

居家生活
现代
XIANDAI JIJIU
SHENGHUO BIBEI
必备



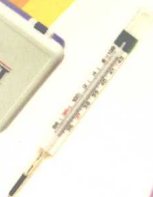
付国萍◎编写

常见病自然恢复手册

CHANGJIANBING ZIRAN HUIFU SHOUCE

哪些病不用去看医生便可自己治疗？

哪些病不用打针、吃药就可康复？

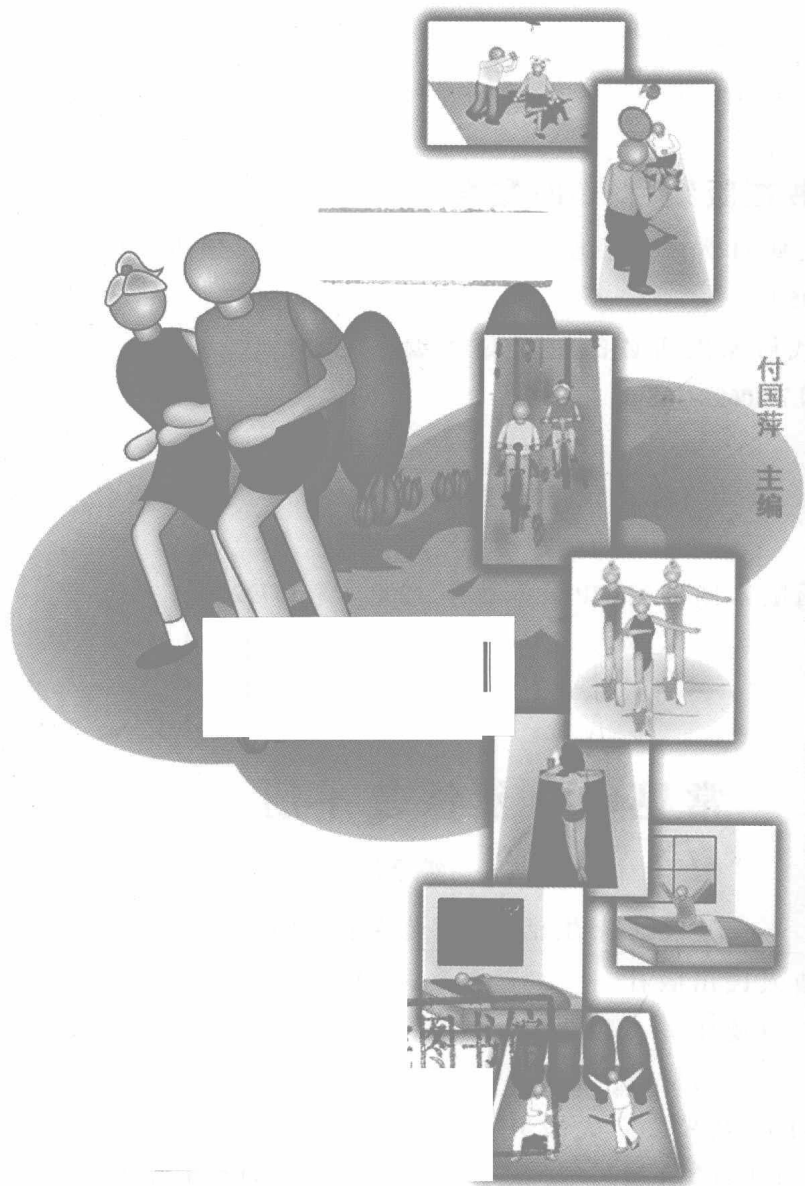


延边人民出版社

常见病自然恢复手册

• 现代居家生活必备 •

付国萍 主编



延边人民出版社



责任编辑:张光朝

封面设计:杨 群

图书在版编目(CIP)数据

常见病自然恢复手册/付国萍编著. —延吉:延边人民出版社, 2005.1

(现代居家生活必备/范金霞主编)

ISBN 7-80698-368-6

I. 常... II. 付... III. 常见病—防治—手册 IV. R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137727号

常见病自然恢复手册

付国萍 编写

(现代居家生活必备/范金霞主编)

延边人民出版社

出版

北京海德印务有限公司

印刷

延边人民出版社 发行

印数:1-10000册

850×1168毫米 大32开

5印张 字数:1500(千字)

