原到不痛的方向，在中間點時加力壓住約停二~三秒猛然放鬆力量。

④用一隻手抓住耳垂，一隻手邊按頸部痛處，將頭部向左右轉動。



這項運動自己沒法做，所以必須有第二者幫忙。

＊體操療法

(必須有幫助者)

1. 從肩部向腰，從腰向肩部，將背筋仔細地上下按摩。
2. 背筋充分解開後，輕輕地揉頸椎第二和第四節兩側。
3. 頸筋較硬部份用手指壓住(除拇指外的四指)，用另外一隻手按住頭部。
4. 用手刀輕打兩肩。
5. 如果頸部活動較自如時，頭部邊向較痛方向增加力量邊回轉。利用反動收縮法，以消除痛側(轉不過處)頸椎的抵抗。
6. 最後，用一隻手抓住耳垂，一隻手邊按頸部痛處，使頭部能左右彎曲及回轉。

### 3章

# 消除不舒服、急躁不安

●從齒痛到生理痛的九個即效

# 1 牙齒的障礙——不論怎麼刷牙都無效的原因在此

蛀牙、牙齦發炎、齒槽膿囊……牙齒的疾病種類繁多，但牙齒壞損的最大原因爲蛀牙（四十八%）、齒槽膿囊（四十%），而其他只不過佔十%而已。

牙齒壞損原因很多如：營養不良、維他命不足、糖尿病及妊娠而產生的賀爾蒙失調、中毒等之外，尚有胃腸病、血液病、急性傳染病、結核病等。也有因老化而產生的，但這卻稱不上疾病。

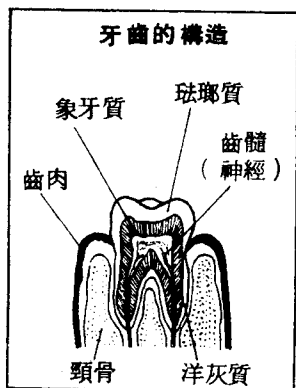
因特殊疾病而產生的當然另當別論，但若從幼時就好好注意的話，對於蛀牙、齒槽膿囊有某種程度的預防效果。

小孩如果食用過多的甜食則會形成蛀牙。琺瑯質多的孩子較不容易患蛀牙，但相反的卻常在長大時患齒槽膿囊。

以牙齒的構造而言，洋灰質和象牙質上覆有琺瑯質，雖然事實上很堅固，但卻也會被侵入的細菌破壞。

牙齒的大敵就是前述的白砂糖，因爲溶於牙齒的細菌需要糖分，所以藉著糖分的幫

### 3章 消除不舒服、急躁不安



助，細菌首先會侵犯外表的琺瑯質。

由於琺瑯質沒有神經通過，因此不會感到疼痛，但若破壞現象進行到其下的象牙質時，將會刺激象牙質中的神經。這種情況下，牙齒不論碰到冷或熱水、酸物等都會感到疼痛不已。

所以，在蛀牙尚未在琺瑯質上成洞穴之前應迅速地予以治療。

平常要多注意刷牙，多按摩牙齦以使血行順暢，這將可預防蛀牙的進行，但若懶得注意保養時，細菌將很快地通過象牙質而進入齒髓中。

如果演變成齒髓炎時已經算是重症了。

急性齒髓炎非常疼痛，在象牙質壁中膿壓會提高，因此而刺激齒髓引起劇痛。

牙齒的神經位於耳旁，相當於「翳風」附近。

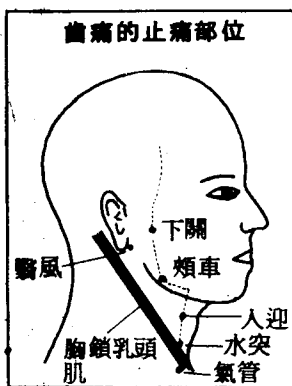
一旦疼痛時，要用指頭按住「頰車」（下齒）及「下關」（上齒）的凹處，一分鐘左右時就能止痛。

但在牙痛前必須保養牙齒的健康，平常要多注意鈣質、碘質的攝取，多接觸日光並鍛鍊皮膚的健康。

另一方面，齒槽膿囊是因牙齒和牙齒間所堆積的齒垢及齒石中巢食的細菌所引起的。首先，牙肉會浮腫及容易出血，其中牙肉和牙齒間會有空隙，這稱為袋子，而袋子中堆積有膿，這就是所謂的齒槽膿囊。

齒槽膿囊並不會痛，但牙肉和牙齒中間會出血、流膿，使得牙齒搖動。

患齒槽膿囊的人是屬於體質上的問題，如同前述般，這種人牙齒的珐瑯質較多，因此很少有蛀牙現象。所以，光憑現在的齒科技術是無法根治的。



在治療法方面，有人認為可用「斷食治療法

」，我有過用按摩法由臉部向齒莖醫治的經驗。

如果牙齒浮起時，齒莖的深處會發硬，所以要由下巴上找尋硬部施以按摩，如此一來浮起的牙齒將會緊閉，吃東西時也能咬得動了。

齒槽膿囊患者由十多歲到三十多歲的人佔四十%；四十多歲患者佔六十%，而五十多歲以上



的人更可達八十%之多。

這種牙病最麻煩的是它在不知不覺中進行，除非牙齒拔除，否則是繼續進行的，而且沒什預防的方法。

刷牙時若用鹽巴可以防止細菌的蔓延，按摩齒莖只不過增加其抵抗力罷了！

總而言之，牙齒和胃是有關聯的，所以牙齒痛時往往是胃不舒服的時候。因此，爲了保護牙齒的健康，要保持八分飽的程度，重視胃的保養是很重要的。

另外，爲了保護體液的鹼性度，最好多方攝取蔬菜類食物。

生蔬菜不易堆積在牙齒間形成齒垢。另外，勵行刷牙的好習慣以保養牙齒健康也是當然的工作。

如果胃痛和牙痛同時發生時，大致上喉嚨前面都會痛，由於伴隨著淤血，這種情況下能用指壓方法按住胃經的凹處氣舍、水突、人迎等使其緩和。

但最基本的預防、治療法是調整頸椎第三和第四節。牙痛的根本原因在於這部份的變位。

#### 兼體操療法①

1. 頸部向左右彎屈、回轉，以確認那個部位不舒服。

2. 從不舒服處慢慢地回到舒服的方向，大約回到中央部位時就停止頸部的回轉，並放鬆全身力量。這時候，如果同時將氣呼出更具效果。

——由於這是頸椎的重要部位，所以首先要消除支撐頸椎各肌肉的緊張感。

#### 拳體操療法②

1. 用中指按住頸部，以找尋胸鎖乳頭肌的後側。
2. 如果有硬處或壓時感到痛時，要將頭靠在地板上，反轉成橋形，將下巴儘量向上舉，努力使胸部拱起，並把臉轉到會痛的那側。
3. 用中指壓頸椎中心線（棘突起）及側面（橫突起），若有凹凸現象時，要藉著對方的手來牽引頸部，三、五秒後，幫助者和本人呼吸配合，同時在瞬間放鬆全身力量。

### 牙齒的障礙

(體操療法②)



①中指按住頸部，試著找胸鎖乳頭肌後側部位。

②如果有酸痛及壓痛時，頭部著地反轉成橋狀姿勢。



③反轉橋狀時以頭頂為支點下巴儘量抬高。



④胸部用力翻起後，使臉部回轉到疼痛側。

## 2 眼睛的疲勞——頸椎的移位壓迫到視神經

眼睛使用後總會感到疲勞，這是生理現象，事實上稱不上是種疾病。

但不只是疲勞，如果感到腫、痛、模糊等，或開始出現頭痛、頭重、癱肩、噁心……等症狀時應特別注意。

當然，要避免在暗處看書，過份使用眼睛。但眼睛疲勞的基本原因在於因頸椎移位而引起的血行障礙。

所以，頸椎移位以及因頸椎移位而產生的背骨歪斜、骨盤傾斜若不矯正的話，想根本治療或預防都很難。

若因糖尿病及肝炎等而導致體力減退時，眼睛將會出現異常現象，有時候出現的是低血壓及腦腫瘍的前驅症狀。

另外，若心裡有極爲担心的事，或因欲求不滿等一時間眼睛會感到模糊不清，但這是特殊的例子。

### 3章 消除不舒服、急躁不安

#### 眼睛的疲勞

①正坐，兩手環抱著後頭部。

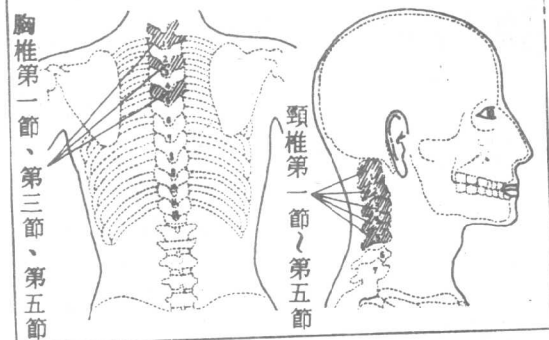
②手用力按住後頭部，背部向前彎屈。

③盡全力按後頭部，努力地邊呼氣邊將身體挺起。



④上半身起來後，將兩手力量放鬆。

### 支配視神經的頸椎及胸椎



支配眼睛的神經是頸椎第一節到第三節，但胸椎第一節、第三節和第五節也有關係。因此，這部份若移位則視神經將受到壓迫，流於眼睛內的血液也會停止流動。所以，治療時可做體操以刺激頸椎第一節、第三節，胸椎第三節、第五節以產生效

果。

#### 體操療法

1. 正坐於地板上，兩手環抱於腦後頭部。
2. 在後頭部的手要用力，背部要彎曲以前屈。
3. 把力量集中在於後頭部，邊呼氣邊將身體努力翻起。
4. 當上半身起來後，將兩手力量放鬆。

利用上半身的反動還原，如此即能消除周邊肌肉的壓力及調整背骨。

5. 直到上背部如釋重負般地感到輕快，不只是前屈，將身體向斜前方及左右方向轉動、彎曲也是很好的。

### 3 鼻子的障礙——頑固的鼻塞也能治癒

鼻子方面的障礙有鼻蓄膿、鼻炎、鼻塞、流鼻水、流鼻血等。  
對人類的活動（思考、行動）最能帶來壞影響的是鼻蓄膿，這種疾病最好在小孩子

時就治癒。

也許是最近學校所供應的營養午餐中對動物性蛋白質的攝取量增加，小孩子患鼻蓄膿的人數也明顯地減少了。

所以，一般而言，鼻蓄膿是因動物性蛋白質不足而引起的。  
其他原因也有因鼻中隔歪曲所致，但這是腰關節變位而產生的脊柱傾斜的元兇，所

以除非調整股關節才能消除變位。

自古以來，有人相信糙米能治好鼻蓄膿，這大概是因為糙米中含有大量蛋白質所致吧！雖然是植物性蛋白質，但一旦進入人體就會因維他命、礦物質的作用而變成近似動物性的良質蛋白質。

