



我防病治病的经历

孙纯武

江苏省扬州三力电器集团有限公司, 中国江苏省扬州市西湖镇蜀秀花园16幢805室, 邮编 225008, 电子信箱:
yzscw0514@163.com, QQ号 458669609, 手机 18912144117
Room 805, Building 20, Shuxiu Garden, Xihu Town, Yangzhou City, Jiangsu Province, China
QQ: 458669609, Tel: 18652544068, Email: yzscw0514@163.com

Abstract 摘要: 其实有些病, 只要你不胡思乱想, 认认真真在家卧床休息睡觉, 床上还要放暖和些, 就加快身体内运动结构和能量结构的调整, 这就是人体内免疫力来防病治病。(因任何植物动物包括宇宙都是在不均匀的降速, 睡眠中能量结构和运动结构才得到了调整。也就才能转化出各种器信功能的强大和自然免疫力增强。而且睡眠好的人, 以后生病机会都少了。

[孙纯武. 我防病治病的经历. *Academ Arena* 2020;12(11):18-21]. ISSN 1553-992X (print); ISSN 2158-771X (online). <http://www.sciencepub.net/academia>. 3. doi:[10.7537/marsaaj121120.03](https://doi.org/10.7537/marsaaj121120.03).

Keywords 关键词: 新型冠状病毒 气候变化 传染病 流行病 中药 挂水

我四十多年前由于劳动过度和营养不良, 首先患上强直性脊柱炎。以及阑尾炎开刀后肠粘连, 由于我只争朝夕发明新产品, 还写月球医生书又患上风湿性心脏病, 头痛药吃了还是痛说脑癌, 是大医院的老病号, 如北京和上海大医院名医生都说治不好, 如强直性脊柱炎扬州市医院骨科陈其亮主任说, 唯一趴在床上睡, 强迫腰弯九十度了再直起来。因此我每天将床面打扫干干净净, 并床面上放暖和些, 就趴在床上至少睡一个小时, 是趴在床上时用手指先对腰弯最凸起处, 用点力感觉痛时抓揉几分钟, 以后还是趴在松软的床上意念放松松 松腰弯凸起处, 特别如病灶处立即在松极限时, 就猛烈地甚至全身抽搐动一次, 就感觉腰弯凸起处轻松些。可肠粘连处趴在床上更加痛, 我也放松肠粘连痛处, 让它更加痛, 或深吸气时要吸足气, 以后慢呼出气, 每一次慢呼出气时, 意念还保持放松到极限时, 就自然身体震动下, 就排出病灶处毒气, 肠粘连痛处包括头痛立即就减轻了, 有时躺床上侧睡特别将身体还要向前倾点儿, 意念放松在肚脐眼或丹田处。或者哼唱几首歌。人立即心旷神怡。或喝如福建铁观音红茶, 用开水泡一大杯, 稍微凉一下喝下肚, 立即感觉身体困倦好多了。

而且我搞科研和开厂时, 更加陷入生活困境和精神困境。但我几十年坚持到现在, 连走路都力争挺腰直项脖, 腰真的直起来了和正常人差不多。并且我更有精神在试验室日夜干科研。其它病如肠粘连风湿性心脏等病也陆续好了。我后二十多年从未再去扬州各医院看病, 也十多年未生感冒病。现在回想起来, 可能是每一天趴在床上强迫腰弯再直起

来时, 还一心归一放松病灶处或肚脐眼处, 实全身心都处于快速放松了, 如中枢神经颈椎腰椎, 心脏肝脏肠胃。也就排出了身体内一次次毒气。就增强了身体免疫抗体能力。其它睡姿没有这个作用全和功效立竿见影大。【因人体内最大能量消耗实是呼吸气, 包括身体皮肤上细胞与细胞之间也进气和被排出气, 都是消耗掉能量】这样意念保持放松病灶处, 或脐眼处到极限时, 实为细胞内储存了气能量, 增强体质】而且还排出身体内湿气, 人就不容易生感冒病。