2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

ISBN 7—80698—368—6/Z · 8

定价:150.00元(全套十册)



前言

患了病怎么办？对于这一问题，可能多数人给出的答案会是：吃药、打针、住院治疗。虽然这些方法都可以使您恢复健康，然而，倘若您了解到有些病无需打针、吃药等繁复的过程可以自己为自己治疗时，相信您定会选择此种方法。

实际上，多数常见病都是可以采用一些诸如手疗或运动疗法来治愈的。只要能够按这些方法持之以恒地治疗，那么，您定会从各种病痛的阴影中走出来，身体还会比从前更加强健。

本书参阅了大量的专著，集众家所长，将一些简便易行且效果显著的常见病自然康复疗法分门别类地予以介绍。读者朋友们都会成为可以为自己治病健身的专家。希望您能将此书推荐给周围一些朋友，同时祝愿大家都能拥有千金难求的健康。

由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，还望广大读者批评指正。

编者



前

言



目 录

第一章 常见各科疾病的手疗法

第一节	牙痛疗法	1
第二节	盗汗疗法	1
第三节	鼻窦炎疗法	1
第四节	更年期综合症疗法	2
第五节	阳痿疗法	2
第六节	内分泌失调症疗法	3
第七节	视力模糊疗法	3
第八节	关节炎疗法	3
第九节	肾虚疗法	4
第十节	颈扭伤疗法	4
第十一节	精神衰弱疗法	4
第十二节	情绪不安疗法	4
第十三节	血管痉挛症疗法	5
第十四节	全身虚弱疗法	5
第十五节	胸痛疗法	6
第十六节	大脑疲劳症疗法	6
第十七节	胆囊炎疗法	6





第十八节	胃痛疗法	6
第十九节	面瘫疗法	7
第二十节	手指痉挛症疗法	7
第二十一节	支气管炎疗法	7
第二十二节	类风湿性关节炎疗法	7
第二十三节	自汗疗法	8
第二十四节	预防疾病发作疗法	8
第二十五节	高血压疗法	8
第二十六节	食欲不振疗法	9
第二十七节	虚寒疗法	9
第二十八节	肩关节炎疗法	9
第二十九节	性功能低下疗法	10
第三十节	眩晕疗法	10
第三十一节	全身虚实病症疗法	10
第三十二节	抑郁症疗法	12
第三十三节	健忘疗法	12
第三十四节	头痛疗法	13
第三十五节	脑血管病气功疗法	13

第二章 手印气功疗法

第一节	慢性肝炎	15
第二节	骨癌	16
第三节	偏头痛	16
第四节	红斑狼疮	16
第五节	痛经	16
第六节	胃病	17



第七节	耳鸣	17
第八节	角膜炎	17
第九节	鼻息肉	18
第十节	过敏性鼻炎	18
第十一节	急性结膜炎	18
第十二节	腹泻	19
第十三节	胃肠功能紊乱	19
第十四节	神经痛	19
第十五节	肾盂肾炎	20
第十六节	类风湿关节炎	20
第十七节	面神经麻痹	20
第十八节	乳腺增生	20
第十九节	眩晕	21
第二十节	风湿病	21

第三章 手掌部相配疗法

第一节	手掌部神经反射图（掌面及背面）	22
第二节	小儿阴阳掌八卦图	23
第三节	手部经络反射区（举例图）图	24
第四节	手图八卦各方位图	25
第五节	手疗穴位图（手掌图）	26
第六节	掐穴调脏疗法图	28
第七节	手臂与足臂配应图	28
第八节	手足相应疗法	28



第四章 常见病运动疗法

第一节	防感冒常用运动疗法	34
第二节	慢性支气管炎常用运动疗法	38
第三节	肺气肿常用运动疗法	46
第四节	胃下垂常用运动疗法	53
第五节	产妇常用运动疗法	62
第六节	肝炎常用运动疗法	82
第七节	脑瘫常用运动疗法	94
第八节	截瘫常用运动疗法	105
第九节	颈椎病常用运动疗法	125
第十节	颈肌筋膜炎常用运动疗法	133
第十一节	腰背肌筋膜炎常用运动疗法	142
第十二节	肩周炎常用运动疗法	156
第十三节	脊柱侧弯常用运动疗法	173
第十四节	腰椎间盘突出症常用运动疗法	186
第十五节	脊柱前后凸常用运动疗法	203
第十六节	四肢骨折运动疗法	209
第十七节	脊柱骨折运动疗法	221
第十八节	骨盆骨折运动疗法	224
第十九节	关节内骨折运动疗法	225
第二十节	肥胖常用运动疗法	228
第二十一节	高血压常用运动疗法	260
第二十二节	糖尿病常用运动疗法	282
第二十三节	冠心病常用运动疗法	295
第二十四节	便秘常用运动疗法	310