具有即效性的方法為將加有鹽的茶用吸管流入鼻孔內。這個方法雖然西醫並沒證明

其因果關係，但若一天注入三、四次，大約三個月即能痊癒，這是臨床資料上所顯示的結果。

另外，據說斷食療法對於治療鼻蓄膿也有百發百中的效果。

本想提提「蓄膿體操」，但矯正股關節變位及仙腸關節移位的體操法其他處曾提到，因此在此將它省略，這裡所要介紹的是極為簡單的「蓄膿判別體操」。

#### （打臀部測驗）

匍匐在地板上，兩膝彎曲用腳後跟打自己的臀部，如果腳後跟碰不到臀部時，可判斷那側的鼻子有異常現象，當然，那是因為那側的仙腸關節（骨盤）歪斜所致。

其次提到鼻炎。

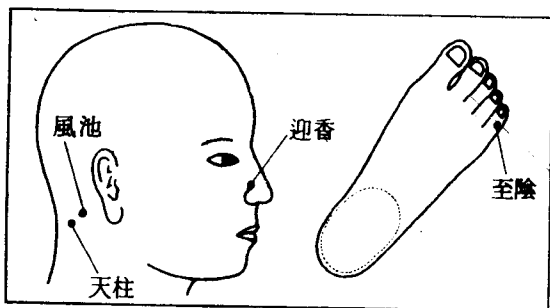
人們一旦罹患感冒時就免不了患鼻炎。

這道理也是相同的，鼻子不良是腰部歪斜的證據，其結果將導致胃不好，那使得頸部隨著感到疲勞。由於掌管鼻子機能的頸椎第一、第三節變位所產生血行不良所致。所以要隨時隨地勵行頸部運動才能消除頸部的疲勞。

過敏性鼻炎目前尚不明其原因，但這大都是因腸的缺陷所反射出的，所以應特別注意酸性食品的白砂糖、白麪包、白米、蛋糕、餅乾及避免過份攝取水分。



### 3章 消除不舒服、急躁不安



鼻炎時可勵行下列體操：

#### 拳體操療法①

1. 腰部向下（坐在地板上）、兩膝彎曲用兩手環抱住。

2. 以這種姿勢向正後方倒，然後利用反動力由地板上用脚尖立起。

——這種動作反覆進行五、十次。

鼻塞時可用食鹽水洗鼻，用指壓的方法按住耳後或後頭部的凹處「風池」、「天柱」時立即可通。

鼻水是因感冒而引起的，但若沒患感冒而流眼淚、鼻水時，可認為是肺臟疲勞所致。這種情況下只要指壓鼻翼邊上的凹處「迎香」即可制止。從背部胸椎第三到第四節的左右緊張也可消除。

小孩子流鼻血主要是伴隨傷風而來的發炎症，所以不用過於担心；青年時期流鼻血都因火氣大所致，因此要以一時的止血法來治療。

但女性的流鼻血有很多是因妊娠而形成的，因此要特別注意。

中年男性則都是因傷風等而引起鼻炎的結果。使得鼻黏膜充血及過敏性而流鼻血。有時候是因過份攝取巧克力等食品而導致火氣上升所致。由於鼻子中的血管特定部份露出表面，所以出血也很容易。

如果血流不止時，有時候是因血友病、肝硬化、白血病、紫斑病等所產生的副作用，因此要特別注意，這時候最好接受專門醫生的診治。

一般止血法為將冷水注入鼻孔中，邊敲後頭部邊拔三根頭髮……等刺激法。如果血仍無法止住時，可嘗試以下的方法。

#### 拳體療法②

(須有幫助者)

1. 仰躺著，將腳腕活動不良那隻腳提高約二十公分左右。
  2. 輕敲腳底的硬側。
  3. 指壓腳小指指甲外側的凹處「至陰」。
- 最後提到花粉症。

花粉刺激鼻黏膜而引起打噴嚏或咳嗽的症狀。這是屬於體質因素，因此必須利用減

### 3章 消除不舒服、急躁不安

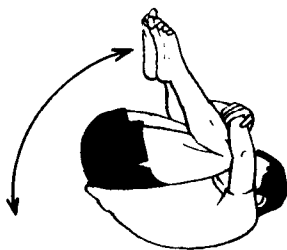
#### 鼻子的障礙

##### (體操療法①)

- ①坐在地板上，兩膝彎屈用兩手環抱著。



- ②以這種姿勢向後倒，利用反動力猛然站起脚尖。



##### (體操療法②)

- ①幫助者讓本人躺著，將腳腕活動較困難那腳舉約二十公分高。
- ②用力敲著腳底。



感作療法。鼻黏膜的過敏反應是因頸椎第三節和第四節的歪斜，這可利用掌壓法來調整。

## 4 變態性反應——只要刺激恥骨的角度就能獲得意外效果

異物一進入體內，身體的反應能力就會改變，因此，當異物再度進入時就顯示不出反應（這種現象稱為免疫）。相反地，其他反應則很容易出現。

在此將反應能力發生變化，僅對某種物質發揮過敏性的情形稱為變態性反應。變態性反應可分為一般體質的人都會發生的，以及只有特殊體質才會發生的兩種。

例如有因結核菌素所發生的變態性反應。因為這情形每人都會發生，所以被用來檢查有無結核菌感染。

但是蛋、牛奶、藥物、花粉、某種魚……等所引起的變態性反應則只發生在特定人身上。另外，吃了相同的東西，有的人有時會有反應，有時則不會反應。

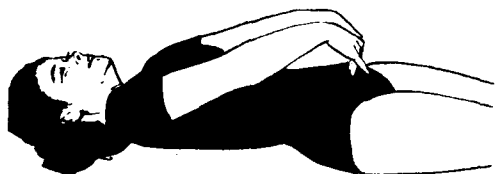
為了預防這種症狀的發生，首先應避免會產生變態性反應的物質來源，如果無法避免時，可利用減感治療法將該物質各少量地注入體內，然後再逐漸增加份量以提高抵抗力。

但如果可能的話，最好從根本養成強健的體質，避免這種症狀的發生。所以要經常

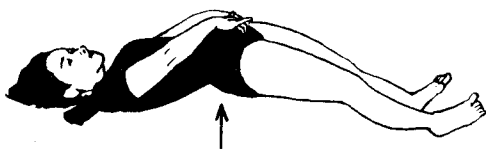
### 3章 消除不舒服、急躁不安

#### 變態性反應

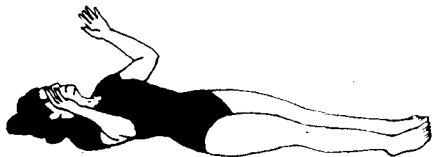
①仰臥著，用手指慢慢地按恥骨的角。



②在疼痛部份用手指按住，忍住疼痛邊吸氣邊抬起臀部。



③充分舉起加入力量，呼氣時將手放鬆，利用這種反動力呼氣，這項運動連做七~八次。



保持背骨和骨盤的正常。

有變態性反應體質的人幾乎沒有例外地從胸椎第四節到第八節的左側、腰椎第一節到第三節間會出現變化。腰椎有異常時後方會突出是主要特徵。

胸椎第四節到第八節間有司胃腸機能的神經，相同部份有抑制火氣的神經。若潛在的火氣旺盛症及胃腸的疲勞加在一起而增幅時會造成變態性反應體質——這種說法也有人採信，所以，胸椎第四節、第八節的失調對於變態性反應體質有很大的影響力。

但是因變態性反應所產生的尋麻疹只要壓住恥骨的角即可治癒。

雖然這個原理尚未獲得醫學上的證明，但根據經驗，這種方法的確治癒很多患者，這對矯正腰椎第一節、第三節應很有效益吧！

#### ＊體操療法

1. 仰臥著，從腹部用手指慢慢地按住恥骨的角。

2. 特別疼痛的部份一定有凝滯，因此用指頭壓住並忍住痛苦將臀部舉起，訣竅在於邊吸氣邊做。

3. 用力舉起後呼氣時，斷然放鬆，利用這種反動力將氣吐出，重覆做七、八次該項動作。

## 5 頭痛——治療重點在於骨盤

頭痛的種類繁多，大體上可區分為緊張性和血管性兩種。

緊張性頭痛有因失意、驚嚇、焦躁不安而形成的心因性頭痛及因凝肩、頸部緊張、高血壓等所引起的。而血管性頭痛則為偏頭痛型及因傷風、瓦斯中毒等所產生的一時性非偏頭痛型。

其他有腦腫瘍、腦膜炎、中耳炎、鼻蓄膿、齒痛等所引起的頭痛，但這可依其他併發症判斷出來，這裡所要敘述的是日常生活中極為普遍的頭痛。

但雖然說「日常的」，頭痛所表示的正是你身體某個部位有所異常，因此絕不可忽視它。

頭痛的原因很多，例如血液中水分不足，鹼性度的低下，婦女病及腸內停滯糞便、身體冷、腎臟機能衰退；或因腸內的發酵、因偏食而引起的維他命及礦物質的缺乏等。

傷風、宿醉、睡眠不足、便秘、動脈硬化、眼睛疲勞等，都會伴隨著頭痛。另外，腹部大動脈的硬化、自律神經失調症（骨盤內血行不良、淤血）也是頭痛的原因之一。

頭痛有時候不予理會時會自動消失，但有時即使治療好了也會再患。

頭重的症狀有時和高血壓及腦部動脈硬化有關，如果不是的話可認為是一時性的。另外，頭痛和癱肩總是相隨而來的，有時候治癱肩也把頭痛的毛病治癒了。

頭痛的原因很多，但不論是緊張性的頭痛或血管性的頭痛，其共同的問題都在於頸椎的變位，頸部血行不良是其元兇。頭痛是因頸椎支持不了頭的重量而引起的，所以治療的重點也在於此。

現在有很多被習慣性頭痛所苦的人將乎都是背脊歪斜所致。因此而使得頸椎第一、二節移位，頸椎的移位對於人體的影響是很大的，它帶來了流往頭部的血行障礙，壓迫到神經而引起頭痛、思考力衰退、焦躁不安，甚至影響到眼睛、牙齒、耳朵等知覺器官。

因此，如果能矯正頸椎的歪曲就能根治了。

頸椎的矯正法在幫助者方面必須有一定程度的技術。但若是輕度的變位，則是因周邊的肌肉韌帶緊張所產生的，所以平常要將頭部反覆地前後左右回轉，以回復其柔軟性，同時頸椎也能回復正常位置。

人類在日常極普通的活動中，由於每天頭部都在無意識間做各種動作，本來是不需



### 3章 消除不舒服、急躁不安

要再做頭部運動的。但內臟所引起的疲勞、精神疲勞等反射到頭部後，整個活動力就變得遲鈍，而引起緊張及淤血。如此一來頭部的運動就愈來愈不足而陷入惡性循環中，緊接著就發生頭痛現象。

所以，如果平常就能勵行頭部運動的體操以消除疲勞，應該不致引起頭痛的。頭痛中最感棘手的是偏頭痛。偏頭痛患者以女性為多，它的發作是有週期性的，發作時往往導致嘔吐或失眠。

