



我 防 病 治 病 经

孙纯武

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退休工人 邮编 225008 电子信箱：yzscw0514@163.com，微信号 [scw20171020](https://www.wechat.com/p/qr/20171020)

Abstract: 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。文明性就是我的膳食，我只按照如中医所说粗茶淡饭三顿吃饱，买蔬菜几天一换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荤菜。煮粥甚至煮饭锅里，先放适合当时身体需要，如黄茂、枸杞、黑豆、绿豆等农副产品或药材一两种，先煮约二十分钟以后放米煮了吃。还买生姜、胡椒粉、花椒粉、五香粉、大蒜头、老葱粉、虾皮作做菜配料用。也有利增强体质和防病作用。也只买如小苹果、小西红柿、小桔子、小草莓、猕猴桃之类水果，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。身体不好的人也没必要天天早起去郊外锻炼身体。因能量守恒，应以逸待劳保持良好心态静养为宜。

[孙纯武. 我 防 病 治 病 经. *Academ Arena* 2022;14(9):13-16]. ISSN 1553-992X (print); ISSN 2158-771X (online). <http://www.sciencepub.net/academia>. 03.doi:[10.7537/marsaaj140922.03](https://doi.org/10.7537/marsaaj140922.03).

Keywords: 生命; 运动; 营养; 休息; 治疗; 统一场; 文明; 身体. 因能量守恒, 心态

我四十多年前由于劳动过度和常受凉及营养不良，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，头脑痛药吃了还是痛说脑癌，是大医院的老病号，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。因此我每一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深吸气后慢呼出气一次次，并意念放松松松腰弯凸起处，特别如病灶处。立即在慢呼出气时或在放松极限时，就全身猛烈地抽搐动一次，就感觉腰弯凸起处轻松些。可肠粘连处趴在床上时更加痛，我也放松肠粘连痛处，让它更加痛，并深吸气时要吸足气，以后慢呼出气，每一次慢呼出气时，意念还保持放松，就自然身体震动下，就排出病灶处毒气，肠粘连痛处包括头脑痛立即就减轻了，有时躺床上左右侧睡将身体还向前倾，意念也可放松在肚脐眼处，还哼唱几首歌。利用唱歌换气时，能释放掉身体内一次湿气，人立即心旷神怡。

或身体虚弱，喝福建铁观音红茶，用开水冲泡一杯，稍微凉一下剩热喝茶，立即感觉身体困倦好些了。有时混身困，或突然受凉刚发烧。我就将家里储存的生姜切七八片同胡椒粉两小勺一同放入茶杯中，冲上一杯热开水，约两分钟后稍微冷点儿，就剩热喝

茶水，但每次不多喝茶水。或少食餐喝热豆粥，继当茶又当饭。当然搭配吃有口味小菜，床上放暖和些休养或睡觉，人逐步有精神，发烧也能退烧。还能治风火引起的牙痛胃痛。

而且我搞科研和开厂时更辛苦，实陷入了生活困境和精神困境中。但我几十年坚持到现在，连走路都力争挺腰直项脖，腰真的逐步直起来了，和正常人差不多。其它病如肠粘连风湿性心脏等病也陆续好了。我后三十多年从没再去扬州各大医院看病，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，一心归一放松病灶处或肚脐眼处，使全身心都处于快速放松了，如中枢神经、颈椎腰椎，心脏肝脏肾脏肠胃被放松了。也就排出了各器脏内一次次的毒气，就使身体内运动结构和能量结构得到了调整，增强了免疫抗体能力。因其它睡姿没有这个作用全。如趴在床上20分钟就能立竿见效果。[也是人体内最大能量消耗实是呼吸气，这样意念保持放松病灶处或肚脐眼处时，实为细胞内储存了更多气，增强了体质]还可以如突然心里难受或心肌梗塞，我靠自己自救快速趴在床上或地上，一心归一放松病灶处或肚脐眼处，也可深吸气慢呼出气一次次，二十分钟后就脱离生命危险，得到了延年益寿。

