



国内最全面·最科学·最权威的家庭实用指南全书

珍藏版

魏明◎主编

● 实用医疗保健小常识
● 有效的把疾病消灭在萌芽状态

自然疗法大全

家庭常见病



全国优秀畅销读物



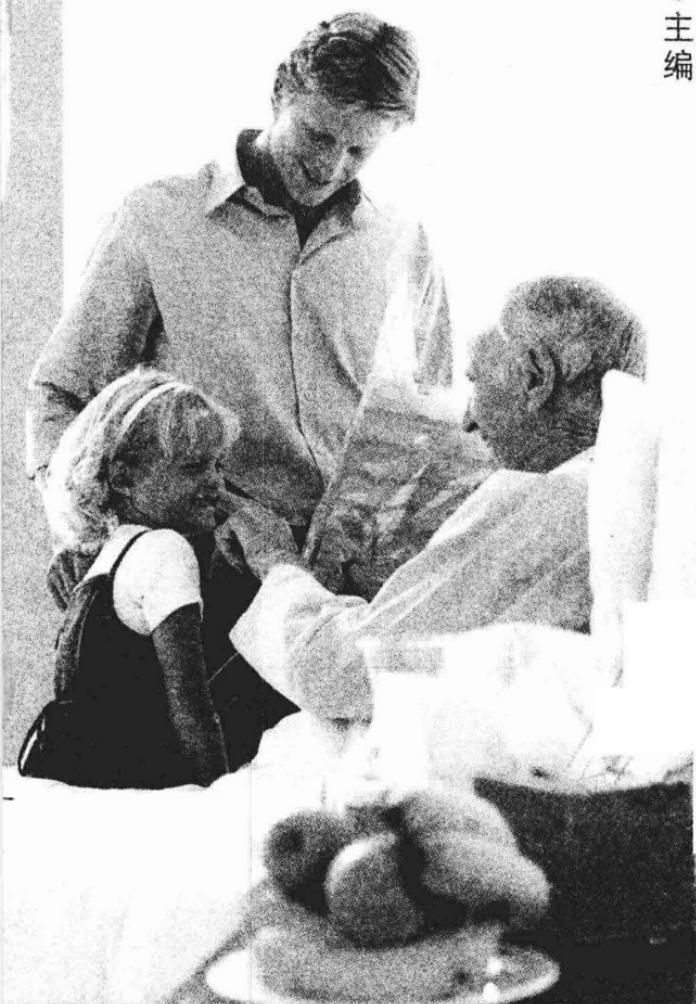
JIA TING CHANG JIAN BING
ZI RAN LIAO FA DA QUAN

延边人民出版社



魏明◎主编

家庭常见病 自然疗法大全



JIANMING CHANGJIANBING
ZIRANLIAOFADAOQUAN

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭实用全书/魏 明主编. —延吉:延边人民出版社,2001.4
(2007.12 重印)

ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

I. 现… II. 魏… III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 018268 号

现代家庭实用全书

常见病自然疗法

主 编:魏 明

责任编辑:许正勋

版式设计:崔建林

责任校对:栗 峰

出 版:延边人民出版社

经 销:各地新华书店

印 刷:北京业和印务有限公司

开 本:16 开

字 数:400 千字

印 张:440

印 次:2009 年 1 月第二次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80648 - 577 - 4

定 价:656.00(全二十册)

前 言

自然疗法是指除外科手术、放射疗法、化学合成药物疗法以外的自然治疗方法，是人类在与大自然的抗争中发现和创造的各种利用自然来治疗疾病的方法。古今中外都有多种多样的自然疗法，如食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、运动疗法、药浴疗法、按摩疗法、音乐疗法等。中国的中医基本是基于自然疗法的典范。

疾病大多与心理和社会因素有关，因此除了药物治疗之外，生活的改善与食物疗法、运动疗法等天然疗法反而可以收到不药而愈的效果。自然疗法是以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病。而西医是以疾病为核心，重点放在当机体出现了疾病时，如何诊断和治疗。因此两种体系在学术思想上和技术手段上迥然不同。深信机体的自愈能力，在其医疗过程中尽量避免使用任何削弱机体自愈能力的医疗手段，不能忽视机体的自愈能力，更不能用各种疗法取而代之。自然疗法的指导原则是，教育患者采用健康的生活方式，增强机体的自愈能力，应用自然和无毒的疗法。