网友们可以参考此法, 特别这次季节性流行病, 作早期保健身体用, (如中午休息先将床面打扫干净, 以后趴在床上的松软被子上, 嘴靠在床边外, 或人趴在枕头上嘴靠在枕头前。或侧俯睡一个手放身体傍边, 另一手趴在枕头上, 睡二三十分钟, 晚上睡觉前也趴在床上睡觉半小时左右, 思想归一松 松字, 就能快速放松全身。或侧俯睡床上时, 将手腕握起来, 就用大拇指对食指第二节中间处机械地上下拨动十五分钟左右。每约机械地大拇指上下拨动在食指第二节中段处二十次左右时, 身体内也是病灶处就自然排放掉微微的湿气就是毒气。而且肠胃肺, 肝脏肾脏, 腰脊柱都放松了, 人就感觉有精神些。但不能停手指继续机械地上下拨动, 当身体内释放出约十五次左右的毒气, 就可以不做。

当然有病没病都可以这样做，来防病治病做好保健作用。特别要感冒发烧时，趴俯在床上半小时左右，最好是意念在肚脐眼处不乱想。【时间长短由您掌握，身体背后也要盖上被单保暖勿受凉，】立即就释放掉身体内毒气。或趴在床上时也可默唱三大纪律八项注意歌，或也唱您喜欢的歌（这些歌谱在唱歌换气时，容易释放出身体处微微的毒气若干次，唱一遍休息一会儿，双眼闭着意念松松十几分钟后，也可再默唱一遍歌，人立即精神就不同。以后正常呼吸或先深吸气慢呼出气，以后或睡觉，夜里还不容易做恶梦。要左右侧睡或侧俯睡，尽量不要正着睡，内裤松紧带越松越好，或内裤腰拉到屁股后睡觉，或换成布条做内裤带。就像没有精神压力并且长期胸罩系得松的女生，就不容易患上乳腺癌一样。

平时要注意劳逸结合，不要穿重衣服，冬季身上流了汗，就要及时换内衣内裤，或洗澡一次。也不能贪凉和吃冷食过多，少用空调和电风扇。

以上至少要选择去做，就能将全身心快速地进行一步放松了。节是已经感冒发烧的病人。一方面吃中药治病效果好，无后遗症和治病费用价格低。

另我经验生感冒的人，主要是精神上过度疲劳免疫力下降。发烧的病是冷热不均引起的发烧，吃中药无副作用，不能去挂水输液治退烧的病。因水多水少，水温度高低及进入身体内速度快慢都有一定讲究。水可以缓解疼痛，水又会加重病情。

而现在输液是冷水从高向下加速涡旋进入身体内，就同病人身体内发烧的温度差发生推挤磨擦发热，至少延迟退烧的时间。或低烧不退病人身体更虚弱。而且身体内细胞，是由若干个小分子组合成的细胞壁上，它们之间的一个个小空穴也是小，当挂的冷水输液向细胞内低温处流就慢，多余水就流向心脏和肺等器脏。可肺和心脏也是由若干个小细胞组合的肺和心脏。它们壁上细胞与细胞之间的一个个小空穴也是小，当进入心脏的水气流，就被心脏偏心的涡旋系统，就像滚雪球似地复制出一个个白细胞。复制过程中的涡旋加速的惯性力也是离心力，就将白细胞推挤磨擦转化成红细胞推出心脏，给其它器脏细胞补充新陈代谢的作用。而且心脏外多余的水就流向肺处，肺细胞壁上之间的一个个小空穴也是小，挂水是加速流量，可肺吸收慢，就多余的水就积余在肺膜外形成了水肿快。就挡住水气流进入肺内。因此肺内得不到水气分子补充，可肺内的温度将肺内少量的水气分子，不能转化成气的作用力，只能转化成像雾霾的痰，这粘液的痰，使病人感觉呼吸困难就咳嗽。

这时重病人已进入到第三杀手，特别是还患上其它疑难病经长期挂水治病，确久治不好，身体越来越虚弱。可自己内裤头松紧带确越扣越紧腰部，

病人逐步感觉到连全身都进入痛不可忍的地步。所以内裤松紧带是第三杀手。而且药物止不住痛，就为病人打度冷疗止痛，就可能病人死亡。

所以生感冒的病人，被挂水输液三天后未见退烧好转，不能继续挂水输液奋斗，‘就不会转成肺炎及肺结核，或转化成现在的冠状病毒等病。【请看太极话天下书内容中万物起源内容，包括细胞癌细胞艾滋病脂肪瘤等的起源】就能明白冠状病毒病的起源和防治】