网友们可以参考此法，特别这次季节性流行病，而又进化成冠状病毒的病，作早期作防病治病保健身体，(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,晚上睡觉前也可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,就用大姆指对食指第二节中间处机械地上下拨动十五分钟左右。每约机械地大姆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释放出微微的湿气一次,人就感觉身体轻松些。当身体内释放出约十五次左右的毒气,就不做睡觉或起床干活了。

当然冬季和初春趴在床上睡的时间长短由您掌握,身体背后也要盖上被单保暖和勿受凉。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。包括成年女士胸罩系得松的,就不容易患上乳腺癌。

平时要注意劳逸结合,不要穿重衣服如皮衣皮鞋,冬季身上流了汗,就要及时换内内衣,或去浴室洗澡一次。浴室洗澡后也不能贪凉或睡在空调下睡觉或吃冷食过多,夏季尽量使用电风扇降温。就少生感冒发烧的病。节是已经感冒发烧的病人,病也好得快。当然喝热中热中药汤或喝热水口服西药片,治病效果好,无后遗症和治病费用价格低。

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小冰河世纪,运动出来的冷气候到来了,就同各国家地理位置等条件,就形成不同的大气环流中,若病人长期受到滥用挂水输液治感冒等病,就易各国家病,就进化出不同的严重病。如新型肺炎病毒病。

所以我知冬季和初春季节包括夏季都容易生感冒的病,我就不贪或冷热甚至四十分钟,或吃冷食如冰箱冷饮料或冷盘菜吃过多,或空调吹得时间太长,就易感冒发烧..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。

而现在冬天输液是冷水,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,进化出身体内湿气逐步加重,至少延迟退烧的时间。或低烧不退,病人身体更虚弱。而且身体内的细胞,是由若干个小分子组合成的细胞壁,它们之间的一个个小空穴也是小,当长期挂的冷水输液向身体实是向细胞内低温处流就慢,输液的多余水就流向心脏和肺等器脏。可心脏也是由若干个小细胞组合的心脏。细胞与细胞之间的一个个小空穴也是小,吸收水分子速度慢,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,挂水是加速流量肺吸收慢,多余的水就积余在肺膜外,形成了水肿快.就挡住水气进入肺。

因此肺内得不到水气分子补充,可肺内的温度已将肺内少量的水气分子,转化成痰,这粘液的痰,使病人感觉呼吸困难就咳嗽。这时病人更需要卧床休息睡觉,床上放暖和些,要吃止咳化痰的中药,多次喝热水。就加快病好。

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,甚至转化成现在的冠状病毒等病。[请看太极话天下书中万物起源内容,包括细胞 癌细胞 艾滋病毒 脂肪瘤等的起源)就能明白冠状病毒病的起源和防治] 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。可自己的内裤松紧带越扣越紧腰部,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。

长期慢性病,使病人肾气不足,确内裤松紧带越扣越紧。所以,要换成布条,或内裤松紧带越松越好,要认真卧床休息睡觉,还要脚上一定要穿袜子,甚至睡觉都穿袜子,床上还要暖和些,就能在两三天后身体内逐步退烧,感冒病就好和身体上无名痛也逐步减轻。

今后任何人还要注意在冬季和早春季节,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,或跑步时先穿点衣服,跑步后再穿好衣服。或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上百斤的作用力。人们对身体内营养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。衣服保暖如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,这时内衣内裤开始降温,而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,才喂奶时却发现小孩裤子湿了也发烧了,立即去医院治疗,甚至病重了。

若是成年人是夏季是感冒发烧的病,也可藿香正气水按照说明书上将小瓶子里药水倒在碗里冲点热水喝下肚。还要穿长袖褂子和长裤及脚上穿袜子,就能加快退烧。甚至两三天感冒病好了。

当然,到了冬季夏天空调这能十五度或少用空调。因长时间电磁波会干扰神经系统休息,这样做才能感冒发烧的病人少了。但每一天还要喝热水几次,或热大麦茶水。

因人体体内约百分之七十是温水,所以喝的热

水,比汽车上用的润滑油作用还要多。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膨胀大了,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太多。因每一滴冷水如从冰箱里取出冷饮或冷盘菜或冷西瓜,每一片进入口中,立即刺激口腔和胃子等细胞内减温减压,因此身体弱的人更容易全身的细胞都开始降温降压,人就发烧就缺乏精神力气。

