



從睡眠中創造健康 現代健康法之王 電位療法

● 促進身體機能運作順暢，保持健康 // 健康不只是不生病而已，它是身體上、精神上、社會上都呈現良好的狀態。因此，保持營養・運動・休息（睡眠）三要素的平衡才是健康之道。

正義出版社 / 印行

李曉涵 / 編

序言・電位療法為恢復健康的最佳方針

最近，現代人尤其是現代的孩子，病弱化及老化的現象不斷增強。和數十年前的時代比起來，猝死比例大為提升，癌症成為東方人死亡原因之冠，高中生中，有五成會肩膀酸痛、一成為胃、十二指腸等老化現象，國中生的一成有側彎症、小學生則四成以上有便秘，這份調查資料是相當駭人的……由此可知，所有的人均有病弱化、老化的現象。

那麼，原因究竟是什麼呢？表面上看來，我們的衣、食、住等生活條件有極佳的改善，而且，現代醫學進步，不斷開發出各種檢查器具，可以早期發現、早期治療疾病。

雖然如此，但現代人不論男女老幼，均很容易疲勞及生病，特別是現代的孩子，儘管出生在「豐衣足食的生活」中，

卻宛如被糖泡大一般，加上運動不足，動不動就會骨折、發燒。

為了遏止這樣的事態，且為重新展現全體國人的生命活力，一定要改變飲食生活，並充分地運動和休息（睡眠）。食物和運動、休息對創造健康而言，有如車子的輪子般重要。

在自然健康法中，最重要的就是離子健康法（電位療法）。電位療法能使我們所有的細胞復甦，連帶恢復根本的生命力、自然治癒力。

本書主要是探討最近頗受矚目的電位療法，同時，最重要的是生活整體必須回歸自然，教人將各種存在於自然能源中的能量吸收至身體內。

離子分為正離子和負離子兩種，而其中對於我們身體健康和治療疾病有幫助的是負離子。負離子存在於我們周圍的生活環境中，尤其是空氣、水、土壤和食物，若能加以攝取，就可

獲得健康。

我們為了得到健康，會利用各種手段（針、灸、按摩、各種藥物等），但難以治療的疾病卻不斷增加，且因工作過度而導致疲勞過度的現象也在增加之中。

在這種狀況下，該怎麼做才會得到效果呢？要去除難治的疾病，消除難以消除的疲勞，唯一能幫助我們的只有電位療法。

電位療法為什麼會有這麼好的成果呢？那是因為可使我們身體的細胞一一復甦，重新存活。負離子作用於我們體內的各角落，也就是每一個細胞中，如此細胞便會充滿生氣，完全活動，身體自然恢復年輕，而電位療法，正能把這種效果。

所以，為要獲得真正的健康，必須盡可能地避免人工的生活環境，衣食住行等生活條件，一切均要接近自然。

而且，像現有這種文明化、都會化的社會，不能光是靠自

然能源，同時在人工能源中，也得要創造出對健康有正面影響的物質。為了配合這點，最近開發了離子電位治療器的寢具，同時，介紹電位療法的功效。

藉著實行電位療法，可使頭腦、身、心逐漸順暢、恢復年輕。其後，希望能令大家都獲得效果，待報告提出後，確信各位都會早一天實行電位療法，使頭腦、身、心都達到巔峰狀態，創造出健康的身體。