本书针对家庭中可能发生的近百种疾病，分门别类详细介绍疾病的自然疗法，让您全家轻松拥有健康。



目 录

第一章 自然疗法的种类和特性

绿色便利的自然疗法	3
源自中国传统医学的自然疗法理论	5
一、神奇的人体经络学说——人体健康的调控中心	5
二、经脉、穴位的主治性能	10
三、疾病自然疗法常用穴位	12

第二章 常用中医自然疗法种类介绍

中医按摩法和疾病治疗	35
一、按摩治疗的原理和特点	35
二、按摩的种类及手法	35
三、按摩需注意事项	37
四、疾病按摩适应症和禁忌症	38
五、保健按摩	39
中医刮痧法和疾病治疗	39
一、刮痧基本手法	39
二、刮痧的补刮、泻刮、平补平泻的手法	40
三、刮痧法治疗的要点	40
四、刮痧的注意事项	41
五、刮痧适应症和施术	42
中医拔罐法和疾病治疗	46
一、拔罐法治疗疾病的工具	47



二、拔罐法治疗疾病的操作方法	47
三、拔罐法治疗疾病的禁忌症	49
四、拔罐法的注意事项	49
洗足法和疾病治疗	50
中医点穴法和疾病治疗	50
中医艾灸法和疾病治疗	60
针刺疗法	63
湿敷法和疾病治疗	68

第三章 常见疾病的中医自然疗法

消化、呼吸系统	71
心脑血管系统	81
泌尿系统	93
骨骼肌肉系统	99
造血系统	118
内分泌系统	119
神经系统	121
妇科	127
五官科	135
其它症状	146

第四章 中医民间的自然疗法介绍

一、祛病延年二十式	181
二、基本拳	185
三、八段锦	187
四、五禽戏	190
五、易筋经	192
六、消除大脑疲劳的转腰功	195



第五章 新兴自然疗法

民间自然疗法集粹	199
中国新兴的自然疗法	218
国外自然疗法	239
印度自然疗法介绍	242

第六章 常见意外自我急救法

内、外科急症的自我急救	247
野外遇险的自救法	268

第七章 家庭自我护理保健

须知	289
自家养生之道	290

第一章

自然疗法的种类和特性



绿色便利的自然疗法

自盘古开初，宇宙中万物都在一种相互平衡的状态中存在着。人也是宇宙中的一部分，当然也是遵循着这永恒的定律。但是若这种平衡被一些因素所打破，那么问题必然会产生，甚至最终演变成灾难。

人体内部世界的微妙绝对可以堪称一个“小宇宙”。人类经过了亿万年的生物进化，使得身体内部逐步形成了一整套完整而又平衡的系统，而这套强大的系统一直支持着我们发展到了今天。可是当今社会的种种因素，如过分食用精加工食物、压力过大、环境污染、大量使用化学剂、缺乏适当的运动、滥用药物、不良的生活习惯……在这些强大的外力共同作用下，我们的平衡终于被打破，我们的身体也曾经一度试图自我修复这种可怕的混乱，但当它声嘶力竭的时候，我们终于被病魔完全控制了。

自然疗法又称为一种“绿色疗法”，是一种无副作用的疗法。自然疗法的核心是利用种种方法或手段，刺激机体进行应激（或应急）反应，通过应激（或应急）反应刺激人体产生、分泌或释放出种种“人体内药”，并利用“人体内药”来达到防病治病之目的。

所谓的自然疗法，即以不打针、不吃药、不开刀等超越传统的医学方式，来治疗人体的疾病，采用饮食、休息、睡眠、针灸、气功、推拿、按摩、音乐、运动、体育、日光、心理等方法，亦即借助有益健康的生活方式、方法及环境（也包括人体的内环境），刺激机体产生、分泌和/或释放出人体内的自身生物活性物质——“人体内药”，在“人体内药”的调节作用下产生自愈力和抗病力，并利用机体这种自身具有的自愈力和抗病力来达到恢复健康的目的。

“自然疗法”的起源

“自然疗法”起源于18和19世纪的西方替代医学。“自然疗法”这一术语直到19世纪末才开始使用。自然疗法是以人体健康为核心，重点强调维持身体健康和预防疾病。而西医是以疾病为核心，重点放在当机体出现了疾病时，如何诊断和治疗。因此两种体系在学术思想上和技术手段上迥然不同。