那種疼痛是非常激烈的，痛起來好像很有節拍似的，彷彿頭被整個鐵圈綁住般痛如刀割。

這種頭痛是有前驅症狀的，嘔吐、目眩、身體疲倦、胃痛、腹瀉……等，當然肩膀也會感到酸硬。其誘因乃是肉體的及精神上的疲勞、睡眠不足、月經來潮等。

血管性頭痛往往是由母親所遺傳而來的。支配血管的緊張的自律神經失調、血管急遽地擴張、收縮。這被認為是內分泌的變化所致。

性格頑固、責任感強、做超過自己能力範圍事情的人，以及支配慾強的人，完全主義性格的人很容易發生，這種情形下必須利用賀爾蒙治療法。

男性的情況一般都是因骨盤的移位而引起的。

骨盤若向右傾斜時，頸椎第一節向右後方移位，而發生右邊偏頭痛。骨盤若向左傾斜時，頸椎第一節向左後方移位，因而引起左邊偏頭痛。

因此，若矯正好骨盤的傾斜，偏頭痛將立即消失，之後再調整好頸椎第一節即可。骨盤傾斜的調整體操很多，自己能做的方法如下：

#### 兼體操療法

1. 仰臥躺著，兩手環抱於後頭部，兩腳伸直。
2. 邊呼氣邊將引起偏頭痛那側肘部舉起，同時將同側的腳踝伸開。
3. 舉肘、伸踝的動作忍耐數秒間，然後放鬆全身。

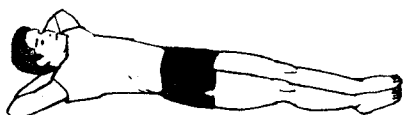
——這個體操每日各做數回，若前驅症狀出現時立刻做可預防頭痛的發生。

其他的應急處置有指壓引起偏頭痛那側的頸動脈，一時地限制血流試試看，這方法也具有即效。

### 3 章 消除不舒服、急躁不安

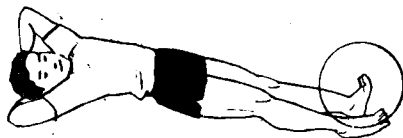
#### 頭 痛

- ① 仰臥著，兩手環抱於後頭部，兩腳伸直。



- ② 邊呼氣邊將引起偏頭痛那側的肘部舉起，同時將同側的腳腕伸直。

- ③ 舉起肘部，腳伸直的狀態忍耐數秒，然後一口氣放鬆全部力量。



## 6 自律神經失調症——若能調整腰部的歪斜頗具效果

自律神經有交感神經和副交感神經，用以調節所有內臟器官的活動。如果這個調節失去平衡時，就會出現各種不安症狀，這種現象稱爲自律神經失調。

最多的是因內分泌的變化所引起的障礙，這以女性爲多，而三十五歲左右爲其高峯。從春天到夏天的時節最常發生，雖然有異感的地方常改變，但其特徵爲內臟器官沒有詳細的病變。由於自律神經的異常緊張而使得身體內的順應成爲不良狀態。

症狀非常多，例如頭痛、頭重、發燒、火氣上升、眼睛模糊、頸部及肩膀酸硬、背部及腰部緊張、臉及手脚乾燥、手脚冰冷及麻痺感、食慾不振、嘔吐、便秘、腹瀉、失眠、氣喘及悸動、不安感、早晨起不來，容易疲勞、排尿障礙、月經異常、關節痛、性機能障礙、更年期障礙等種種徵候，這些徵候也會複合引起，有時被診斷爲身心症。

由於這些症狀不安定，所以很難確定病因。如果分爲三類來判斷就比較容易明白——  
①是其他重要疾病所伴隨而來的嗎？  
②是自律神經失調所引起的嗎？  
③是因精神上的缺陷而引起的神經病嗎？

體質弱及飲食不注重衛生所影響而導致胃及肝臟首先出現症狀的情形很多，但也有很多是本人的「氣病」，所以使心情改變也是很重要的。

更年期障礙是女性在迎接更年期時所引起的不明原因的不快感，稱為更年期的自律神經失調。此種不快感是因間腦的自律神經中樞的變調所引起的。

其原因為女性喪失感、子女離開身邊、丈夫的不關心等所產生的孤獨感及生活的緊張所產生的大影響所致。這種情形可藉著娛樂活動以消除疲勞、尋找生命的價值簡單地治療。

雖說有肉體的治療法，但一般認為身體保有驗性時是不會引起失調症的。常食用糙米的人據說也不會引起失調症。但背骨的彎屈、變位有不少是自律神經發生異常的誘因。

利用矯正股關節的轉位及仙腸關節的移位，使得不少人消失症狀，所以這裡以勵行體操來調整腰部的歪斜。

體操療法①

1. 伏在地板上，兩膝彎曲，利用兩手抓住腳腕。
2. 邊呼氣邊將手脚合在一起，身體翻起。

靜止狀態。

3. 兩腳合在一起，眼睛靜靜地注視著天花板的一點，邊自然呼吸邊保持三十秒鐘的

4. 靜靜地放鬆力量回復原來姿勢，大約休息兩個呼吸。這項體操連做三、四回。

——該體操對於腰的調整及促進內分泌具有很大效果。

#### 拳體操療法②

1. 眼睛注視著前方，向後方走步。

2. 要確認出安全及方向。

——左右腳的不平衡相反的作用可調整整個身體，雖然動作和平常相反，但對中樞神經有刺激作用。

#### 拳體操療法③

1. 坐在地板上兩腳向前伸出。

2. 舉起一隻腳，用兩手抓住該腳邊呼氣邊拉向臉部。

3. 呼氣後放鬆全身力量，兩腳交替進行。

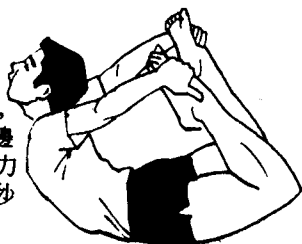
——這動作連做二、三回，膝部要伸直。

### 3章 消除不舒服、急躁不安

#### 自律神經失調症

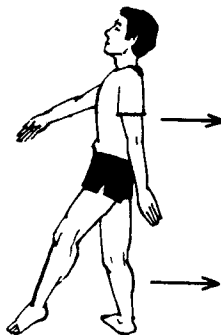
##### (體操療法①)

匍匐著將兩膝彎屈，用兩手抓住腳腕，邊呼氣邊將上半身用力翻起，約忍耐三十秒後回復原來姿勢。



##### (體操療法②)

眼睛看著前方後腳向後走，相反的動作可以刺激神經中樞。



##### (體操療法③)

腰部伸直抱著單腳，邊呼氣邊拉向臉側，呼氣後換另一隻腳。



## 7 耳鳴、重聽——其原因在於頸椎及腰椎

耳鳴因聲音的種類在異常部位有某種程度上的區別。

如果聲音是「悶！悶！」「沙！沙！」時，表示流入耳內的血管有所異常；若聲音為「拍其、拍其」、「卡其、卡其」時，則可認為是口蓋肌及耳小骨肌有所異常。

若為低音的「咕！咕！」、「咯！咯！」時，則是外耳、中耳、耳管的障礙。若為高音的「嗶！嗶」、「《！、《！」、「吱！吱！」時，則是內耳的迷路神經所致。

若為如宇宙音般的超高音時，一定要遠離原來的環境才能治療。

如果耳鳴聲如蟬叫般「知了！知了！」時，可推論為耳管炎和鼻咽喉炎有關係，高聲調的耳鳴可認為是內耳的毛病。

其他，雖然耳朵方面沒有異常現象，但有時也會發生耳鳴，這稱為內因性耳鳴，可分為高血壓及動脈硬化（循環系）、貧血（血液系）、各種賀爾蒙失調及更年期障礙（內分泌系）、維他命缺乏、糖尿病（代謝系）、腦腫瘍（中樞神經系）等各類。

不管怎麼說，耳鳴也是因頸椎的變位所產生的，因為通往耳管的血管受到壓迫而引



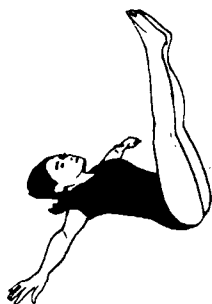
### 3章 消除不舒服、急躁不安

#### 耳鳴·重聽

①仰臥著，兩手向左右伸出，用手掌支撐著身體，兩腳一致伸直。

②邊吸氣邊將兩腳垂直立起。

③邊呼氣邊將兩腳向側面倒，同時臉要向相反側。



④其次邊吸氣邊立起兩腳，邊呼氣邊向相反側倒。同時臉部向著腳的相反側。

起血行的阻礙，血管因痙攣而發出種種鳴聲。

這個症狀也可藉著體操來矯正胸椎及頸椎來治療。

#### 拳體操療法

1. 仰躺著，兩手向左右伸開，用手掌支撐著身體，兩腳伸直一致。
2. 邊吸氣邊將兩腳垂直立起。
3. 邊呼氣邊將兩腳一致向側面倒，同時臉部和腳朝相反側。
4. 其次邊吸氣邊立起兩腳，邊呼氣邊向相反側倒。同時臉部向著腳的相反側。
5. 兩手不要離開地板，和臉部方向相反，兩腳向左右方向倒。

——以上運動反覆地做數次，兩腳著地之同時全身放鬆。

重聽有因外耳、中耳的障礙而引起的傳音性重聽及內耳和聽神經障礙而引起的感音性重聽。傳音性重聽並非耳朵聽不見，但若引起中耳炎時則很危險，同時也會產生顏面神經麻痺等併發症。

不論如何，重聽的主要原因在於耳管的狹窄，而這耳管狹窄的原因則在於胸鎖乳頭肌和僧帽肌的硬直而來的。最根本的原則則在於背骨的頸椎第一節到第三節，腰椎第一節到第三節的歪斜。這種矯正方式和耳鳴的情形是相同的。

## 8 睏倦——昏睡是肝臟衰弱的證據

睡眠不足時充分地睡覺是很好的，如果一味地感到睏倦在精神上 and 肉體上都會感到非常疲勞。由於睡眠是生理上的基本要求，如果睡眠不足時頭腦的活動就遲鈍，身體的活動也不良而引起種種事故。

有人認為我國人在車中睡覺的習慣和食米性有關，但這並不是米的緣故，而是因為肚子經常吃得太飽的緣故。

肚子太飽時，血液集中在胃部，回到腦細胞的血液量於是減少，因而感到睏倦，相信這是大家都有過的經驗吧！

換句話說，這種情況下全身都充滿了緊張感。

早晨起床時眼睛張不開，雖然勉強起床了，但眼睛仍然睜不開，即使到公司上班整個早上也無法辦事，這種情況是前天晚上不注意健康所致，或者是夜生活的人、低血壓的人。

但睏倦和肝臟有密切的關係，由腎臟所分泌的副腎皮質賀爾蒙為興奮劑，它具有刺

激心臟使血行旺盛的功能。肝臟若衰弱時，副腎皮質賀爾蒙的生產力低下，血行也隨之不良。

如果加上酒精時，情況將更惡化。

肝臟由於拚命地分解酒精而要求休息，這項休止波及腎臟，肝臟的衰弱影響副腎而抑制賀爾蒙的分泌，因此早晨感到疲勞起不來。

爲了防止這種昏睡困倦的情形，有規律的生活是必須的。另外，早晨起床時，立刻以冷水洗臉，這能引起副腎的興奮。

如果再做體操更好，這裡先介紹測驗體操以測驗副腎是否衰弱。

#### (測驗體操)

1. 採瑜伽上所說的「鋤」靜止動作試試看。如果腳越過頭部而無法著地時，則是副腎衰弱的證據。這表示你的老化正在進行中，因爲副腎皮質賀爾蒙正是「返老還童賀爾蒙」。

2. 抱著兩膝呈靜止狀，翻個筋斗能起得來嗎？

這是測驗體力是否低下的動作。

如果開車時感到睏倦，最好停車假寐一下。

其他，也可以走出車外做個深呼吸，因為身體的活動能誘發血液流動。踏步動作也能刺激腦中樞。

爲了防止夜間工作中及做功課時困倦，可勵行以下的體操以促進肝臟的興奮。

**拳體操療法**

1. 兩腳張開立好，兩手向左右上舉，手掌成直角立起。
2. 以這種姿勢邊呼氣邊將身體向左右扭，手好像撫摸著周圍空間般向左右回轉。
3. 逐漸將身體翻起向上，又回復原來樣子。其次，慢慢地將身體向前倒，再起來回復正面姿勢。