附录	简化太极拳二十四式	318
----	-----------------	-----



第一章 常见各科疾病的手疗法

手疗是一种通过双手的配合运动及良性刺激来达到调理人体内脏阴阳气血变化的疗法。

法呼气平推（离心方向）。

（6）点按手背侧拇指和食指根部的合谷穴。

第一节 牙痛疗法

（1）泻手大拇指脾经，离心方向揉推30次。

（2）以拇指点按手掌侧小指第一关节的肾穴。

（3）以重手法刺激掌内无名指上第二关节的肝穴。

（4）以针刺手掌第二掌骨全息穴位头穴，并泻之。

（5）泻大鱼际，以泻手

第二节 盗汗疗法

当盗汗、全身疲惫时，最有效的方法，就是用香烟头灸治手背上的中渚穴。睡觉前，缓慢地刺激七八次，每次的间隔时间要相同，必能消除盗汗现象，使你有个很好的睡眠。

第三节 鼻窦炎疗法

鼻窦炎并非致命之症，但病人感觉非常不舒服，分散集





中力，降低思考力，破坏情绪、为了每天能紧张而有意义地生活，有必要坚持穴位疗法。即使相当严重的鼻窦炎，不做手术，症状也会得到改善。最有效的治疗部位是大鱼际的胃、脾、大肠区和拇指与食指背侧的合谷穴。用十支一束的牙签尖头用力刺激这个区带和合谷穴，早晚共计7~10次，反复刺激，鼻子一定出气通畅，不适感会消失。

第四节 更年期综合症疗法

更年期综合症是由于植物神经紊乱和激素平衡失调造成的。症状各式各样，个体差异很大。只能对症治疗，其要点有二：一是促进激素分泌，提高生殖器官机能。二是消除心中疑虑，提高生殖功能。可刺激小指第一关节掌侧的肾穴；

加刺位于肾穴之下的命门穴，手掌小指侧的生殖区，手背的阳池穴；手掌中央的心包区、无名指指甲旁的关冲穴，对安神宁心，调节植物神经也有效。每天用香烟灸这些穴位和区带7~10次，同时在做家务活的空闲时间里，认真仔细地揉搓这些穴位和区带，更年期的种种症状一定会减轻。

第五节 阳痿疗法

治疗阳痿是中医的绝术之一。治疗阳痿的特效穴位是手腕掌侧的地神穴。刺激地神穴的关键在于恢复男人的自信心。阳痿的原因是命门气衰，刺激小指第二关节掌侧的命门，有益于恢复生殖器功能。在此基础上，再加刺小指第一关节掌侧的肾穴和无名指第二关节掌侧的肝穴，疗效会更佳。



香烟灸是最好的方法。每天睡前，灸7~10次。乘车途中，工作间隙可以用力按压这些穴位。大约持续治疗5~10天，可治愈阳痿。在穴位治疗的同时，还可采用自古传下的“金冷法”治疗。即在洗温水澡之后，再打一盆凉水，把阳物浸入其中2~3分钟，此法能很好地提高勃起力。

第六节 内分泌失调症疗法

阳池穴是控制全身血液循环和分泌激素的重要穴位。刺激该穴不仅能使血液流到手指和脚趾，而且可以调节激素平衡，使温暖之气由体内溢出而暖和全身。除阳池穴外，还有无名指的关冲和小指的命门穴，手心中中央的手心区。在刺激阳池穴的同时，加刺这些穴或区带。刺激方法是吹风机和

香烟灸。如在工作单位或是外出。慢揉轻搓以阳池为中心的穴或区带，功到自然愈。

第七节 视力模糊疗法

刺激手背小指侧手腕上的养老穴对上年纪的人所得的老花眼及眼睛疲劳非常有效。当然，对一般人的眼睛疲倦、眼睛充血等症状也极有效果。不过，养老穴的特点却是对越高龄者，效果越大。