中国传统中医中，很多疗法就是自然疗法，但是这个术语是由西方提出的，中医的按摩、刮痧、针灸等疗法是世界最早的自然疗法，国外很多自然疗法都从理论上多少可以看到中国传统文化和医学的印记。所以，可以说是，自然疗法的真正起源，是中国的传统中医学。

“自然疗法”的原则

指导患者采用健康的生活方式，增强机体的自愈能力，应用自然和无毒



的疗法。

深信机体的自愈能力，在其医疗过程中尽量避免使用任何削弱机体自愈能力的医疗手段，不能忽视机体的自愈能力，更不能用各种疗法取而代之。

“自然疗法”的分类：

从治疗手段上，大致有以下几个类别

营养法

营养法即让患者按一定的食谱进食或补充某些营养素，从而使饮食成为治疗的手段。营养疗法是自然疗法的基础，自然疗法医师在临床实践中首先采用这一疗法治疗患者。越来越多的研究证明，粗制食品和补充营养素完全可以达到保健和治疗疾病的目的。

植物疗法

植物药疗法是应用植物作为药物防病治病，它也可以称为草药疗法。植物药疗法日趋受到人们的重视。现代自然疗法医师在使用植物药治病时，不仅依据该植物在传统医学中的传统药性，而且还要掌握它的现代药理学作用及其作用机理。这样使得该疗法更加科学化、现代化。许多自然疗法医师所使用的已不是未加工的植物原生药材，而是使用的从植物中提取出来的有效成分。

顺势法

顺势疗法是使用可以诱发健康人体产生某种疾病的药物来治疗患有该疾病的病人。这一疗法的基本原则是：大剂量的药物可以诱发疾病，但该药物在小剂量时，却可治疗该疾病。顺势疗法所使用的药物可以是植物药、矿物药和化学品。

针灸法

针灸疗法源于中医。它通过针刺、灸、按摩、激光、电刺激等方式刺激机体的穴位，从而促进机体的“气”在经络中循环、流动。传统的中医针灸疗法在诊治疾病中尚需在阴阳、五行、针灸经络、辨证论治等中医理论指导下进行。

水疗法

水疗法应用热水、冷水、蒸汽等各种形式的水来保健或防治疾病。水疗法中的具体方法有坐浴、灌洗、温泉浴、旋流温水浴、桑那浴、淋浴、湿布、敷泥、足浴、热敷以及灌肠等。水疗法自古以来就是世界上许多民族传统医学中的治疗方法之一。

物理疗法

物理疗法就是应用物理的方法来治疗疾病。它包括超声波疗法、透热法、电磁技术疗法、保健体操、按摩、关节活动法等。水疗法也属物理疗法范畴。



心理咨询及生活方式的调整

对患者的心理咨询和生活方式的调整是自然疗法中必不可少的组成部分。自然疗法必须具有一定的心理学知识，在问诊中能从患者语言、动作等表现中了解患者的心理状态和其他方面的异常问题，然后采取诸如催眠、心理暗示、咨询指导、家庭治疗等治疗技术，针对患者所存在的问题进行有的放矢的治疗。

其他

根据自然疗法的指导原则，近来国外又相继发展了色彩疗法、水果疗法、森林疗法、园艺疗法、音乐疗法、“五分钟笑”疗法等。这些疗法均是采用对人体无任何毒副作用但又能防病治病的非药物疗法。

源自中国传统医学的自然疗法理论

中国几千年历史的中医疗法本身就是一种自然疗法，对于中医运用中草药治病（或运用非药物的针灸疗法），而中草药作为天然药物，由于其本身就含有天然的药物成分，所以其治疗作用是属于一种自然而然的的治疗作用，亦即属于一种自然疗法。所以说，中医是属于一种自然疗法。像最具中医特色的针灸疗法，按摩疗法等等，都是非药物疗法，也就是典型的自然疗法。

一、神奇的人体经络学说——人体健康的调控中心

经络与《黄帝内经》

最早论述人体经络的书是《黄帝内经》。这是一本写于2500年以前的中国古代医学的百科全书。这部书涉及了天文，地理，社会环境，人体生理、病理、诊断、医疗、保健原理等内容。其中重要内容之一就是经络。《黄帝内经》中讲：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”意思是说，经脉是经络系统中的主干，就像我们交通道路中的主干线，从主干线经脉上发出的分支就是络脉。经有路径的意思，络有网络的意思。经脉大多走行于人体深部，“伏行于分肉之间，深而不见”。经脉有一定的循行路径，络脉纵横交错，各经脉、络脉相互吻合成网，网络全身。