所以说人们的卧床睡觉,就加快身体内运动结构和能量结构的调整,就增强人体免疫力。(因任何植物动物都是在睡眠中,能量结构和运动结构才得到了重新调整。也就转化出各种器信功能的强大和自然免疫力增强。

但不能热身体吃下好多冷食就去睡觉,也容易发烧生病。

当然,我冬天不穿皮衣皮鞋,穿如羽绒服之类轻衣服和鞋子。

我身体上那里有疼痛(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,虽然手抓痒似地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,或用五毒活络膏之类,用手指沾点儿涂搽患处,是由轻到重点儿力,快速涂擦病灶处连续十多次,病灶处受热就舒筋活血效果好。心里烦就哼唱几首不同的歌曲,有时也原地跑步式十几步,也是防病治病的免疫力药物。

我搞科研的人,未成功前讨万人谦,所以我自己关心自己。还家里买些备用药如风湿解痛膏,(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,飞鹰活络油,还买复合型多功能如复方丹参片,七合一以及又治中暑和治一般退烧等病的霍香正气水,这是老中医推荐的.但婴儿和小孩不能喝霍香正气水。

并且我还购买的几斤黑豆,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,当然我冬季喝酒时.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,再倒入酒,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,我们搞科研是只要名,也是争一口气的人,所以不要命地去干活。但到晚到了家,我也是回家甚至穿上大棉袄先保暖和,再喝热水一茶杯,有条件生姜切七八片同胡椒粉一同放入茶杯中,冲上一杯热开水,约两分钟后稍微冷点儿,就一口气似地喝下肚。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后,立即将床上被子两条被子放开,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一两天更好。

冬季男女老少约五天泡一次浴室洗澡,身体弱的人,在温池先泡洗几分钟,以免晕池,先侧睡在浴池里面的那个木框床架上,或侧睡在擦背的小小板上休息一会儿,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,身体内受凉转化成湿气,就被浴池水温度高驱散了,就可以防感冒,或已发烧的病人开始退烧。洗澡后也不能贪凉或在空调下睡觉,最好回家睡觉时被窝里还要放暖和些,就能一觉睡醒真的退烧,病就好得快了。

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,就以身心宽松去防病治病。

平时也要做善事不图回报,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,推挤磨擦力更多更大,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阳性,说明您平时太辛苦了,而且精神压力也大。这时喝热中药汤,或喝热水口服西药片治疗,病好得快,而且无后遗症。

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。文明性就是我的膳食,我只按照如中医所说粗茶淡饭三顿吃饱,

买蔬菜几天一换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荤菜。煮粥甚至煮饭锅里，先放适合当时身体需要，如黄茂、枸杞、黑豆、绿豆等农副产品或药材一两种，先煮约二十分钟以后放米煮了吃。还买生姜、胡椒粉、大椒粉、五香粉、大蒜头、老葱粉、虾皮作做菜配料用。也有利增强体质和防病作用。也只买如小苹果、小西红柿、小桔子、小草莓、猕猴桃之类水果，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。身体不好的人也没必要天天早起去郊外锻炼身体。因能量守恒，应以逸待劳保持良好心态静养为宜。

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 2020年一月20号

References

- [1]. Google. <http://www.google.com>. 2022.
- [2]. Journal of American Science. <http://www.jofamericanscience.org>. 2022.
- [3]. Life Science Journal. <http://www.lifesciencesite.com>. 2022.
- [4]. <http://www.sciencepub.net/nature/0501/10-02-47-mahongbao-eternal-ns.pdf>.
- [5]. Ma H. The Nature of Time and Space. Nature and science 2003;1(1):1-11. doi:[10.7537/marsnsj010103.01](https://doi.org/10.7537/marsnsj010103.01). <http://www.sciencepub.net/nature/0101/01-ma.pdf>.
- [6]. Marsland Press. <http://www.sciencepub.net>. 2022.
- [7]. National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. 2022.
- [8]. Nature and Science. <http://www.sciencepub.net/nature>. 2022.
- [9]. Wikipedia. The free encyclopedia. <http://en.wikipedia.org>. 2022.

9/20/2022