祝福您！



第1章

目錄



編者序·從睡眠中創造健康 3

序言·電位療法為恢復健康的最佳方針 7

大自然的法則與人類的健康· 19

1、人類的健康是大自然偉大的意志· 20

人類是自然界的「先端技術」20／被「非自然」所充斥的可怕現代21／在自然中生長自然就會健康22

／身體內的電氣24

2、電位與人類· 26

大氣中瀰漫著電氣26／大氣中的電氣左右我們的健

第2章

電位療法的可能性· 37

康28／大氣中正離子多時會造成慢性病30／負離子可使自律神經或細胞活潑化33／離子對於精神的影響35／

1、何謂電位療法？· 38

物理治療有著相當久遠的歷史38／沒有副作用，可治療慢性病的效果39／因輔助自然治癒力所以效果彰顯40／保險不承認的療法卻有好的療效41

2、為何電位療法會產生效果呢？· 42

眼所不見的大自然奧秘42／電位療法為現代健康法之王45／負離子對於預防疾病、增進健康有幫助的原因46／電位療法的四大作用49／

3、當成難病治療法的可行性· 58

慢性病患與靜電氣有關52／使燙傷的疤痕逐漸消失54／因打高爾夫球而引起的腰痛逐漸治癒55／適合於經常會有不定愁訴的現代人56

治療氣喘的根本——睡眠及營養58／電位療法可以改善身體的基礎狀態59／改善頑固症狀的關卡60／恢復人類生體的規律——創造出自然治癒力60

第3章

離子電位治療器的療效（靜電治療器）· 63

1、在日常生活中使用電位療法· 64

對於自然開始重視的現代人64／負離子要如何由日常生活中得到65／每日的生活要有規律才能夠創造

第4章

健康66 / 慢波睡眠時間會做夢嗎？67 / 快眠是恢復自然規律的第一步68 / 失眠與身體疾病的關係70 / 墊被附帶有電位治療器73

2、良好的睡眠是健康的動力·78

改善頭痛、肩膀痠痛、便秘、腰痛、失眠等慢性症狀78 / 使用附帶電位治療器的寢具的注意事項79 / 自然入睡自然清醒，神清氣爽精神好80

3、邁向高齡化社會也創造健康生活·82

一億總半健康時代82 / 邁向高齡化社會，人們的需要急增84

電位療法的文獻·87

1、生命的經營·88

生物體活動的神秘面紗88 / 微型世界——科學化細胞89 / 探測第三脈管系統91 / 對預防成人病的新挑戰94

2、靜電療法的歷史與現實的課題·96

靜電療法的歷史是所有治療器材之最古老者96 / 為何靜電療法鮮為人知97 / 無不良副作用，對於許多慢性病具有治療功效98

3、從病患身上了解到離子靜電療法的威力·101

見識到靜電療法的宏偉成效101 / 改善症狀的原理何在？101 / 灼傷後的疤痕逐漸消失……102 / 頑固的腰痛終於痊癒105

4、因使用靜電療法而獲得成效的疾病·108

氣喘病最適用於使用靜電療法108 / 基礎狀態的改善為完成治療的第一步109 / 改善頑固病症的突破關口110



第5章

／靜電療法的有效性111
5、期待睡眠中產生效果的健康醫療寢具·115

應用人工製造負離子115 / 健全的身心與健全的睡眠116 / 藉由健康醫療寢具創造健康123 / 健康醫療寢具的建議126 /

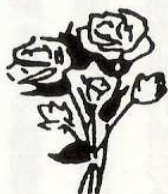
電位療法創造健康！·129

——使用者的體驗談——

由使用者那兒得知的治療效果130 / 夫妻倆的體驗談131 / 過敏性鼻炎完全治癒132 / 身體比發生交通事故前更好134 / 度過更年期障礙135 / 心臟病逐漸治癒……136 / 治癒腰痛，女兒充滿元氣！137 / 請先體驗一下138 / 全家一起使用139 / 我的經驗談140 / 對女兒及

離子電位治療器寢具表示感謝141 / 身輕如燕！142 / 腦中風的後遺症情況輕微！143 / 胃潰瘍也治癒了……144 / 從疾病的巢窟中解放出來145 / 心肌梗塞、高血壓、肩膀酸痛……146 / 手術後的復健以及交通意外事故の後遺症147 / 購買時半信半疑，如今過著舒適快活的日子148 / 感觸美妙的寢具149 / 去除腰痛150 / 迎接每個清爽晨光的來臨151 / 手部奇癢的情形終於治癒152 / 同樣是生活就得過著健康快樂的人生！153 / 身體的每一個部份都健康如初！154 / 風濕徹底根治！155 / 麻煩的香港腳得以治癒156 / 糖尿病也逐漸痊癒……157 / 孩子的氣喘病痊癒了！158 / 腳部、腰部與支氣管炎均不藥而癒158 / 殘障者的福音159 / 過敏性鼻炎也治好了160 / 愛用離子電位治療器寢具161 / 血壓下降，肌肉酸痛的情形消除！162 / 克服宿