《黄帝内经》的著作大约开始于战国时期，经较多的医家于不同时期逐渐积累著成，至西汉时期已成完整著作。该书包括《素问》和《灵枢》两部分，共18卷，162篇，基本上是一部理论性的著作。书中认为人生活于自然环境中，是自然界的一员，与自然界有着不可分割的密切关系。自然界的不同变化，能对人体产生影响，人体为适应自然界，也会随之产生一些相应变化，即“人与天地相应”也，这也就是中国的“自然疗法”理论的最早



记载。

《黄帝内经》奠定了中医的理论基础，对中医药学的影响十分深远。它既反映了人体本身的整体观、人与自然统一的整体观，也反映了人体内在的规律性。它同时也阐明了疾病的发生、发展、演变和转归。这些理论，一直有效地指导着中医的临证实践，为后代中医药学家所遵循。

经络穴位的基本知识

经络学说是祖国医学的基础理论之一，它是我国劳动人民在长期的临床实践中，逐渐总结、积累归纳上升而成的系统理论。早在两千年前，我国劳动人民在同疾病作斗争的实践中就发现人体各部之间有着密切的联系。例如，刺激手上的合谷穴，可以影响到头、面、鼻、喉；刺激前臂的内关穴，可以影响到心脏和血管；针刺小腿前侧的足三里穴，可以影响到胃肠等。祖国医学把这种内在联系的途径叫做“经络”。粗大的、深部纵行的主要干线，称为“经”，亦称“经脉”。细小的，经的分支，网络于经脉间的称为“络”，亦称“络脉”。将针刺后反应比较强烈、疗效比较显著的部位，称为“经穴”（亦称穴位或刺激点）经络与穴位的关系是经络以穴位为据点，穴位则以经络为通路。经络犹如公共汽车的一条路线，穴位则为其路线上的一个车站。

十四经脉的名称与相互关系

经络包括的范围很广，其体表与内脏联系的经络，主要有十二条，称十二经脉（或称十二正经）。十二经脉加上任脉、督脉合称十四经脉，这是经络的主体。十二经脉中每一条连系一个脏（或腑），即心、肝、脾、肺、肾、心包六脏和胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑（左右）各一条。与心相连的叫心经，与胃相连的叫胃经（其它经类推）。分布在上肢的叫手经，分布在下肢的叫足经。连属脏运行于四肢内侧的称为阴经（桡缘的称太阴经，尺缘的称少阴经，中间的称厥阴经），连属腑运行于四肢外侧的称为阳经（桡缘的称阳明经，尺缘的称太阳经，中间的称少阳经）。脏阴经与腑阳经，相互间有络脉相联系，互为阴阳表里，有着对立统一的关系。

任脉、督脉同源於胞宫（子宫），同出于会阴，分别循行于躯干前、后正中线上。脏阴经分别与任脉相交会连通，腑阳经分别与督脉相交会连通。因此，任脉、督脉与十二经脉及脏腑关系密切。

十四经脉的体表循行

十四经脉根据临床的应用，常将其分为体表支与内脏支，并广泛应用分布在体表支上的穴位来进行诊断与治疗。除十四经穴外，其他经脉上的穴位，大都重复在十四经脉穴位上，因此仅介绍十四经脉的体表循行部位。