——重覆做此動作兩次。邊呼氣邊以脊柱爲中心使整個身體向後轉。

由於利用這項體操可使身體背骨由上轉到下以消除疲勞，因此不論工作中或休息時間、就寢前都能做。

它能恢復工作的精神，將瞌睡蟲驅除，所以深呼吸和體操是有效的。

前述體操往返做兩次也具有效果，它使身體各組織清醒過來，使身體感到輕快而發揮出行動力。

(測驗體操①)

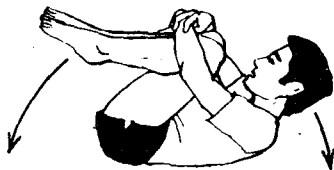
腳部通過頭頂著地。

如果無法做出這個動作者，就是副腎衰弱的證據。



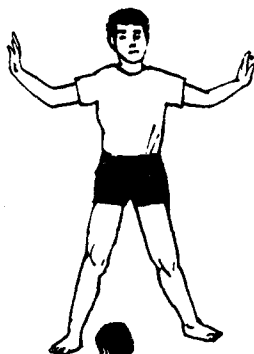
(測驗體操②)

兩膝抱著的停止狀態是否能起得來呢？如果起不來時就是精力衰退的證據。



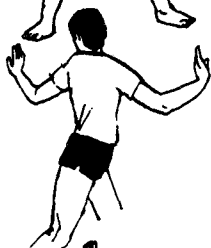
### 3 章 消除不舒服、急躁不安

#### 暈 倦

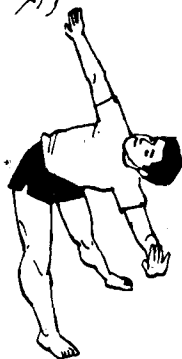


①兩腳張開站立著，兩手向左右上舉。

②以這種姿勢邊呼氣邊將身體左右轉動。手好像摸著周圍空間般轉動。



③逐漸地翻起身體向上，然後再還原。其次向前倒後還原。



## 9 生理不順、生理痛——骨盤的歪斜使子宮的環境惡劣

生理不順是內分泌、自律神經的問題，但其原因幾乎都是因腰椎歪斜而導致骨盤喪失彈性所致。這只要矯正骨盤（仙腸關節）的變位即可治癒。

心理痛有時也有心因性，但骨盤失調為主要原因。

骨盤一歪斜就使其中的子宮變形，除了包圍著子宮的肌肉外，腸腰肌、梨狀肌等包圍著骨盤的肌肉萎縮、鬆緩，而使得子宮的環境惡劣。因此，骨盤愈是失調，肌肉愈鬆弛，子宮在變化中痛苦也愈遽烈。

生理痛若矯正腰椎第二到第三、四節；胸椎第十一節後，痛苦就可消失。腰椎的調整可做如下方法：

### 拳體操療法

1. 仰躺著，兩腳張開的幅度如腰寬。
2. 邊吸氣，邊將腰部上舉拱起。
3. 吸完氣後，放鬆所有力量腰部落下。

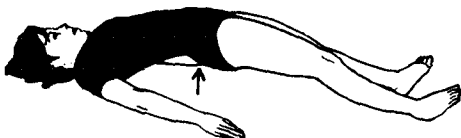


生理痛·生理不順

①仰臥著，兩腳張開幅度同於腰寬。



②邊吸氣邊將腰部抬起成拱形，吸氣後猛然放鬆力量，腰部落於地板上。



※脚用力張開，用手掌在仙椎第二節  
掌壓一分鐘的方法也頗具效果。

脚張開些，用手掌以掌壓方式壓住仙椎第二節約一分鐘左右。

# 4章

●重症的疲勞也能自然地痊癒  
從失眠症到防止老化的十三即效方法

# 1 失眠症——這五分鐘的體操能使你安穩的熟睡

人類是很纖細的動物。

只要內臟有疾病，尤其是胃腸等消化器系統的器官疲勞累積都會引起失眠症。過於興奮、生氣，或過度煩惱時，神經異常緊張、腦中樞的五行障礙會導致睡不著。

有些人脚部、腰部疲勞會睡不著，吃得太飽也會睡不著，最後自己心裡也一直認為「睡不著」，成爲一種神經質後就真的陷入失眠症中了。

如果眞的不想睡乾脆不要睡做其他工作好了，因爲工作也能增加收入，這不是件很好的事嗎？但相反地卻會使身體愈搞愈差。

根據美國陸軍的斷眠實驗可知，人類不睡覺所能度過的時間最多能維持三十六小時，其中雖然有特別頑強的人可以四天四夜，九十六小時不睡覺的人，但最後竟演變成發狂狀態，花了三個月的時間治療才能恢復。

心裡想睡覺而睡不著時的確很痛苦。

人類的細胞構造要人們在晚上睡覺。所以，不論白天睡了多久，晚上如果一夜沒睡

，身體仍會出現種種障礙。

因爲人類的神經由白天到晚上是由交感神經優位轉換爲副交感神經優位的，如果夜晚仍維持交感神經優位時就很難入睡。

夜間工作的「夜生活者」，雖然白天睡了一整天，但仍然感到失眠就是這個緣故。換句話說，如果交感神經和副交感神經的優位交替如果順利進行的話，失眠症一定可以不治而癒的。

那麼，要怎麼做才能使交感神經和副交感神經的優位交替順利進行呢？

話很簡單，在接近夜晚的午後，要特別注意這期間的行動。

首先，必須避免午覺。老年人或病人如果白天睡得過多，晚上往往會產生失眠症。即使壯年人也有很多運動不足、姿勢不良而引起頸部及背部淤血的，這種人往往在白天也呼呼地大睡著。

有些人雖然嘴巴說「睡不著！睡不著！」，但自己在不知不覺中也有進入熟睡狀態的。我們經常可看到很多人在火車上睡著了，但這種酣睡卻是晚上發生失眠症的主要原因。

午後也不能過於興奮，所以最好自我節制，避免在午後喝咖啡、紅茶（夜晚當然要

絕對避免)。

最好的方法就是每天做體操。這談不上是項大運動，但一般薪水階級在工作場所中或在屋頂上、會議室裡都可簡單地做出。如果在就寢前五分鐘做體操，將能使身體的疲勞消除而進入熟睡狀態。

頸部後側酸硬、背部有緊張感時，可以充分地按摩背部胸椎第三節到第七節，然後按摩第九節右側，這具有鎮靜肝臟興奮的效果。

由於種種擔心而感到胸口悶時，撫摸著胸骨上下、指壓中央部體中的凹處。以下，我們將介紹午後及就寢前的體操。

#### ＊體操療法

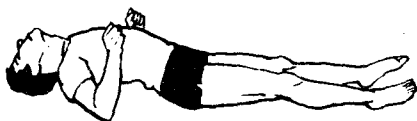
1. 仰臥躺著，兩肘立於體側，兩腳輕輕張開。
2. 深呼吸，下巴朝著天花板般，以頭頂支撐著身體，這時候也可以用兩肘來支撐。這就是準備姿勢。

3. 邊呼氣邊使兩肘浮起，胸部向上提高成拱形。

4. 氣呼出時放鬆全部力量使背部著地板。這時候頭頂稍微浮起以鬆開支撐，頭髮不要被拉起。

失眠症

- ①仰臥著，兩肘立起，兩腳輕輕地張開伸直。深呼吸後將下巴朝著天花板向上推出。



- ②用頭頂支撐著身體，邊呼吸邊抬起兩肘，胸部提高成拱形。



- ③呼氣後放鬆全身力量，背部落於地板上，全身放鬆。以上動作反覆做三~四次。



5. 全身放鬆休息兩個呼吸的時間，以上動作重覆做三~四次。

## 2 低血壓症——要擺脫那討厭的心情以這方法為最佳

低血壓本身並不是種疾病。最高血壓若一直維持在一〇〇以下時，可認為是低血壓症，雖然體力稍感不足，但只要沒有特別障礙發生，仍可稱得上是長壽命。

低血壓症有因原因不明導致的本態性低血壓症，以及因內部疾病所引起的續發性低血壓症，而大部份為本態性。

本態性低血壓為從少年期開始血壓就低，女性在分娩後，男性在二十歲以後開始出現症狀。

頭昏目眩、腦貧血、氣喘、生理不順、注意力減退、食慾不振、容易疲勞、手脚容易發冷、指甲顏色很淡、容易裂傷……等症狀會發生。另外，早晨起不來、愛賴床、早晨不想做事……等都是很糟的。

更嚴重時每天會變得很懶散，完全缺乏積極性。相反地，從傍晚到晚上很有精神。這就是本態性低血壓的典型症狀，這種人有很多會併發胃下垂及貧血症。

仔細觀察低血壓患者時可發現他們有很多共通的類型。



主要的類型為瘦高、皮膚白皙、肌肉及骨骼不太發達的都市型人士，尤其以女性為多。二十歲左右的公司女職員更多，往往在進入公司一、二個月期間發生急劇的惡化。這是因環境的變化，進入新生活所帶來的緊張所產生的一種自律神經失調症，由於自律神經失去平衡，使得血壓無法順利調整的結果。

低血壓的人要想擺脫這些症狀無論如何要多注意身體的鍛鍊。

例如：以短暫的時間反覆地做全部體力百分之八十左右的運動，跑步時先跑十秒，再走二十秒，以這種間歇性的方式進行五分鐘左右。其他也有併用日光浴、冷水摩擦、呼吸法、體操等。

總而言之，低血壓是無法以醫藥治療的，它和高血壓相同，唯一的方法只能利用體操及食物療法來調整。

首先是注意飲食，要去除偏食的習慣，攝取良質的蛋白質，喝少量的酒反而會促進血液循環，所以適當的喝酒是無所謂的。而且海藻類對於血管的障礙很有效，可能的話應該多方攝取。

食慾不振時往往是因背骨的胸椎第七節左側移位所致。而且，被低血壓症狀所苦的人幾乎從頸椎第一節到第三節有所不正常，這是實驗所報告出來的。換句話說，有必要

從骨盆做基礎的調整。

所以低血壓的人可做以下體操。

◆體操療法①

1. 仰臥躺在地板上，用手掌支撐在地板上。邊呼氣邊將兩腳膝部伸直上舉。
  2. 腰部舉起，下半身彎屈，腳和地板平行。
  3. 用兩手支撐著腰部使和地板垂直立起，腳膝部彎屈，腳後跟好像壓住臀部般。
  4. 邊呼氣邊伸直膝蓋倒立起。
  5. 大約保持這種姿勢一分鐘，這回以相反的順序慢慢地將腳放下回復原來姿勢。
- 稱為「毛管運動」以下的體操也很有效。

◆體操療法②

1. 仰臥著，手脚儘量垂直伸高，腳底儘量呈水平，手指輕輕地伸離。
  2. 以這種狀態微微地將手脚揮動，一次一、二分鐘，早晚各做一次。
- 其他也可和對貧血有效的體操並行。

## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 低血壓症

#### (體操療法①)

- ①仰臥著，兩手張開，用手掌支撐著身體，邊呼氣邊將兩腳伸直抬起。



- ②用兩手支撐著腰部，邊呼氣邊將兩膝伸直倒立起，大約忍耐一分鐘左右。



#### (體操療法②)

- ①仰臥著，手脚垂直地伸直舉高，腳底呈水平狀。
- ②以這種狀態輕輕地搖動手腳。



### 3 高血壓症——首先從矯正左型體癖著手

據說日本人中有四十%患循環器官方面的疾病，而其中高血壓症者佔二分之一，而且高血壓症中有七十%是屬於原因不明的本態性（遺傳性）高血壓。

我們人類的身體從二十八歲左右就開始動脈硬化，而四十歲左右發病就很明顯了。三十歲發病的約為十%左右，四十歲左右發病的約為二十四%，五十歲左右的約為三十%，六十歲左右的約為四十二%，這是統計資料所顯示的。男女別方面，女性在三十五歲之前是不會有高血壓的，這大概和妊娠生產及生理出血有關吧！但是隨著年齡而有增加的趨勢，到了五十餘歲後半開始就急遽地上升，而六十餘歲時就追上了男性的平均値。

這是以數字而言的，一般人印象中總認為是肥胖體型的男士是患者。

高血壓的人有共通的類型，這種人屬於交感神經型、有活力、肥頭肥腦。在性格上屬於攻擊性、積極性、是個馬上勃然大怒的激情家。

這種氣質的人容易緊張，使得腎臟細動脈發生痙攣而影響心臟，這就是血壓升高的

的道理。

在體型上以骨盤左傾，重心置於左脚的左型體癖者為多。這種體癖會導致背骨歪斜，使得症狀愈來愈嚴重。

正常的血壓因人而有多或少的差別，如果本人沒感覺不對勁就不會有其他問題，但血壓上限超過一六〇，下限超過九十五的就可稱為高血壓。

高血壓所出現的一般症狀是早晨起床時後頭部疼痛、肩膀酸硬、眼睛模糊、耳鳴、氣喘、心悸亢進、手指麻痺、睡眠不足、焦躁不安、流鼻血、便秘等，各種不適應狀況產生，使患者頗感苦惱。

高血壓和動脈硬化有相互關係。如果是動物性脂肪等脂質使得動脈硬化當然會影響血壓。為了預防高血壓，首先必須從平常就注意身體的健康保養。

健康保養的第一件事是飲食治療法。

要多吃具有抑制過酸化脂質作用的維他命E，注意不要攝取過多的鹽分。雖然鹽分對人體是必需的，但如果攝取過多時，鹽分中的鈉將使末梢血管收縮。

另外，它會和水分結合而使得血液的濃度提高，這就成為高血壓的原因。再者也會增加腎臟的負擔，使得肝臟功能低下。

如果無論如何要攝取鹽分時，可服用副腎皮質賀爾蒙劑，因為副腎皮質賀爾蒙具有控制鈉的作用。

飲食過度、運動不足也不行。雖然運動會促進食慾，但因吃得多而懶得動，於是也不想運動了，結果經因肥胖而導致高血壓。

四肢的摩擦也很具效果。

手和脚分布有全身毛細血管的八十%，摩擦刺激傳給神經中樞，內臟的血管因擴大而充血。相反地，流到心肺的血液量於是減少，使得心臟的負擔減輕了。

摩擦後，要揉搓腳腕，再用力敲腳底、指壓，消除末梢的僵硬。這能使毛細血管鬆緩，之後再利用體操以促進全身血液循環也是馬上能見效的。

（大猩猩走路）

1. 脚跟著地，以摔角的姿勢走路。

（踏綠竹）

1. 一組踏二〇〇步。

2. 從大腿前面或背面向臀部再向腳底踏也頗具效果。

（慢跑中途走步方式）

### 高血壓症

(體操療法①) ①仰臥著，兩手環抱於後頭部，兩腳自然伸直。

②邊呼氣邊用兩手抬起頭部，下巴要碰到胸部。同時要將兩腳尖抬起，伸直背筋。

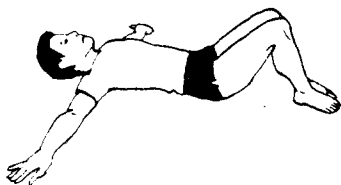


③呼氣後抬起頭，手放鬆，輕輕地把頭放回地板上。

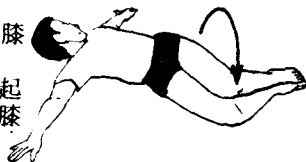


(體操療法②)

①兩腳並攏，膝部立起，手向左右伸開。



②以自然呼吸方式將膝部向左右側。這時候肩部不可浮起，臉的方向不同於膝部方向。



1. 以慢速度跑長距離的慢跑，中間用走步方式代替。這可增加血液分解脂肪的作用，使血液中的動物性脂肪減少。

2. 慢跑速度一分鐘不要超過一三〇次脈搏數，在安全限度內跑。

#### 拳體操療法①

1. 仰臥著，兩手環抱於後頭部，兩腳自然伸直。

2. 邊呼氣邊以兩手將頭部抬起以觸及胸部，同時兩腳尖舉起背筋伸直。

3. 呼氣時頭舉起，同時把手放鬆將頭輕輕地放在地板上。

——這項體操每天做二、三次。

#### 拳體操療法②

1. 仰臥著，兩膝一致立起，手向左右伸出支撐在地板上。

2. 以自然呼吸方式，兩膝向左右倒做三十次以上。這時候兩肩不可浮起，而且臉部和膝部的方向要相反。

——這項體操對於和心臟病、高血壓、動脈硬化等有關的脊椎，尤其是頸椎第七節和胸椎第一到第六節以及調整血壓的中樞神經、胸椎第七到第九節可做重點的刺激，以消除背骨的歪斜。



## 4 貧血症——胸椎的調整有效

貧血症是血液中的紅血球數減少，而且製造紅血球的血紅素有較稀（淡）的現象。它和低血壓是不同的。

紅血球的數目在一立方厘米中有三五〇萬個，血紅素量的標準為一〇〇立方公分中有十二公克，在這標準以下的全部都是貧血症。

貧血症較可怕的是紅血球不足，由血液運送的氧氣量絕對的不足，因此心臟跳動的速成於是必需增加，結果成爲心臟的重大負擔。

另外，由於向全身細胞的酵素供給不良，而使得身體容易感到疲勞。

症狀主要爲：頭昏目眩、耳鳴、爬樓梯時的心悸、口渴、喝飲料時候喉嚨感到疼痛、肩膀酸硬、手脚冰冷、引起麻痺等。症狀進行時臉及手脚會浮腫。

紅血球不斷的代謝、壞死，新的紅血球是由骨髓所製造的，這時候壞死的紅血球織分被回收，利用它做爲新的紅血球被製造的材料。所以一點也沒有損失到體外，它必須由食物中來補給。

因此，鐵分缺乏性貧血是因食物中所攝取的鐵分不足，或因身體中某部位容易出血而使血液不斷流失……等原因所形成的。

指甲薄、脆弱、形狀也扁平的匙型是典型的鐵分缺乏貧血症，所以平衡飲食生活是必需的。

另外，要避免食用加工用的白砂糖，加有人工甜味料的食品，以及不合季節的水果、速食品、加工食品類等。因為這些食品中維他命和鈣的含量非常有問題。

合成飲料、磷酸飲料也具有妨礙體內鐵分吸收的作用；酒有害於肝臟，使造血作用產生壞影響，根據報告指出酒精中毒者百分之四十以上都患有貧血症。

相反地，好的食品對造血有益的如良質蛋白質及鐵分含量豐富的食品，例如牛肝是很好的造血食物。

老年人的貧血一般都是鐵分缺乏症，有時候往往形成癌的原因，因此必須特別注意。同樣的，小孩子的貧血有時也是因偏食而造成鐵分缺乏症，但有不少是因其他感染症及癌症所形成。

小孩子的貧血一般是偏食所造成的鐵分缺乏症，但因其他感染病及癌症所併發的也有，所以必須特別注意。

女性貧血症患者中有人認為自己「飲食生活毫無問題，但卻無法恢復」，這時候可認為是生活不規則、休養不足、運動不足等原因所形成。最重要的是生活中要攝取營養物，確保造血機能的正常。都市生活中的年輕女性要嚴防熬夜及偏食，同時也要注意冷氣的影響。

貧血尚有增血性貧血。這是紅血球的壽命短而逐漸壞死的疾病，PH型血液的人為多。

另外，骨髓造血的機能不良所引起的貧血稱為再生不良貧血，其典型例子為原爆症。因為這是特殊的例子，所以家庭療法是行不通的。

另外，貧血除了全身性外尚有局部性的。

所謂局部性的貧血是因該部份營養障礙引起缺酸現象，組織細胞變性、萎縮，或壞死。

細胞死而再生很慢時，結合纖維增值而將其空隙埋起，形成硬塊。肝硬化就是一個好例子，一旦有硬化現象出現時就無法恢復原狀了。

如果下肢貧血時，膝部及腳腕的關節會痛，大腿也會發生肌肉痛，很容易因此而誤

以爲是關節炎，但若針對貧血治療就能痊癒了。中年以後的女性有很多膝關節痛的患者，實際上她們所患的都是貧血症。

要防止或治療貧血可用慢跑、騎腳踏車、游泳等耐久性的運動較有效。

但是這些運動訓練如果對平常不習慣運動的人突然開始，而且過量時，將有突然死亡的危險。

最好的方法還是體操療法。掌管貧血神經所分佈的胸椎第十到第十二節及腰椎第一、第二節的調整爲體操的主要目的。

#### 拳體操療法

1. 仰臥，兩肘放在側面支撐在地板上。
2. 邊呼氣，邊將兩腳一致膝部伸直地慢慢舉起，其次將腳尖舉到頭前方的地板上。
3. 兩手轉到頭上部位，抓住腳拇指，下巴拉著的狀態忍耐三十秒鐘不動。
4. 手鬆開，慢慢地將腳上舉恢復原來的位位置。兩腳伸直採仰向的姿勢，休息兩次呼吸的時間。

——這項運動約做三回。

貧血症

①仰臥著，兩肘在腋側支撐在地板上。



②邊呼氣邊將兩腳並攏，膝部伸直慢慢地抬起。其次將腳尖越過頭頂著地。



③兩手轉到頭頂上抓住腳拇指，忍耐三十秒後回復原狀。



## 5 精力減退

—服用精力劑反而產生反效果

從三十歲到四十歲是男性精力最旺盛的時期，而被陽萎所苦的人卻增多了。老年人當然另當別論，但這壯年期原本應是生龍活虎的人，有了這種煩惱只能說是異常罷了。

如果其原因在於美食及運動不足時，更令人感到困擾。

當然，在這情報氾濫時代的社會環境中，一個人很容易被慾望沖昏了頭，過度的刺激往往導致筋疲力盡。所以患有心因性的疲勞病是不可否認的。

所以，如果能過著有規律的生活，避免陷入運動不足的狀態，應當也能保持正常的性生活。每天做稍微出汗的運動以刺激身體細胞的話，則副腎的機能應當會正常地作用，而不會有其他的煩惱。

在營養補給不可或缺的現代生活中，精力減退的形成原因，往往在於運動不足所致的內臟諸器官機能低下。

運動不足所發生的身體滲血及缺酸，會以消化器為首，使得肝臟、胰臟、腎臟、脾臟等產生疲勞，爲了要鎮壓這種疲勞所作的自淨作用，可以使內臟諸器官把體內的精力

大量消費。

其結果導致手脚活動的精力不足，當然也會使消耗體力的性生活在精力方面無法回復。

如因體力不足而厭於運動，則腹肌力立刻降落，腹部一無力量時則對腰產生影響而失去柔軟性，甚至變硬。內股的肌肉也失去彈性，所以稍微一走路就感到疲倦，缺乏耐心，凡事都抱著消極的態度，失去鬥志……，同時亦逐漸陷入這種惡性循環中。