疾164 / 恩師的心肌梗塞也克服了165 / 離子電位治療器寢具是上天賜予的禮物167 / 意外的良好效果168 / 從因神經痛與失眠的疲勞中解放出來...169 / 神奇的離子電位治療器寢具169 / 克服米尼爾氏病170 / 藉著寢具從創傷與疾病中站起來！172 / 閃腰的痛楚只需一天半便治癒...173



◎電位療法的四大作用

藉由離子電荷作用的活力所產生的電位療法要點，在此整理如下：

①血液的淨化作用

由前文大家都知道，第一項功能，就是具有淨化血液的作用。

根據東邦大學高田時博士的研究，在固定的條件下，當全身負荷正

或負的電位時，血液中活體離子和體內礦物質（鈉、鈣、鉀等），有著

密切的關連，例如，當負電荷負電位時，血液中的鈣、鈉離子化率上

升，所以加速血液的弱鹼化進行，具有淨化作用。



②細胞的賦活作用

由於促進細胞膜電荷的作用，營養被充分吸入細胞內，老舊廢物完全排出，因此，新陳代謝就會旺盛，這種功能會使得細胞逐漸復活。同時血液中的鈣增加，提高肌肉、尤其是心肌的興奮性，更可使心臟獲得健康。

③增加抵抗力

當離子電荷作用增強時，血液中的r球蛋白就有顯著的增加。所謂r球蛋白，是血清中所包含的一種球蛋白（蛋白質），在受到傳

染病感染時會增量，其成分中含有具免疫力的抗體。所以，由於r球蛋白的增加，就等於抵抗各種疾病的抗體增加，強化活體本身的防衛力，對於各種感染症的抵抗力自然也就增強了。

事實上，經由電位療法，各種創傷可以迅速治癒，且能顯著促進肉芽的形成。

④自律神經的調整作用

電位療法還有一種效用，是調整自律神經。自律神經是控制所有內臟、腺、血管等與我們意志全然無關的反應器官之不隨意神經，這是維持生命不可或缺的基本機能，所以又被稱為生命神經。

如此重要的自律神經機能，會藉著施予電位療法而獲得顯著的改善，連帶著與自律神經有密切關係的內分泌腺功能也會順暢，造血機能同時有所改善。對於目前不斷增加的自律神經失調症，電位療法具有卓越的療效。

最重要的是，電位療法可將多數疾病，尤其是各種慢性病徹底根治

(完治)。爲什麼電位療法有這麼強的治癒力呢？關於這點，高田博士提出如下的報告：「這種療法可對全身產生作用，對於體液、細胞、神經等各方面也有好的影響，改善所有臟器及組織的功能，並調整自律神經與內分泌系統機能的失調，同時修復病巢。」

◎慢性病患與靜電氣有關

在我們身旁的一些事物可以讓我們體會到靜電氣。

例如汽車的門把，當我們把手放於其上時，會有突然被電到的感覺而立刻將手收回，相信大家都有過這種經驗。這是因爲金屬製的把手上聚集了許多的正離子，而人體內有相當數量的負離子，二者相遇時彼此相吸，結果就產生了靜電。

另外，在乾燥的冬天，所穿的裙子，也會產生靜電的現象，甚至纏在雙腳上。這種情形則是因爲由化學纖維所製成的裙子上帶有正離子，與身體的負離子相吸後而放出的靜電。

而帶有慢性疾病的患者，更容易出現被靜電氣惡作劇的情況。

以燙傷的例子來加以說明，皮膚燙傷的部分不容易引起靜電氣。

被燙傷時，患部的皮膚傾向酸性，其皮膚比起其他部分集合了更多的正離子，因此與會放出正離子的物體不會發生靜電氣放電的情形，這也就是燙傷的部分不易引起靜電氣的主要原因。

健康人的血液是保持在適度的弱鹼性，但是當血液中的正離子增加時，血液會變得污濁，而且呈向弱酸性。高血壓、過敏性疾患、肩凝酸痛、便秘、頭痛等慢性疾病就是因此而引起的。