1. 分布规律

- (1) 阴经循行于腹面及四肢内侧。
- (2) 阳经循行于背面及四肢外侧。



(3) 表里经脉在四肢内、外侧相对循行。

2. 走向规律

手三阴经：从胸走手。

手三阳经：从手走头。

足三阳经：从头走足。

足三阴经：从足走腹（胸）

任、督二脉均起于会阴，循腹、背正中线，由下往上行。如举起手来，除督脉外，阴经均从下往上行，阳经均从上向下行。

3. 体表循行部位

躯干部

督脉（属阳经）：后正中线。起于长强穴→大椎→人中→止于龈交穴。

任脉（属阴经）：前正中线。起于会阴穴→中脘→天突→止于承浆穴。

手三阴经（手太阴）肺经：起于二肋中府穴→上肢内侧前，经尺泽→拇指桡侧少商穴。

心包经（手厥阴）：起于五肋天池穴→上肢内侧中，经内关→中指端中冲穴。

心经（手少阴）：起于腋下极泉穴→上肢内侧后，经神门→小指桡侧少冲穴。

手三阳经（手阳明）大肠经：食指商阳穴→上肢外侧前，经曲池→对侧鼻旁迎香穴。

三焦经（手少阳）：无名指关冲穴→上肢外侧中，经翳风→眉梢丝竹空穴。

小肠经（手太阳）：小指少泽穴→上肢外侧后，经肩髃→耳前听宫穴。

足三阳经（足阳明）胃经：目下承泣穴→胸腹，经天枢→下肢前侧，经足三里→二趾厉兑穴。

胆经（足少阳）：外眦（外眼角）瞳子骨穴→胁髃→经环跳→下肢外侧，经阳陵泉→四趾窍阴穴。

膀胱经（足太阳）：内眦（内眼角）睛明穴，背腰，经肾俞→下肢后侧，经承山穴→止小趾至阴穴。

足三阴经（足太阴）脾经：大趾隐白穴→下肢内侧前，经三阴交→腋下大包穴。

肝经（足厥阴）：大趾背面大敦穴→下肢内侧中，经太冲→乳下期门穴。

肾经（足少阴）：足心涌泉穴→下肢内侧后，经复溜→胸部俞府穴。

穴位的分类

穴位是分布在体表上的刺激点。这些刺激点除归属在十四经脉上的称为十四经穴外，还有经外奇穴、阿是穴、新穴三类。经外奇穴指在临床实践中



逐渐发现增添而未列入十四经的穴位。阿是穴是指压痛点（以痛为俞）或按部位取穴。新穴是临床实践中逐步总结出来的有效经验穴。

经络对人体健康的作用

“行血气、营阴阳，为人体元气之本”

经络是客观地存在于人体内的网络系统，是与生俱有的。人不能用肉眼观测到它，但是

不管你是否能看到，经络却时时刻刻都在你的身上忠诚地行使着它的职责。

经络的生理功能

经络具有联系脏腑和肢体的作用。人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，虽各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体的内外上，下保持着协调统一，构成一个有机的整体。而这种相互联系，有机配合主要是依靠经络系统的联络沟通作用实现的。由于十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来，如《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节。”

经络具有运行气血、濡养周身、抗御外邪、保卫机体的作用。人体的各个脏腑组织器官均需要气血的温养濡润，才能够发挥其正常作用。气血是人体生命活动的物质基础，必须依赖经络的传输，才能输布周身以温养濡润全身各脏腑组织器官、维持机体的正常功能。如营气之和调于五脏，洒陈于六腑。这就为五脏藏精，六腑传化的功能活动提供了物质条件。所以《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”这就指明了经络具有运行气血，调节阴阳和濡养全身的作用。

由于经络能“行血气而营阴阳”，营气运行于脉中，卫气行于脉外，使营卫之气密布于周身，加强了机体的防御能力，起到了抗御外邪，保卫机体的作用。“卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。”

经络学说的临床应用

(1) 说明病理变化

在正虚邪乘的情况下，经络又是病邪传注的途径。当体表受到病邪侵袭时，可通过经络由表及里，由浅入深。如外邪侵袭肌表，初见发热、恶寒、头痛身疼等症，由于肺合皮毛，外邪循经内舍于肺，继而可见咳嗽、喘促、胸闷、胸痛等肺的病症。

《素问·缪刺论》说：“夫邪之客于形也，必先舍于皮毛，留而不去，入舍于孙脉，留而不去，入舍于络脉，留而不去，入舍于经脉，内连五脏，散于肠。”指出了经络是外邪从皮毛腠理内传于脏腑的传变途径。此外，经络也



是脏腑之间、脏腑与体表组织器官之间病变相互影响的渠道。例如，心移热于小肠，肝病影响到胃，胃病影响到脾等，这是脏腑病变通过经络传注而相互影响的结果。内脏病变又可通过经络反映到体表组织器官，如肝病胁痛，肾病腰痛，心火上炎，可致舌部生疮，大肠、胃腑有热可致牙龈肿痛等等。都说明经络是病邪传注的途径。

(2) 指导辨证归经

由于经络有一定的循行部位和脏腑络属，它可以反映所属脏腑的病证，因而在临床上，就可以根据疾病所出现的症状，结合经络循行的部位及所联系的脏腑、作为辨证归经的依据。例如：头痛一症，即可根据经脉在头部的循行分布而辨别，其痛在前额者多与阳明经有关，痛在两侧者多与少阳经有关，痛在颈项者多与太阳经有关，痛在巅顶者多与厥阴经有关。又如胁肋与少腹是肝经所过，故两肋疼痛或少腹痛，多与肝经有关。