另外，現代也有很多因吃藥過度而引起的陽萎症，這已成了一項很大的社會問題了。

要恢復精力，首先就是要消除精力衰退的原因，根本上還是必須調整脊椎及骨盤（仙腸關節）。

精力消失的遠因是骨盤及腰椎變位所引起，所以必須利用體操調整從胸椎第十二節到腰部仙椎的部位。

其次，再進行對肝臟及副腎的活性化體操就算萬全之計了。腰部脊椎的變位調整可施行股關節、仙腸關節的矯正法。

這裡要介紹強化精力的體操給各位。由於直結生殖器官的神經過過腰部的背骨，所

以應將這部份做重點式的刺激。

如果抓耳朵的精力反應帶感到痛，壓著恥骨感到痛時，那麼你的骨盤（仙腸關節）已經完全失調了。

以下的體操可矯正骨盤，希望藉著它能使你重返青春年少時的精力。

#### 拳體操療法①

1. 坐在地板上，兩腳伸出。兩腳脚底合在一起拉到手前面，兩股張開。
2. 以這種姿勢儘量往後倒。
3. 從仰臥的姿勢開始，邊吸氣邊挺起上半身，到了能看見自己肚臍時停止。
4. 以這種姿勢將肛門緊縮一〇〇次，使腰筋緊張，呼吸不要停止。

#### 拳體操療法②

1. 坐在地板上，兩腳脚底合在一起，用兩手抓著脚尖拉著身體。
2. 邊呼氣邊向前彎屈。
3. 以這種姿勢忍耐約三十秒鐘後挺起上半身。

— 反覆這項體操，如果臉部能碰到地板是最好的。兩膝要緊貼著地板不要浮起。

#### 拳體操療法③



## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

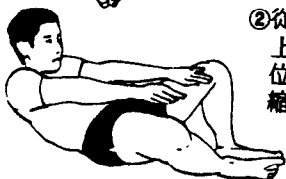
### 精力減退

#### (體操療法①)

- ①坐在地板上，兩腳底合起拉到手前方，以這種姿勢向後方倒。

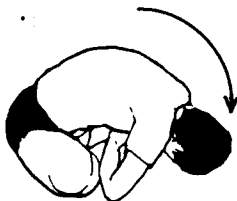


- ②從仰臥姿勢邊吸氣邊抬起上半身，在看得見肚臍的位置停下，以這種姿勢收縮肛門一〇〇次。



#### (體操療法②)

從上面①的姿勢開始，邊呼氣邊將身體向前彎屈，約忍耐三十秒鐘。



#### (體操療法③)

- ①匍匐姿勢，兩手放在背部。  
②邊呼氣邊將上半身高高地翻起忍耐數秒鐘。



1. 俯臥在地板上，兩手放在背上。

2. 邊呼氣邊將上半身高高的抬起。

3. 忍耐數秒後，回復原狀。

——反覆這項運動可刺激副腎，如果做這項運動時，下巴的高度在地板上二十公分以下時，表示你的身體已經老化了，這是個紅色警告信號，提醒你該注意自己身體。

也可以利用吃維他命劑和食物療法來配合體操，維他命E應多加攝取，因為維他命E的缺乏可導致生殖機能的衰退。食物療法方面，可以多吃山芋、納豆、泥鰍、鰻魚等黏性較多的食物。

很多人迷信藥物的效力，但使用精力劑包含著心理的效果，它的功效是一時的，當效力消失後所產生的作用更大。所以與其藉著藥物，倒不如利用食物和運動來鍛鍊腰足。當然，最根本的仍在於規律的生活。

## 6 宿醉——利用體操調整胃的緊張感

飲酒過度直到第二天仍想吐、頭痛、胃不消化、倦怠感……等持續著，而形成食慾不振，這種現象稱為宿醉。

一次喝太多酒時，肝臟來不及處理這些過量的酒精，在不完全分解的情況下排出於血液中。

宿醉並非乙醛的直接作用，而是因乙醛而使血液中的葡萄糖一時變少所產生的後遺症。由於胃壁及肝臟陷入機能不足的狀態中，於是產生睡眠不足的不快感。

現在並沒什麼治療宿醉的妙藥，只不過各人有各人的處理方法罷了！

根據多人實驗的結果，將最好的方法五種說明如下：

- (1) 咬檸檬（攝取果糖）。
- (2) 大量喝水（多排尿）。
- (3) 注重營養（喝酒的人大都營養失調）。
- (4) 睡眠充足（避免興奮，多照顧心臟和肝臟）。

(5)後悔地說「不再喝了」。

——但是，喝酒的人在後悔喝酒後仍然會再喝的。

因此，首先要按摩頭部，尤其是壓起來特別痛的地方要好好地摩擦，同時按摩膝部到腳脛，疼痛的部位要向中心壓揉。

在這項按摩後，症狀穩定下來立刻做體操以調節胃的緊張。

★體操療法

1. 仰臥著，兩肘緊貼著身體兩腋。

2. 邊用兩肘支撐著身體邊將上半身浮起，下巴向天花板推出般用頭頂來支撐上半身

3. 邊吸氣，邊將肘部放鬆，胸部高高地翻起。

4. 吸氣後猛然放鬆頭頂的支撐，上半身落於地板上時把氣用力呼出。

——這種運動是利用拱起的緊張力猛然放鬆的反動力以進行背骨的調整，是相當具有效果的運動。

## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 宿醉

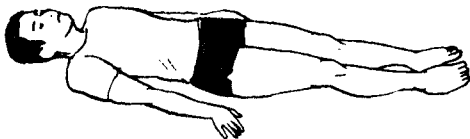
- ① 仰臥著，兩肘在腋側支撐著身體以浮起上半身。下巴向天花板抬高。



- ② 邊吸氣邊放鬆手肘部的支撐，用頭頂支撐著上半身將胸部高高地翻起。



- ③ 吸氣後，一口氣放鬆頭頂的支撐，上半身落於地板上的同時呼氣。



## 7 痔——有使肛門周圍血行良好的方法

痔是遺傳體質，並不是每個人都會患的疾病。但據說日本人有四十%患痔瘡。

這可能和日本式廁所及食用米有關吧！最近由於西洋式廁所的普及和麪食、蔬菜食物的攝取，所以患痔瘡的人也隨著減少了。

「痔」在直接方面是因肛門周圍的靜脈血行不良而引起的，但在這之前卻有種種的誘因，如果去除這些誘因，將可以把你從不愉快的痔瘡中拯救出來。

但痔有裂肛、外痔、內痔、脫肛、痔瘻等。首先我們來提外痔吧！

肛門部位的括約肌包括有內外兩種肌肉，內側的括約肌是連著大腸的平滑肌，不能隨自己的意志而活動。相反地，外側的括約肌是由橫紋肌所構成的。由於它在運動神經的支配下，所以能隨著自己的意志而行動，排便有部份是因意識而產生，所以中途有反射現象。

問題所發生的部位在於內外兩種括約肌的連結處。

內側肌肉為平滑肌、外側肌肉為橫紋肌，所以雙方的靜脈管構造是不同的。因為平

滑肌的靜脈管沒有還原的活瓣，因此容易引起淤血。

長期坐著上班、運動不足等都會因這種情形而由淤血轉為靜脈瘤。不久，靜脈瘤發炎、腫起而形成痔。

外痔是肛門內的黏膜引起出血現象，因此和食物是有關係的。肛門的出血部位感染細菌、潰瘍，不久就形成了痔瘻。

直腸的一部份脫出肛門外稱為脫肛，大致上用壓入法可還原，但若無法還原就很麻煩了。

便秘始終是有誘因的，但它並沒有直接的原因。在心情上總是讓人感到有所苦衷。要避免痔瘡應禁止暴飲暴食、連續熬夜，儘量多吃蔬菜等纖維素較多的食物，同時少吃米飯。

假如不幸地患了痔瘡，應立刻停止米食而代以麩食或糙米飯，並多吃芝麻、服用維他命B<sub>2</sub>。

蛋黃油是特效藥，取數個蛋黃在鍋裡煎，煎後會殘有黑色渣，不久這渣渣會破裂，並從其中流出泥狀液體。十個蛋黃約可取一杯，每天喝一點即可達預定效果。

出血嚴重時，每天可吃拇指大的生薑一個，大便後要用溫水清洗，另外也可煎薑

菜的液體坐浴，並且對於魚、肉、酒、牛奶要忍耐二個月不吃。

做了以上的治療後，最後進行腰椎的矯正工作，要知道痔是因平日姿勢不良所引起的。

和痔有關的背骨在腰椎第四、五節，以及仙椎的第一、二節，這項調整可行以下的體操。

#### 拳體操療法

1. 坐在地板上，兩腳分開，膝蓋彎屈，脚底併攏。
2. 用兩手抓住兩脚尖拉向兩膝的線，兩膝成水平狀。
3. 吸氣，邊靜靜地呼氣邊將上半身向前倒。

4. 努力地使臉部觸及地板。

——所穿的鞋子若左右高低不同來走路，可促進肛門的緊張而使血液循環良好，以避免痔的發生……這是從前的說法，換句話說，現在可利用收縮肛門的運動來達到這項目的。

雖然從前的老方法有些不合邏輯，但我們想想，前面曾提到平滑肌和橫紋肌不同，從這點可知那種家庭療法還是很有道理的。

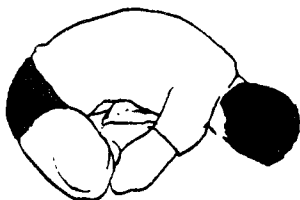


## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 痔瘡



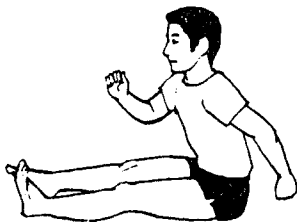
- ① 坐在地板上，兩腳底並攏合起，用兩手抓住腳尖靠近後吸氣。



- ② 邊靜靜地呼氣邊將上半身向前倒，努力地讓臉部觸及地板上。

### (補足運動)

腳伸直，膝部不可彎屈，用坐骨走路前進也頗具效果。



## 8 動脈硬化——如果下巴碰不到胸部便是危險信號

「人和動脈一起老化」，動脈硬化的現象始於十歲左右，而隨著年齡的增長一起進行，但症狀的真正出現一般都在四十歲後半。

動脈硬化的原因很多，但以最容易了解的說法來看，可認為是動物性脂肪的糊狀物質沈澱在動脈內壁所致。總而言之，它的元兇是血液中脂肪過多的結果。

中性脂肪、動物性脂肪在血液成爲蛋白質循環於血管內，但途中卻一點點地附著在血管內壁並固定在上面，這種固狀沈著一直陷於惡性循環中。

動脈硬化中有鈣質沈澱於動脈中層的中膜硬化，以及因細動脈彈性喪失而產生的，但卻以這種脂肪分沈著型的爲最多。

這也是因飲食中攝取過多脂肪、抽煙過多、運動不足、疲勞等原因所造成的。不如此，也是形成高血壓、肥胖、糖尿病、痛風等成人病的原因。更不可思議的是以競爭心強、具攻擊性格的人爲最多。另外，身體重心偏左的「左型人類」最常發生。