偏愛肉食的人容易得慢性病，這是因爲其體質會傾向酸性，亦即正離子較多的原因。

相反的，當體內的負離子增加時，血液變得乾淨而呈弱鹼性，身體的功能都可以正常運行。也就是說，當體內的正離子過多時，會產生不平衡的狀態，就容易罹患慢性疾病。那麼爲了要使疾病恢復正常、健康，就必須使患部多接近負離子。

因此，去高山或是海邊等大自然的懷抱裡，才能使自己的身心完全放鬆。如此看來，在日常生活中，爲自己多製造一些與負離子接觸的機會的確是相當重要的。

◎每日的生活要有規律才能夠創造健康

雖然說負離子對於我們有相當大的好處，然而我們卻不可能無時無刻的與它接觸。

因此，可以考慮採用以人工製造出負離子的器具，使負離子真正融入我們生活之中。

不管是誰，大約有三分之一的時間是在「睡眠」中度過的，因此能夠導引快眠的寢具非常的需要。要使日常生活過得有規律、有週期性，首先就要以得到一個充足而舒適的睡眠著手。

如果將負離子與寢具結合在一起，使我們在睡覺的時候能自然吸收負離子，如此一來就不會有三分鐘熱度的情形。而且能夠期待獲得舒適

睡眠及改善體質的效果，真可說是一石二鳥。

要使自然治癒力恢復，並不是一天兩天的工作，必須要每天少量並持續的進步。而利用睡眠的時間來進行，的確是最理想的。

睡眠是一種非常重要的健康法，人即使只有一天晚上沒睡覺，就會感到非常的疲勞，所以睡眠是恢復身體元氣最有效的方法。而將睡眠與電位療法結合起來，更可以期待其效果。

首先，就由睡眠的構造來加以探討。

◎慢波睡眠時間會做夢嗎？

人類的睡眠分爲「頭腦的睡眠」以及「身體的睡眠」。

經常可以看到一個睡著的人，但其眼珠仍在眼瞼之下轉動不停。

此時若將此人叫醒，他應該可以很清楚的說明他所做夢的夢境情況。此睡眠的狀態稱爲「速波睡眠」，其他的睡眠則稱爲「慢波睡眠」。

速波睡眠是做夢的階段，頭腦的睡眠較淺，而身體的睡眠則較深。慢波睡眠，依睡眠的深熟度分為第一度至第四度。有睏的感覺時，是慢波睡眠的第一階段，到淺淺的入睡時則進入第二階段。在此時若發出聲響，很容易就會將人吵醒，在車上打盹或是午睡三十分鐘，就是屬於這種狀態。第三度的睡眠，則是進入了熟睡的狀態。而進入第四度的睡眠後，即使是掐或是捏他也不容易醒來。

進入第四度睡眠後，逐漸的又會回到第三度、二度、一度，然後進入速波睡眠。此時腦波與最初入睡時是同樣型態，然而其睡眠的狀態已經不同了，變成了頭的睡眠較淺，而身體睡眠較深的型態。

◎快眠是恢復自然規律的第一步

由慢波睡眠的第一度一直到速波睡眠是一個周期，時間約為九十分鐘。在我們一個晚上的睡眠期間內，這種程序要進行四、五次。

在一個晚上的睡眠中，慢波睡眠的第四度在前半段較多，而身體睡眠的速波睡眠則以後半段較長。

單是睡眠，就有如此複雜而規律的現象。爲了要擁有充足舒適的睡眠，了解此型態及自身的規律是必要的。

在意睡眠時間長短的人，最好要正當的利用睡眠規律，才能獲得良好的睡眠狀態。而且不只對於睡眠的量，對於睡眠的質更要注意。

想要快眠，到底要怎麼做呢？

大部分的人都是白天活動，晚上休息。然而生活型態正好相反的也是大有人在。但是這些人在白天能夠輕鬆的入睡，但若要在放假日時，夜晚上床睡覺，卻是一件困難的事。

這是因爲依個人每天的生活習慣及就眠的規律，可以超越黑夜、白天等自然現實的現象，在無意識之間自身控制了體內的活動規律。這一點由去海外旅行時所發生的時差現象，就可以證明。