若是病人咳嗽。这时病人更需要卧床休息，床上放暖和些，要吃止咳化痰的中药，多次喝点热水。

同时，今天地球正向 25800 年的自转极运动到 14000 年左右的大夏天结束了，正向不规则大秋天的降速小冰河世纪运动，就在各国家地型位置等条件，形成不同的大气环流中，就进化出各国家不同状的新病毒病。

或生感冒发烧的病人，直接喝中医开的中药煎的药水乘热喝。或吃药片或药丸时都要喝大半碗热水，及内裤松紧带换成布条，或内裤松紧带越松越好，要认真卧床休息睡觉。并无论夏天还是冬天，发烧的病人脚上一定要穿袜子，甚至睡觉都穿袜子，床上还要暖和些，就能在两三天身体内逐步退烧，和身体上的无名痛也逐步减轻，感冒病就好。

今后任何人还要注意在冬和早春季节，特别是晨练跑步要根据各人的身体强弱，跑步时间也不能太长，尽量冬季少跑步运动为好。

因人们冬季穿的衣服和鞋子，是比夏季衣服重量相当于共多重一斤，每一个人一天站或坐按照十个小时计算，到晚共六百分钟，就是多消耗掉身体内能量约六百斤。若按每一秒计算，就多消耗人体能量 3600 斤能量的作用力。人们对身体内营养品能量补充速度及是达到了，但冬季和春季早晨是寒冷，人们以为冬季多运动增加了热量。确不知道跑步为人们身体内添麻烦事。虽然人们将吃下肚的食物转化出气流，经过偏心的心脏一次次被复制出更多新细胞的能量。但衣服保暖如将跑步或劳动时的热量保存在内衣内裤内，特别是学生每一天早操跑步量大，以后坐在课堂上听课，这时内衣开始降温，内衣上汗的盐份也刺激皮肤神经系统。就像婴儿睡醒了要撒尿没人理，甚至还哭出一身汗，尿也撒在裤子上又睡着了。当妈妈下班回来等待小孩醒了，才喂奶时确发现小孩裤子湿了也发烧了，立即去医院治疗，以免生冠状病毒病一样。

若是夏季成年人仅是感冒发烧的病，也可按照藿香正气水说明书上，小并子里药水倒在碗里冲点热水喝下肚。若是床上凉席，就要穿长袖褂子和长裤隔开凉气，就加快退烧感冒病就好了。

当然，到了夏天少用空调或电风扇。因长时间电磁波会干扰神经系统休息，这样做才能少生感冒

病。如果冬季家里房子凉气重，冬天病人还要戴着帽子，脚上穿袜子睡觉，每一天还要喝热水两三次，每一次喝约半杯热水。

因人身体内约百分之七十是温水，所以喝的热的水，比汽车上用的润滑油作用还要多。是喝下肚再经过胃处理加工后，进行了如同消毒处理后，并匀速输送给如细胞等去补充水份，和被细胞内温度转化成气的作用力，细胞就膨胀大，膨胀大的细胞一个推一个细胞的作用力，将每一个人身体内至少几百亿个以上细胞被推挤了，细胞壁之间的间穴更小，就像大海中波浪一浪推一浪形成的涟漪作用力巨大。可能气功大师就是运用这原理，才焕发出巨大作用力。

要关照小孩，特别是冬季不能喝冷水止渴。任何人也不能早上喝一碗冷水防治病，否则也容易生感冒发烧等病。

节是夏季也不能喝冷饮和‘冷菜吃太多。因每一滴水如从冰箱里取出冷盘菜或西瓜，当每一片进入口中，立即刺激口腔胃子等细胞内减温减压，因此身体弱的人，更容易半小时左右，感觉身体不舒服甚至发生烧人就缺乏精神。