動脈硬化和賀爾蒙的分泌也是有關係的，女性在生產期間是不會發生動脈硬化現象的

。一般認為這是因為女性賀爾蒙有抑制動物性脂肪增加的作用。

總而言之，動物性脂肪有好也有壞處。

好的是指HDL動物性脂肪，它能夠沈積在末梢組織的脂肪成份運回肝臟再予處理。壞的是指LDL動物性脂肪，它如同運送肝臟及腸管所處理過的廢物的垃圾車一樣。

但是，這垃圾車在運往處理場途中，卻任意地把廢物散落在身體各處，所以它是屬於害處的。

助長動脈硬化的諸惡因中首屈一指的是運動不足，爲了不造成動脈硬化，自古以來就有三大原則勸大家多遵守——「多走、多跑、多動」。

抽煙過多也是狹心症及心肌梗塞的遠因。肉類、鹽分、砂糖攝取過多也是很危險的。要避免暴飲暴食、精神上不要太疲勞，生活要儘量放鬆。

合於季節的蔬菜、水果、果汁等要多攝取，充分補充維他命C，食用油以植物油爲原則。服用維他命E可抑制中性脂肪的合成，所以頗具效果。

另外絕食法絕食七、十日左右，也頗具效果，但這不是適用於每個人的方法，也許不同的人會有生命的危險。

最確實又有即效的是體操法，這以頸椎第六節、第七節及胸椎第一節、第二節的調

整爲重點。

拳體操法

1. 仰臥著，兩腳自然伸直。兩手環抱在後頭部撐高。
2. 邊呼氣邊將頭部抬起，使下巴觸及胸部。同時兩腳尖向上，腳踝伸直。
3. 以這種姿勢持續七秒以上，然後猛然把手放鬆，頭部靜靜地回到地板上。
4. 以原來的姿勢休息兩次呼吸的時間，然後再反覆相同的運動。

——以上運動每天做三、四次左右，如果頸部僵硬無法將下巴觸及胸部時，表示你的動脈硬化正在進行中。這並不是嚇唬，事實上你的精力亦逐漸在減弱中。每天、每晚勵行踏青竹的運動也是很好的，一次做兩百次，最好做三次左右。

動脈硬化

- ① 仰臥著，兩腳伸直。  
兩手環抱於後頭部。



- ② 邊呼氣邊將頭抬起，  
下巴觸及胸部。兩腳  
尖要同時抬起。



- ③ 忍耐七秒後將兩手放  
鬆，慢慢地使頭部還  
原到地板上。



## 9 便秘症——從根本治療可採這體操即可快食快便

一般而言，每天通便正常的，但若二、三天才大便一次時，只要本人沒什不快感或沒其他障礙，當然也不能算是異常現象。不過，如果三、四天仍無便意時，就可認為是一種便秘症。

腸子較長的日本人患便秘症的頗多，男性約佔全人口的二、四%；女性為其四倍的八、十六%。重症的便秘女性也達男性的三倍之多。

快食、快便、快眠是健康的三大要素，因此所吃的東西能完全消化排出是很重要的。一件大事，不論多健康的人，腸內總是積有三、四公斤的大便，四天就可累積達十六公斤，在身體中總是有某異物在的感覺，只要想到這些心情就會變壞。

一般罹患便秘症都在夏天氣熱時，腳因淤血而引起貧血，肌肉變硬，因此腹肌力便衰弱，由於腳變弱，所以為掩飾這項弱點在無意識中姿勢就變壞。

結果因壓迫到脊椎使其變位，而引起內臟諸器官潰瘍、內臟下垂、坐骨神經痛、糖尿病、頭痛、倦怠等種種的疾病。

大便中的腐敗惡臭是蛋白質的分解酵素，因此，長期便秘會使血液混濁、身體的情況亦隨之變壞。往往有很多腰痛是因大便不良而形成的，這是因為便秘所產生的毒素，使腰部硬直的緣故。

一般而言，便秘可分為兩類型。

一種是腸管緊張過度所引起的痙攣性便秘，這屬於習慣性的。

另一種是女性常患的弛緩性便秘。由於腸的弛緩使得蠕動變弱，大便無法由肛門擠出。

其他便秘的原因尚有直腸癌、腫瘍、S字狀結腸的長大、腹膜炎、女性性器官炎症、消化不良症、神經性便秘等，但這是特殊的例子，我們在此將它省略。

老人性便秘也是腸子的蠕動衰退及不良、排便反射弱化等所引起的，腹壓的衰弱而產生這些原因。

現在我們把通便的過程略加說明。

食物進入胃袋後，由於刺激而引起內分泌，促進大腸的蠕動，所以大便由結腸向直腸移動滯留。

直腸有大便堆積時，管壁便擴張而刺激腦中樞，於是產生便意。直腸內壓力的變化

馬上透過神經到達腦中樞，所以一有便意時不論什麼事都做不下。如果忍便，便意消失後便逐漸堆積在內。

堆積大便的直腸，和膀胱、生殖器一樣都是由自律神經所支配，它是自律神經中的副交感神經（骨盤神經）由仙髓、交感神經由腰髓所出的。所以骨盤一歪斜時，任何神經的機能就衰退，大便擠出的力量衰弱，因此而形成便秘現象。

因此，便秘的治療最重要的就是要調整骨盤的歪斜。矯正骨盤的歪斜、調整背骨，使脊髓神經的活動正常時，排便自然會通暢。

對排便有最大影響力的神經中樞從仙椎第三到第四節。另外，以腰椎為中心到上面胸椎第八節為止和便秘有關。

因此，消除便秘的體操是以背骨下半部和仙椎為刺激中心，同時要鍛腹肌力量。當然也可以和食物療法一併進行。

女性常患的弛緩性便秘，應多吃纖維性的食品及鹽分，同時避免吃過多甜食。習慣性痙攣性便秘的人要多吃消化良好的食物，同時避免吃太油膩食物。

芝蔴、筍子、木耳等食物也有益於便秘。芋頭、洋粉、葱、香蕉等，或是多渣的食物。



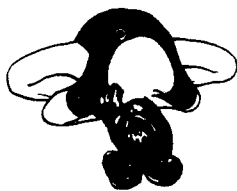
## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 便秘症



(體操療法①)

①坐著，兩腳底合起，用兩手抓住腳尖拉近。



②邊呼氣邊將上半身向前倒，反覆地做使臉部觸及地板。

(體操療法②)

仰臥著，左腳做往腳尖方向踢起的運動，反覆地做一～二分鐘。



然後多攝取小麥胚芽、大豆、豆類等以補充維他命B<sub>1</sub>的不足，因為豆類可促進腸的蠕動，這的確是一舉兩得的事。

另外，每天早晨喝一杯水（或鹽水），就寢前喝一杯芝麻油也是很有效果的。如果大便中混有血時，有可能不是因痔引起的；另外，如果便秘和下痢一起交互進行時一定要讓專門醫生診斷。

＊體操療法①

1. 坐在地板上，兩腳張開膝蓋彎屈，脚底合在一起。
  2. 用兩手抓住兩脚尖並向身體拉。
  3. 邊呼氣邊將上半身向前倒。
  4. 反覆地將臉部觸及地面。
- 這個體操對於根治便秘頗有效果。

＊體操療法②

1. 仰臥在地板上。
2. 反覆做左腳往上踢的運動約一、二分鐘，以促進直腸部的血液循環，使得大便暢通。

## 10 冷症——以治療賀爾蒙平衡失調為先決條件

女性約有半數罹患冷症。手脚及腰部常感寒冷，雖然實際上並不冷。實際上天氣寒冷時，由於血液無法逆上而有供給不充分的現象。

這些罹患冷症的女性一般都因內分泌有障礙、低血壓、貧血等而形成的，在初經（思春期）、產後、更年期等時期，很多女性的賀爾蒙會失去平衡，自律神經的活動也失去規律，因此體溫的調節作用便錯亂，通往末梢組織的血液循環也不足，尤其是通往脚部、腰部的血液不足。

冬天的情形最為嚴重，其中也有些人天生血液循環就不良，和季節並無關係。男性中有人一年到頭手脚冰冷的，這種人應懷疑是動脈硬化性的血行障礙。

在提到冷症的治療法方面，首先要治療的是使血行障礙不良的元兇——賀爾蒙平衡失調。

賀爾蒙的失調是因頸椎第三節、腰椎三、五節、胸椎第八節等幾乎佔整個背骨範圍的部份歪斜所致。如彎屈、向外凸出等情形。因此，如果這些變位矯正好時，自律神經

的活動變正常，血行也趨於順暢。

因爲這種背骨的變位都是由於骨盤（仙腸關節）的移位所造成的，所以最重要的是要有耐心地做矯正移位的體操。

在高齡者方面，睡覺以前最好用熱水把腳浸暖，身體溫暖時夜間也會減少醒來的次數。浸腳的方法最好兩腳踝摩擦浸泡。另外，不只要洗熱水澡，如果用熱水三分鐘冷水

一分鐘的比例交互的浸泡更具效果，回數以三、四回爲佳。

其他，如碘不足或便秘也會引起冷症，患冷症的人之所以不能多食醋，主要原因在於醋具有破壞碘的作用。

#### 體操療法①

1. 腹部臥在地板上，兩膝彎屈，用兩手抓住腳尖。
2. 邊吸氣邊將手脚拉合，腰部翻起，以這種姿勢持續七秒鐘左右。
3. 隨著手猛然放鬆而呼氣。
4. 這種運動連做二、三次。

#### 體操療法②

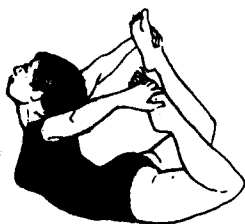
1. 較長那腳膝蓋彎屈臥著。

冷 症



(體操療法①)

① 匍匐著，兩膝向背側彎屈，用兩手抓住。



② 邊吸氣邊將手脚拉合，腰部用力翻起。



(體操療法②)

① 較長的脚彎屈，採匍匐姿勢。

② 邊吐氣邊挺起身體，兩手向左右張開翻向後方。



2 邊呼氣邊起身，兩手向左右張開翻向後方。  
3 呼過氣後，靜靜地恢復原來的姿勢。  
——這運動反覆地做三次左右。

## 11 凝肩

——所有的原因都在於腰椎至骨盤的變位

肩膀除了支撐頭的重量外，同時也做爲兩腕動作的支點，所以這裡有很多肌肉及關節複雜地交錯著。因此，如果工作及姿勢不良時就不斷地緊張及疲勞。

再加上內臟異常的反射而成爲筋澀血及疼痛的原因。所以凝肩原來是老年人及女性特有的疾病，但現在卻有很多四十多歲、三十多歲，甚至年輕小伙子有這種症狀。

有人認爲凝肩和吃白米飯是有關的，因爲以肉食爲主的外國人是少有這種現象的。以四肢前進的動物之所以不會有凝肩現象，主要的原因在於頭呈水平狀不會加重肩膀負擔所致，職業棒球選手很少有凝肩現象的原因在於他們時常轉動肩膀的緣故。

由於肌肉作業及運動過多所產生的疲勞，往往在休息或施以按摩治療後就沒事，但始終都不好處理的原因則在於不明原因的凝肩現象。

首先，引起凝肩的原因是以內臟的異常爲主，心臟及左肺的異常會使左肩凝硬、右肺、肝臟、膽囊的異常會引起右凝肩。胃的障礙導致兩肩凝痛，但胃不好時其他部份如喉嚨前會出現疼痛；大腸的異常在頸側面、小腸異常在肩胛骨中央部份都會出現疼痛。