第八节 关节炎疗法

预防关节酸痛，进而治愈，首先要打通全身血络、使荷尔蒙恢复平衡量。因此，可以刺激五指指尖上的各井穴。细心地按摩指尖，可畅通各有关内脏的血液循环，使血液顺利流到关节，并深入末端。

另外，刺激手背上的虎金





寸、阳池穴，也可抑制关节酸痛。

以及位于手背中指指根下“颈、咽区”的颈顶点。

第九节 肾虚疗法

第十一节 精神衰弱疗法

手掌上和肾关系最密切的是位于小指第一关节的肾穴，及小指第二关节的命门，此二个穴道各表示左、右二肾脏，和头发有着密切关系，耐心地不断进行刺激，自可提高肾功能恢复头发生机。

精神衰弱性的眼睛疲劳，很明显和经络有关，其治疗方法当然也离不开经络。

具体地说，就是刺激手掌内的“心包区”，位于食指指甲下方、大肠经起点的商阳穴，以及小肠的起点，位于小指指甲下方的少泽穴。

第十节 颈扭伤疗法

第十二节 情绪不安疗法

睡时拧筋就是睡时姿势不自然，以致扭了颈的症状，有时也会因为强烈冷风刺激造成。如果任其长久下去，肌肉会变僵硬，无法活动自如。因此，遇到这种情况时，应尽快治疗。

治疗焦虑不安最有效的地方，就是位于中指指甲下方的中冲穴，和位于小指指甲下方的少冲穴，这二穴在心包经、心经，它们是两种控制心脏机能的经络，所以，只要经常刺激中冲、少冲二穴位，自然可以消除烦躁，恢复健康。

最有效的方法，就是刺激位于小指指甲下方的少泽穴，



刺激方法是用手指按住穴位两侧和连续按摩。如果左右两手都感觉疼痛，就要先刺激痛的较厉害那只手。要消除不安，除了刺激中冲、少冲穴外，还要刺激“手掌区”、心穴、太陵穴、虎边穴、或是阳溪穴。虎边穴是治疗羊癫疯的特效穴，所以，在刺激其他穴位时，可以同时刺激此穴。

第十三节 血管痉挛症疗法

从中医角度看，结婚戒指戴在无名指上，是非常有道理的。无名指与激素的调节及促进血液循环有关系。戒指可以给手指以不断的刺激，能很好地调节激素水平，促进全身血液循环。也就是说戴戒指从其作用上看，可以说是“激素平衡调节器”和“血液循环促进器”。

把戒指带到无名指上，主要是为了加强它的作用。把戒指戴到第二关节处，从一侧压指环便能压指。每次压三秒钟，反复七次，每天晨起做效果更显著。不断地压无名指，可提高生殖器官功能，对女性的痛经、月经不调及偏头痛、肩膀发酸、发胀等症状的消除大有益处。

第十四节 全身虚弱疗法

当您感到周身无力时，不妨做做手掌保健操，旋转一下拇指试试看。从拇指根部旋转，转一圈360度，其他四指不动。拇指尖转的幅度应尽量大些，要努力做到这一点，因为这是关键。开始做时，转起来可能不灵活，也费力，但反复练习后，便会随心所欲，旋转自如。此时应注意充分转动拇指根部，分别向内外两个方





向交替旋转，每次大约转1~2分钟。

这个动作刺激拇指根部，也就是刺激大鱼际。大鱼际是拇指根部手掌上肌肉发达的部位，局部胖乎乎的，占手掌相当大的部分。此动作不仅可以刺激与拇指有关系的呼吸系统，而且也会刺激消化系统。健康人的大鱼际会高高隆起，弹性很好。锻炼大鱼际，会产生力量，使人精力充沛。