千万不能热身体吃下冷食就去睡觉，就更容易发烧生病。

包括夏天热身体不能去大河里攻猛子游泳，大河底水是冷的。就会立即使身体内受冷抽筋，人在水底下就活动不方便，溺水死亡率增高。

当然，我冬天不穿皮衣皮鞋，穿如羽绒服之类轻衣服和鞋子。

我身体上哪里有疼痛（不是外伤是属气血运行受阻不畅）我就用手指由轻到重点儿快速抓或揉，（当然对感到胸闷，虽然手抓抓胸或抚摸着胸部几分钟，肺里气阻就散就感觉好多了。但不会操作的人，不能对胸部器脏抓抓治病，以防万一手头重伤害了器脏）我甚至还在身体上其它部位，配合用拳头敲打不舒服处几分钟，或也在酸痛处贴几张膏药，或用五毒活络膏，用手指沾点儿涂搽患处包括头脑上太阳穴等处，对腰背及腿处，是用点儿力涂擦病灶处连续十多次，就舒筋活血效果更好。

心里烦就哼唱几首不同的歌曲，有时也原地跑步式几分钟，也是最好的防病治病的免疫力药物。

我还家里买些备用药如伤湿解痛膏，（若是镇江膏药贴到身上化了，就用薄塑料袋套在手上捂住化了的膏药，就在一次次按住塑料袋时，身体上化了的膏药全部粘到塑料袋上了，衣服上膏药就用洗衣服粉多放点儿在衣服膏药上，在水里搓搓：再放洗衣粉搓搓，膏药就没有了。因镇江膏药特别治老旧伤瘀血，止痛效果比任何膏药好。而且治病种类多，缺点是容易融化在衣服上）创可贴，退烧药，六味地黄丸（因我省吃俭用日夜忙科研是肾阴虚不

是肾阳虚病，我身体弱时就吃此药。但感冒发烧的病人不能吃。吃后发烧会更严重，消炎软膏，五毒活络膏，以及又治中暑和治一般退烧等病的藿香正气水，这是老中医推荐的。并且我将购买的几斤黑豆，下锅炒半熟，放在瓶子里用醋泡几天，每一天吃七八颗黑豆咬碎咽下肚，当然我冬天喝酒时。先用开水将酒杯泡热，以后将酒杯中热水倒碗里，将酒杯放在温水碗中，每次喝酒吃黑豆二十颗内也咬碎咽下肚。继可以降解精神压力，也是美容美发好保健食品，

天气突然寒流来，可我确在外面甚至七八里远，到晚才到家，我也是回家甚至穿上大棉袄先保暖，再喝热水一茶杯，有条件生姜切五六片同胡椒粉一同放入茶杯中，冲上一杯热开水，稍微凉点儿，就一口气似地地喝下肚。或冲两袋黑芝麻糊，继当茶又当晚饭喝过后就洗脸，以后用一大盆热水泡脚，立即将床上被子两条放开，一条被子里放热水袋。如果没有热水袋，我就卫生衣和脚上袜子都不脱，就上床睡觉，就不会夜里发烧了。若是已发烧，到了下半夜也开始退烧。但在家里再休息睡觉一天更好。

其实有些病，只要你不胡思乱想，认认真真在家卧床休息睡觉，床上还要放暖和些，就加快身体内运动结构和能量结构的调整，这就是人体内免疫力来防病治病。（因任何植物动物包括宇宙都是在不同速度的降速，睡眠中能量结构和运动结构才得到了调整。也就才能转化出各种器官功能的强大和自然免疫力增强。而且睡眠好的人，以后生病机会都少了。

秋冬春季男女老少约五天泡一次浴室，身体弱的人在温池先泡洗十分钟内，以免晕池，先侧睡在浴池里面的那个木框床架上，或侧睡在擦背的小床板上休息一会儿，就再下浴池泡洗约十分钟，以后再上来侧睡身体向前倾些休息会儿，再下浴池，全身可以泡在水里几分钟，就不易晕池，就稍微用点力擦擦全身皮肤，身体内受凉转化成的湿气，就被浴池水温度高驱散湿气，可以防治感冒等小病。但洗过澡勿受凉，最好回家睡觉时，窝里还是要放暖和些，就能一觉睡醒真的退烧，感冒病也是疑似病人或阳性病人就好得快了。