此外，某些疾病的过程中常发现在经络循行通路上，或在经气聚集的某些穴位上有明显的压痛、结节、条索状等反应物，和皮肤形态变化、皮肤温度、电阻改变等，也有助于对疾病的诊断。如肠病患者，有时在足阳明胃经的上巨虚出现压痛；长期消化不良的病人，有时可在脾俞穴见到异常变化。临床上采用循经诊察，扣穴诊察，经络电测定等方法检查有关经络、腧穴的变化，可作诊断参考。

(3) 指导针灸治疗

针灸治病是通过刺激腧穴，以疏通经气，恢复调节人体脏腑气血的功能，从而达到治病的目的。针灸选穴，一般是在明确辨证的基础上，除选用局部腧穴外，通常以循经取穴为主，即某一经络或脏腑有病，便选用该经或该脏腑的所属经络或相应经脉的远部腧穴来治疗。

《四总穴歌》所说：“肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口谷收”就是循经取穴的很好说明，临床应用非常广泛。

例如：胃痛循经远取足三里、梁丘；胁痛循经远取阳陵泉、太冲等。又如头痛，因前头痛与阳明经有关。可循经远取上肢的谷穴，下肢的内庭穴治疗等等。

此外，根据皮部与经络脏腑的密切联系，临床上用皮肤针叩刺皮肤，皮内针埋藏皮内来治疗脏腑经脉的病证。根据菀陈则除之的理论，又可通过刺络出血的方法来治疗一些常见病，如目赤肿痛刺太阳出血，咽喉肿痛刺少商出血，急性腰扭伤刺委中出血等等。经筋的病候，多表现为拘挛、强直和抽搐等症，治疗多以局部取穴，所谓“以痛为输”。这些都是经络学说在针灸治疗方面的体现。

经络不仅在人体生理功能上有重要作用，而且是临床上说明病理变化，指导辨证归经和针灸治疗的重要理论依据。故《灵枢·经脉》说：“经脉者，



所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。

二、经脉、穴位的主治性能

穴位的主治性能

前面已谈过，穴位是经脉气血散发、出入的处所。一旦有病，又成为疾病的反应点，我们采用针灸、按摩等法通过穴位激发经络气血的功能、达到扶正祛邪，调整阴阳，从而维护身体的健康。

那么。穴位究竟有哪些主治性能呢？

局部主治性能

穴位在哪个部位便可治哪个局部的疾病，这就是穴位的最基本的性能。例如，睛明、丝竹空均治眼病；听宫、听会均治耳病，皆因为这些穴位分布在眼区、耳区之故。躯干部的穴位，因其邻近脏腑，故除治穴位所在部的皮肉筋骨病外，还可治其相应的内脏病症。

邻近主治性能

穴位的邻近主治性能，即除治疗其局部器官组织的疾病外，还兼有治附近器官组织疾病的特性。例如：印堂穴能治前额头痛、眼病、鼻病等，这是因该穴在两眉之间，正当额区、眼区、鼻区之故。同时还因为前额内部是脑，故又能治急、慢性惊风等脑病。

远道主治性能

主要是指分布在四肢肘、膝关节以下穴位和头面、躯干穴位相互起治疗影响的。例如，风火牙痛，取患侧下关、合谷及同侧解溪穴而收效。这是根据经络的“根结”相连关系运用《内经》“病在上取之下，病在下取之上”的原则而获效的。再如，治上肢病取颈4～胸1的夹脊穴；治下肢病取腰骶的夹脊穴，是由于督脉在颈项等部接受手足阳经交会，又在十四椎下出属带脉，约束下肢诸经，故此躯干的颈项部及腰骶部的穴位对四肢有治疗作用。

整体主治性能

即指穴位主治可超出本经范围而对其它脏器、经络甚至全身产生治疗影响的。例如：足三里穴，本属足阳明胃经穴，主要调理肠胃功能，也正因为调整了肠胃功能，故加强了机体的营养和吸收而对全身起强壮作用。亦有从生理角度讲的，如肝开窍于目，故取肝俞可兼治眼病等。

配穴规律及方法

按摩的配穴如同药物的配方一样，也是要依据病人的体质和病情，从全身的穴位中选出一些对某种病症有效的穴位，叫做配穴。如果配穴不当就不会达到应有的效果。

配穴的一般规律

配穴是以穴对病而言，无论采用哪种配穴方法，被选用的穴位都必须有