當一個人的生活規律崩潰的時候，就會引起失眠及身體失調的現象。因此，在我們日常生活中特別占有重要位置的睡眠規律，對於我們

的完善生活更扮演了重要的角色。
每天的生活不可以勉強，使自己照著身體自然的規律來運行，是達到快眠的重要條件。

◎失眠與身體疾病的關係

度過一個漫漫長夜而始終輾轉反側無法入睡的痛苦，的確是相當難過的。想要看看書或是洗個熱水澡來達到入睡的目的，但效果卻也不十分有效。

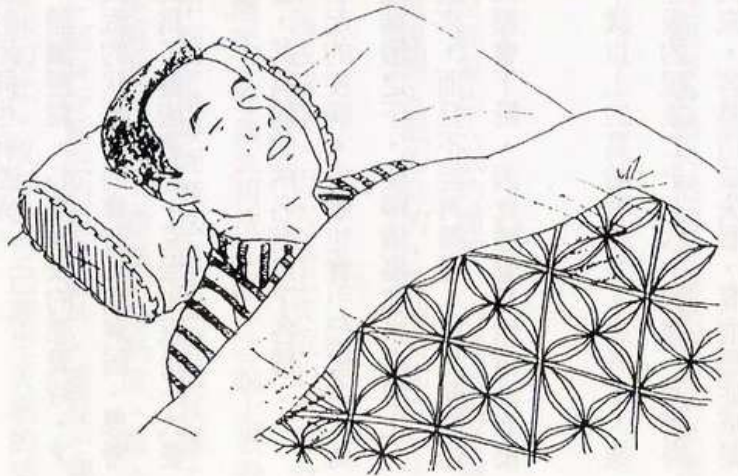
對於「失眠」很難下正確的定義去解釋。但大致上失眠的型態分為：①不易熟睡。②睡眠中途突然醒來，而無法再次入睡。③晚上很晚才睡但早上很早就醒來。④在夜晚上經常做夢而無法進入熟睡的狀態。到底快眠的條件爲何呢？不止是睡眠的時間，睡眠的深熟度、質、安定性及是否做惡夢等，都是決定一個良好睡眠的重要條件。看見一個人好像熟睡了，但他本人的感覺並非如此。或者是自己產生失眠的感覺，卻真正睡著了，這個與每人的情形不同也有差異。

當自己醒來時，有著去除疲勞、體調輕鬆、心情愉快的感覺時，才算是達到了睡眠的目的。若是處於失眠的狀態，則會有體調衰弱、思考能力差等現象，甚至引起疾病。因此爲了健康著想，克服失眠是一大要件。

失眠對於人類所造成的負面影響，其具體的病名有以下各種：

- 胃潰瘍：主要是因爲壓力所引起的疾病。失眠也會引起壓力，而且失眠的痛苦相當難過，如此的惡性循環之下，使得潰瘍愈來愈惡化。
- 高血壓：當睡眠中突然容易醒來，而且不能再睡著，或是睡眠很淺時容易造成高血壓。然而睡眠時血壓會下降，因此睡覺是治療高血壓的最佳辦法。

• 睡眠時無呼吸症候群：以五十歲以上的高齡者居多。患者本人通常不自覺，在睡眠中會有突然停止呼吸的現象二十、六十秒鐘，而使得人會中途覺醒的疾病。在睡眠中途醒來，容易造成失眠、高血壓症或是