最好的医生是自己，特别是疫情期间，不信谣不传谣，不要乱害怕，按照自己平时不生病的好习惯去做，就没有胡思乱想意念的作用力。就创造了宽松环境，就是创造生命力，以身心宽松去防病治病。

另外，平时要多做善事不图回报，就将身体内血液中的铁质，被做好事多磨，将铁质转化成磁，做好事更多更大的人，推挤摩擦力更多更大，就将磁转化成电磁波。有了电磁波比保安还要好，就能

为病人理疗防病治病，逢凶化吉延年益寿作用。

就免去核酸检查的风险性。若是检查出来无症状或阳性，说明您平时太辛苦了和受凉，而且精神压力也大。这时吃中药治疗，病好得快，而且无后遗症。更要认真卧床休息睡觉前，有条件就在家用塑料浴帐，将木盆内多放温水，并放两三个热水瓶在浴盆傍边，坐在浴盆里用毛巾将浴盆中热水一次次用力擦擦全身。水凉了就倒热水瓶里热水加进浴盆。这样洗好澡后，穿好内长袖褂子和长裤上床睡觉，床上还要放暖和些。也可生姜切五六片同胡椒粉一同放入茶杯中，冲上一杯热开水，稍微凉点儿，就一口气似地喝下肚。夏季时也可喝藿香正气水来退烧。

当然。我还认为生命是运动、营养、休息、治疗及做善事这五个方面统一场的文明性。文明性其中有我的膳食，只按照如中医所说粗茶淡饭三顿吃饱。因为我知道喝到肚里水。虽然进入到细胞中，能被细胞内温度转化成气，又被高温高压转化成如一个一个更多的小分子。但它们都需要作用力，才能加速运动和转化出新质量。

因此，买蔬菜也是搭配营养价值买两三样菜，并配一个汤菜吃，一星期增加吃一两次晕菜【晕菜实际上能多吃两三顿】。这样做法就将这些菜营养进入胃中，转化出质量大的的气流，推动更多的小分子是向心脏涡旋加速运动，由于心脏是偏在身体中心的一傍边，这些质量大的气流和小分子进入到偏心一边，如同杠杆的力臂上，被涡旋环绕成一个个白血球，就被心脏系统的离心力推挤摩擦发热抛出心脏，将白血球内的小分子，被转化成更大作用力的红血球。身体更健康。

否则，平时若突然精神压力大又缺乏营养，气

流和小分子就转化出少，由气流和小分子运动形成的向心力的基因旋臂上，就出现断断续续的旋臂，因此另一个离心力的旋臂复制不出更多能量，人就没有精神力气。到医院检查，医生按照医学书上说，基因的旋臂上好细胞被病毒破坏了基因链。就要用几万元住院治疗费来保命。

所以我宁愿平时煮粥甚至煮饭锅里，先放适合当时身体需要吃的如选黄茂、或枸杞、黑豆、绿豆等农副产品或药材，先煮约二十分钟以后再放米煮熟吃。还买生姜、大椒粉、五香粉、大蒜头、虾皮壳作做菜配料放在家里备用，营养更均衡充足。平时也只买如小苹果、小西红柿、小桔子、小草莓，一天只生吃一种的一两个。特别冬季不生吃大苹果之类的冷零食，以免受凉胃子不舒服，也是吃多了没必要浪费。身体不好的人，没必要天天坚持早起去锻炼身体，就在室内原地快速跑步一二十步。因早晨外面的凉气重，而且体弱的人更要注意能量守恒，要以逸待劳静养身体。

以上是我防病治病的经历。仅供参考!

祝网友们好运连连! 万事大吉! 身体健康长寿! 发大财!

江苏省扬州三力电器集团有限公司退休工人 孙纯武

作者简介:

孙纯武(1948年-), 男(汉族), 中国江苏省扬州市, 主要从事研究自然科学等;

单位名称、江苏省扬州三力电器集团有限公司邮编 225008

电子信箱: yzscw0514@163.com 微信号 scw20171020

11/2/2020