由心性緊張而形成的凝肩在頸部後側會痛，姿勢不良所引起的凝肩在頸椎全體都會疼痛。

頸子正後方感到疼痛時，除了因緊張外，有時是因眼睛疲勞、高血壓等疾病而引起的，因此要特別注意。

內分泌系統失調也會引起凝肩，這種情況時從頸筋到背部會感到僵硬；肩胛骨兩邊都疼痛時表示小腸的消化吸收能力低下，瘦的人、吃東西太快的人、偏食的人最常患。只有一方肩胛骨疼痛時，可認為是股關節移位的惡化所致。

其他也有因睡覺時落枕、枕頭太硬、枕高不調和而產生的凝肩現象。

但是，不論凝肩的原因在於內臟的異常，或因緊張、疲勞而產生的，其一切根源都在於背骨的歪斜，換句話說是因腰椎到骨盤（仙腸關節）的變位而引起的。

這裡我們將凝肩的消除體操介紹如下：

#### 拳體操療法①

1. 頸部活動看看，在疼痛處停止轉動。
2. 從停止的位置還原到不痛的方向，這時候將手（一手或兩手均可）抵住頭部。
3. 邊呼氣邊靜靜地承受手的抵抗力，同時把頭部位置還原。中間停止二、三秒鐘，

以抵抗手的力量。

4 猛然鬆手、呼氣。

——利用頸部動作的反動力搖動，使頸筋的緊張放鬆，二、三回反覆的動作可以消除這種痠痛。

#### 拳體操療法②

1. 兩腳張開站立，兩手向左右伸開，立起手掌。

2. 以背骨為中心，兩手固定的情況下邊呼氣邊將上半身向左右轉動，尤其要使它完全向後面轉。

3. 邊繼續上半身向左右轉的運動，邊將身體逐漸地向上翻仰，然後慢慢挺起。其次將身體向前倒，隨後慢慢地再挺起。

——這運動反覆做二、三次試試看。因為這運動是將背骨由頸椎按順序轉到腰椎，所以會自然地消除背骨的歪斜，其訣竅在於儘量地彎屈。

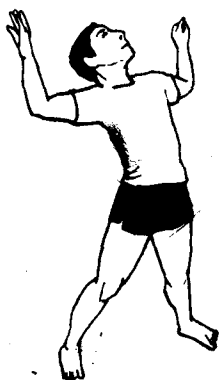
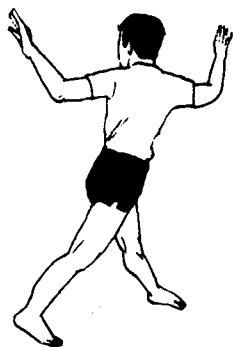


## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 肩

(體操療法②)

①兩腳張開站立，兩手伸向左右，手掌立起。以這種姿勢邊呼氣邊將上半身向左右轉。



②用力向後側翻。



③邊將上半身向左右轉，邊漸漸向上翻。

## 12 肥胖——這種運動法比飲食療法更有效

肥胖是指皮下脂肪的沈積超過必要的狀態而言。人體所堆積的精力在體內以皮下脂肪的形態積蓄著，這積蓄一多就會引起肥胖現象。

肥胖之所以被討厭是因它影響美容觀點，而且它會表現出動脈硬化、糖尿病、高血壓、心臟病、腎臟病、肝障礙、痛風……等種種障礙。

肥胖的原因為酸性食物攝取過剩、過食、偏食、運動不足，糖分及蛋白質變為中性脂肪被堆積著而引起的。中性脂肪的累積會導致賀爾蒙失調、基礎代謝低落、新陳代謝衰弱，因此減少運動量，但飲食量卻沒減少，所以使得中性脂肪愈來愈增加……而不斷地陷入這種惡性循環中。

幼兒肥胖的主要原因在於出生後一年間人工營養過剩所致，到了小、中學時代，有三十%的原因是因脂肪肝所形成的。

酸性體質的人較容易肥胖，這是因為血清中鈣離子量減少，而鎂離子量增加的緣故。

鎂一增加就會製造磷，這種磷使得具有燃燒脂肪能力的鈣排出體外而形成肥胖。喝過量的清涼飲料也會因添加物排擠鈣而導致肥胖。

因此，爲了避免身體肥胖，首先是多攝取鹼性食品，以創造出鹼性體質。肉類、蛋類、芋頭、小豆等都是酸性食品，因此要儘量少吃，最好以新鮮蔬菜爲主食。

蔬菜不但是鹼性食品，同時植物纖維也具有運出包圍著的脂肪的功効。魚、蛋、甜食也要儘量避免，但要多吃醋。

當然瘦也是有程度問題的，如果完全不攝取糖分及澱粉質也會造成精力不足。

爲了預防肥胖，改善飲食生活是必要的，但日常生活中也不可忽視運動。不只是運動，走路、工作等活動也是很重要的。

所以以下所介紹的體操不受時間、場地限制，應是最有效的減肥方法。

體操療法①

1. 手和腳向前伸出採長坐姿勢。

2. 手和腳平行伸直，膝蓋不要彎屈，左手和左腳同時伸向前方，其次，右手右腳同時伸出，利用坐骨前進約十公尺，前進得愈快效果愈大。（十公尺走九十秒的時間最爲

理想）。

——這項體操在每晚就寢前做尤具效果。

◆體操療法②

1. 仰臥著，兩脚一致伸直。
2. 腰向上呈拱形，這種姿勢約保持十五秒。
3. 猛然放鬆力量坐在地板上。

——這體操對臀部的衝擊會傳給仙椎部的交感神經，而拉緊肌肉力量。

◆體操療法③

1. 兩脚相交成坐禪的姿勢。
  2. 以這種姿勢向正後方倒。
  3. 用兩肘支撐著上半身，胸部翻起，頭頂支撐著上半身。
  4. 鬆開肘部的支撐，以拱形姿勢將相交的兩脚靜靜地進行上下運動。
- 肥胖型的人大都是骨盤緊張力、腳腕、手腕力量衰弱的人。這種體操會拉緊骨盤

、強化背骨。

## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 肥胖

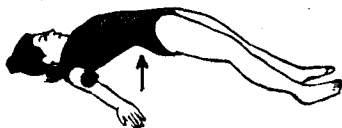
#### (體操療法①)

腳伸直坐著，用坐骨前進十公尺。



#### (體操療法②)

仰臥著，兩腳並攏伸直，將腰部抬起成拱形。



#### (體操療法③)

①兩腳交叉採坐禪姿勢向後倒。用兩肘支撐著上半身，胸部翻起用頭頂支撐著上半身。



②鬆開肘部的支撐，以拱形姿勢使交叉的兩腳上下地運動。



## 13 防止老化——只要對腰部施以刺激就會使你年輕十歲

生物是會老化的，老化是生物的最後結果。因此老化是難免的，但卻有方法能使老化慢些進行。

老化的真正意義是活動精力的衰退，也就是指製造精力來源的能力的低下，因此而使得身體的活動衰退。

要防止老化最重要的是要維持這種能力，使不致於衰退。因為老化的元兇是生活不注重營養衛生以及運動不足，爲了不老化，最好是從平常就努力保養以延長身體的年齡。

人生在二十五歲之前是成長期，二十五歲以後就是老化期了。人類過了二十五歲以後就開始老化，如果加上不注重生活習慣，就會加速老化的進行。

如果我們自己因不注重生活習慣，而使老化很快進行，那真是件遺憾的事。當然，並不是注意生活保養就能長生不老，人類的壽命是一開始就決定了，但我們可以藉著日常的保養來避免壽命結束前的種種疾病。

以生物學而論，老化的原因是細胞再生能力的低落。

爲什麼細胞的再生能力會低下呢？這種構造在現代醫學上尚無法闡明。因爲到目前爲止仍沒發現出防止再生能力低下的有效手段。

只是在對世界上的長壽者做環境及生活調查時，發現某種一定的「條件」。

世界老人學權威的美籍P·D懷特博士所說的「條件」爲下列五項。

- (1) 不要太胖。
- (2) 要多走路。
- (3) 禁煙。
- (4) 不要隱居。
- (5) 長壽的遺傳。

——第五項是遺傳上的問題，無法被人們所左右，但其餘四項都是常識。總而言之，保持八分飽的程度、多活動、注重生活習慣衛生是很重要的事。

那麼，注重生活習慣衛生的人，和注重這方面事情的人，在過了二十五歲以後，在老化程度上會有什麼差別呢？

根據某項統計資料所示，三十多歲時差別爲八年；四十多歲時差別爲十二年；五十

多歲時差十四年；六十多歲時差十六年。

所以，從現在開始注意生活衛生習慣還來得及。

避免美食，可以利用體操來補充運動不足。在精神方面，平常要有生活價值，做事要持續。

現在，你從正坐的姿勢站好，立起脚尖，以這種姿勢無法一口氣地立起時，表示你的老化現象已非常深了。

防止老化的體操如下：

#### 體操療法

1. 臥在地板上兩腳自然地伸直。
2. 兩肘彎屈，兩手以八字式把身體支撐在地板上。手背上貼著額頭或下巴。
3. 其次，邊深呼吸邊將兩肘伸出上半身翻起，大約忍耐七秒鐘左右。
4. 邊吸氣邊放鬆兩肘，將翻起的上半身還原，臉部置於手背，用力呼氣後放鬆全身。
5. 反覆做數次這項運動後，不要用手支撐在地板上，從背上背有東西的狀態中用力翻起上半身試試看。如果下巴離開地板上的高度達二十公分以上時就沒問題，若在二十



## 4章 重症的疲勞也能自然地痊癒

### 防止老化

① 匍匐著，兩腳自然伸直。



② 兩肘彎屈，兩手成八字形在地板上支撐著身體，額頭或下巴附在手背上。

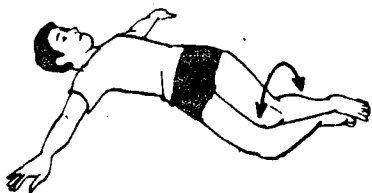


③ 其次，邊深呼吸邊將兩肘伸直翻起上半身，這種姿勢約忍耐七秒鐘。

(補足運動)

① 仰臥著，兩手左右張開，兩膝一致立起。

② 以這種姿勢將膝部向左右側也頗具效果。



以下時就稍微危險。

這項體操可以刺激腰部，它以胸椎第九到第十二節為主加以刺激。胸椎第九節開始有副腎髓質的神經，利用體操的刺激可促進副腎皮質賀爾蒙的分泌，而副腎皮質賀爾蒙與腎臟細胞再生機能活性化有功能。

「十六式」，因為胸椎第十二節是促使生殖器活性化部份，所以縱使老了卻仍然享受旺盛的性生活樂趣。

背骨之中負擔最重的是腰椎，老化現象首先出現在這裡。所以年紀漸大時必須努力保持腰椎活動的正常。因為以腰部為中心可維持整個身體的柔軟性，這項體操對於維持腰部的柔軟性頗具效果。

喪失柔軟性時便是老化的象徵，身體一僵硬活動就感困難，但體操自己可以進行，是項不難做的運動。

努力使身體恢復柔軟性並非是難事，但如果做體操沒有恆心時，要逃出老化現象的魔掌是很難的。