心臟障礙。睡覺時會打鼾的人比起不打鼾的人，其發生高血壓的機率約為二倍之多。

• 心的疾病：神經症或是憂鬱症等。神經衰弱與失眠有相當密切的關係，彼此平行的存在。

• 更年期障礙：是四十~五十歲女性特有的現象，主要特徵為頭痛、焦躁、失眠、腰痛、肩膀痠痛等不定愁訴為中心。想要度過充實豐富的餘生，就一定要克服失眠的困擾。

因疾病而導致失眠時，與其治療失眠，不如由治療疾病開始下手。

◎墊被附帶有電位治療器

想要快眠，就必須使自己的生活在有規律開始做起，另外，還要考慮到其他的物理因素。

所謂的物理因素，包括了寢室的溫度、溼度、噪音、寢室的照明度及寢具等。特別是寢具，因為直接與身體接觸，對於快眠有最重要的影

響。因此選擇適切的寢具是必需的。

如果所選擇的床墊過軟，身體的重心會放在脖頸上，因為承受了所有的體重，會造成血液不良而影響了睡眠。腰部下沉而腹部突出的狀態也會造成脊椎的不舒服。

若選擇的床墊過硬，整個晚上大概會翻身二十~三十次，如此一來也無法安心入眠，而且長時間接觸硬的寢具也會造成身體的疼痛。

由此可知，選擇軟硬適中而且適合自己的寢具才是最理想的。同時，若能再加上負離子的治療器，其效果是相當驚人的。

如前面所述，吸收負離子可對身體產生許多的好處。但對於每天由早工作到晚的人們，要一直由自然中吸收到足夠的負離子是不可能的。因此，我們就把焦點改放在陪伴人們度過三分之一人生的寢具上面。

安眠是維持健康的第一條件。選擇可以消除疲倦、恢復體力的寢具，再加上負離子的效用，真可說是如虎添翼。

使我們在睡眠期間可以不知不覺的吸收許多負離子，可以創造出健康的身體。以下我就對其效用做詳細介紹。

它可治癒頭痛、神經痛等毛病，使細胞的新陳代謝活潑化，提高身體的自然治癒力及回復力，使胃腸的功能活潑化，有提高消化力及治療便秘的效果。另外，還能調整自律神經，使失眠、焦躁、頭痛、肩膀痠痛等不定愁訴獲得改善。

利用睡眠時間來吸收負離子，能夠獲得真正的健康。

以往，寢具只考慮睡眠的舒適與否，天氣冷時，常要加蓋好幾條棉被。最近，因冷暖氣機的普及，終於可調整寒、熱的空氣而保持常溫了。

寢具也一樣，現在已是可選擇、配合自己的需要、自己的喜好的時代了。在所有條件中，健康是最重要的項目。

根據WHO（世界保健機構）對健康所下的定義是「健康不只是一生病而已，它是身體上、精神上、社會上都呈現良好的狀態。」

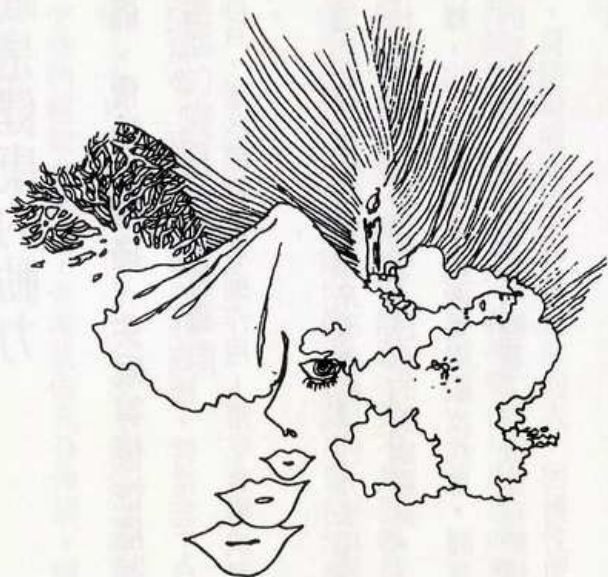
簡單地講，保持營養、運動、休息（睡眠）三要素的平衡才是健康之道。現代是資訊爆炸的時代，選擇、收集對自己的健康最有利的情報，才能使自己的生活在更舒適。

以休息（睡眠）而言，一般都是講要睡到八小時，那麼，人的一生活有 $\frac{1}{3}$ 的時間在床上度過。但是，現在的大都市人口集中，通勤上班的人越來越多，交通阻塞導致上下班時間拉長，相形之下，睡眠時間也就越來越少了。

這種生活壓力造成精神、肉體的雙重疲勞，導致生活品質日益低落，想改善這種情況，只有每天多花點心思在寢具上，務求以舒適的睡眠來彌補睡眠的不足。

良好的睡眠是健康不可或缺的要素之一，想獲得良好的睡眠，就要選用品質佳的寢具。品質佳的寢具有如下的條件：

1. 可輕鬆翻身。
2. 背部肌肉可充分伸展。
3. 體重壓力平均分散。
4. 汗水不會積存。
5. 可保溫但不悶熱。



您也可以把家中的床舖 DIY 自製變成
價格不菲且沒電磁波的~負離子電位床



『雙向』元氣因子導引機