第十五节 胸痛疗法

按脚中指，在一分钟内，用右手拇指、食指夹着左脚中指按顺时针方向按压12圈，再逆时针方向按压12圈。然后用左手拇指，食指按压右脚中指，方法同前。

按至阳穴。当患者心绞痛发作时，术者站在他侧面，一手拇指按压至阳穴，一拇指按

压膻中穴，按顺时针方向按压36圈，再按逆时针方向按压36圈，数秒钟后可使心绞痛症状消失。

第十六节 大脑疲劳症疗法

经常用对侧的拇指按压劳官穴，对消除疲劳颇有裨益。目前，在中老年人中流行的健身球锻炼，对劳官穴也能起到按压的刺激作用。

第十七节 胆囊炎疗法

在患者前胸后背连续喷酒后连续用双手掌缓慢搓，由上而下，由内向外旋摩，约10分钟。

第十八节 胃痛疗法

在胃脘部位连续喷酒连续





轻轻旋摩3分钟后，掐患者的内关，合谷两穴约2分钟。

第十九节 面瘫疗法

捏虎口，以右手拇、食指捏左手虎口。再以左手拇、食指捏右手虎口，各10次。有增进手部功能，治疗手、面部疾患作用。

第二十节 手指痉挛症疗法

顶十指，两手掌心相对，左右手指用力相顶共10余次。有活动指关节，促进手部功能的作用。

第二十一节 支气管炎疗法

在手的大拇指的指甲根部，沿指甲的低边肌肉隆起线

状的部分两端，以另一只手的大拇指与食指夹住，转动地揉搓。然后，自指甲边缘朝指根方向慢慢揉搓下去。

揉搓时应以柔软的指腹，勿过度用力。吸气时放松，呼气时施压。左右的大拇指各搓摩5分钟左右。尽可能于早起、午间、就寝前做3次。

第二十二节 类风湿性关节炎疗法

类风湿性关节炎以中老年人多，因为人体进入老龄阶段，身体血管、血液循环以及各个器官都会随着衰老将至，发生程度不同的功能失调，尤其以心脏、肝脏、肾脏的功能退化表现突出。治疗和预防风湿性关节炎的方法，首先需促进身体血液循环，因此需要激活全部经络的性能，也就是必须同时刺激五指上的经络井





穴，使到达关节部位的血液变得通畅、充分。

当早期风湿性关节炎症状开始好转的时候，可进行第二步治疗。即刺激位于拇指手背侧的虎金寸和位于手腕上的阳池，会进一步促使各个关节恢复功能。坚持手疗一段时间，不仅可以减轻疼痛，还能彻底根除顽症。

第二十三章 自汗疗法

预防手掌出汗的最有效的方法就是刺激手掌中间的“多汗点”。将手自然握起，无名指指头所对应的部位恰好就是“多汗点。”若柔缓地指压“多汗点”，可减消手掌出汗，并且逐渐使手干燥，对消除心理紧张等也将起很大作用。

第二十四节 预防疾病发作疗法

从食指上人们可以得到任何有关胃肠异常的信息，当尚未意识到自己生病之前，假如看到食指的变化，会马上想到这器官将要发生疾病的危险。所以，在症状尚未恶化之时，采取措施会使消化器官功能恢复正常。

其最有效的方法是，刺激食指指甲边的商阳穴。商阳是大肠经的井穴，发现大肠异常，按压此穴会有压痛感。按压此穴食指上的浮肿和青紫会消失，大肠功能也会被重新激活。也可用洗衣夹子夹住手指，也能获得同样效果。

第二十五节 高血压疗法

阳谷位于背侧“血压反应区”内，接近手腕。顾名思





义是诊治早期高血压症的主要脉象之一。如果轻叩一下阳谷，会感觉如敲钟一样地震颤，可以确诊为高血压，并且还可推测出高血压在160~180mm汞柱左右。叩诊阳谷之后，复用血压计核实，汞柱读竟高于160mm汞柱。高血压患者常常表现出心有余悸，只要阳谷之脉“突突”跳个不停，就会感到不知所措，憋闷难受，神志恍惚等。这是最典型的高血压症状。

第二十六节 食欲不振疗法

“手心”顾名思义即手掌的中心，是与心脏功能有关的穴位。如果压揉“手心”，可减轻对心脏的压迫，使精神放松，其疗效相当可观。当那种“厌食”的意念一旦被消除，立即就会恢复食欲。

另外，由胃肠消化不良引起的生理性“厌食”，其治疗方法是对位于食指正下方的胃脾大肠区进行按压。胃脾大肠区顾名思义和胃肠有关，采取弱刺激可使消化器官功能活跃起来，以增强食欲和改善胃口。

第二十七节 虚寒疗法

在户外抗寒的方法，即压揉阳池。阳池穴位于手腕背侧，沿小指循环路线下行的位置，是控制全身血液循环与淋巴循环的主要穴位。刺激阳池，可促使血液流遍全身。协调生理机能，用体内能量祛除内寒。

第二十八节 肩关节炎疗法

治疗肩酸最有效的穴位是