



家庭应急术

自己动手 祛除小病痛

做自己最好的医生，莫让小病痛积成大隐患

臧俊岐 主编

穴位理疗

足浴足疗

应急食疗方

人体自身有很强的自我修复能力，有些小病小痛，自己在家动手按按穴位、泡泡脚、对症食疗等就可以治愈。

按摩、艾灸、刮痧每一处穴位都似服用一剂大药，能够放松肌肉、解除疲劳、激发人体的自愈能力，从而达到调整人体功能、调节脏腑、防病祛病、强身健体的目的。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

添外借



家庭应急术

自己
动手
祛除
小病
痛

臧俊岐 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭应急术:自己动手,祛除小病痛/臧俊岐主编.

— 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5388-8933-8

I. ①家… II. ①臧… III. ①急救 IV. ①R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206068号

家庭应急术：自己动手，祛除小病痛

JIATING YINGJISHU:ZIJI DONGSHOU, QUCHU XIAOBINGTONG

主 编 臧俊岐

责任编辑 王嘉英 王 研

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编：150001

电话：(0451) 53642106 传真：(0451) 53642143

网址：www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm×1020 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 120千字

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8933-8

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

前言 PREFACE

随着年龄的增长，意外伤害的出现，每个人都会有小病痛的时候，对待小病痛，不一定要求医问药。“是药三分毒”，药物会产生很多不良反应，甚至引发某些新的疾病。自己在家动手按摩身上的穴位，做些对症食疗也是可以祛除小病痛的。

中医经络穴位理疗是一种神奇的自然疗法，了解经络穴位、开启人体大药，便能激活机体防御体系、抵御疾病侵袭。掌握其中的任何一个理疗方法，都能够受益终生。懂得经络养生，我们每个人都可成为妙手回春的神医，尽享手到病自除之喜，享受健康人生。

足疗也是一种调整身体状态、缓解生活压力、祛除小病痛的理想疗法。足疗可以加快血液循环、调节神经系统、改善睡眠，是当代人们缓解压力、消除“亚健康”的新型养生之道。得益于前人的宝贵经验，经过长期而系统的探索实践，足部按摩在继承传统中医理论的基础上，结合人们的生理、心理特征，已经发展得越来越先进。随着医学科学的发展进步，足部按摩术正逐渐成为一种成熟有效的医疗保健方法。

俗话说“病从口入”，很多疾病都和饮食不当有关。所以不仅要吃好，还要吃对、会吃。食物有其不同的营养功效和食用宜忌。比如：白萝卜润肺，黑豆补肾；阴虚体质者不宜吃大蒜、韭菜等食物。依据先人为我们总结的食物属性，顺应四季变化时的身体需要，科学选择食物，合理搭配膳食，采用健康的烹饪方式，就能够祛除疾病、吃出健康。此外，我国自古就有“寓医于食”“药食同源”的说法，很多食物也是药材，它可以治愈疾病、调养气血。

生活中许多小病痛都是由不健康的生活方式引起的。现代人熬夜加班、不吃早饭、不加节制地大补特补、在寒冷的冬日穿薄丝袜，这些都在无形中损害着自己的健康。中医告诉我们，应该遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，有节制、有规律地安排饮食和起居，该吃饭时吃饭，该睡觉时便睡觉，该穿厚时不穿薄，与自然和谐共处。坚持文明健康的生活方式，我们就可以少得病，甚至不得病。

本书语言通俗、讲解详细，有极高的实用价值，对各种小病痛进行了详细的阐述，并详细介绍了穴位按摩、足疗按摩、食疗、运动等治疗小病痛的方法，让我们自己动手，不上医院也能强身健体。



CHAPTER 01

手到病自除，健康握手中

关注健康，莫让小病痛积少成多	002
经络辅助治百病	004
人体百药齐全，每处穴位都是一味大药	006
刺激应急特效穴，身体健康一键恢复	008
三大理疗手法，祛病祛痛疗效快	012
拉筋拍打助抗衰，年轻身体少病痛	015
善用足浴足疗，小病小痛一扫光	019
五色入五脏，辨食物颜色补五脏	021
饮食禁忌，细节决定健康	022
运动强身，防治小病痛超简单	025

CHAPTER 02

改善呼吸疾病小妙招，你学会了吗

感冒——生姜 + 风池，祛风又散寒	028
外感咳嗽——川贝润肺止咳化痰快	031
呼吸不畅——常按膻中宽胸理气	034
空调综合征——薏米除湿有妙用	037
发热——薄荷、绿豆清热马上治	040

CHAPTER 03

心脑血管小病痛，要特殊对待

头痛——头颈疾病找列缺	044
高血压——决明子降压有奇效	047
低血压——多饮益气补血参补方	050
心悸心慌——内关，心肺健康守护神	053
贫血——猪肝木耳，天然补血良方	056
神经衰弱——足浴理疗舒缓神经	059
失眠多梦——太阳，缓解失眠多梦的能手	062

CHAPTER 04

脾胃肠道不适，需快速治疗

胃痛——中脘、足三里温中，健胃，助消化	066
消化不良——二芽消食有效又健康	069
腹部胀满——陈皮消胀可常饮	072
泄泻——天枢，便秘泄泻都找它	075
大便秘结——黑芝麻、杏仁要常吃	078
痔疮——坐浴熏洗除隐疾	081
恶心呕吐——生姜止呕还暖胃	084

CHAPTER 05

颈肩腰腿易酸痛，要时常爱护

颈椎疼痛——揉揉按按消肿止痛	088
肩关节疼痛——舒肩养脾揉肩井	091
颈部酸痛——舒筋活血，治疗落枕有特效	094
小腿抽筋——避免抽筋找承山	097
肌肉酸痛——常按常揉活血化瘀止痛快	100

CHAPTER 06

治疗五官小毛病，还你清爽面容

眼睛浮肿——冬瓜绿豆粥消肿利尿快	102
鼻出血——上星止血来帮忙	105
鼻炎——迎香一按除麻烦	108
牙龈肿痛——牙龈肿痛找颊车	111
急性扁桃体炎——甘蔗冬瓜汁生津、利咽、缓不适	114
口腔异味——山楂汤清热又降火	117
咽喉肿痛——雪梨润肺、止咳、消肿痛	120

CHAPTER 07

保养肌肤，轻松治疗小问题

青春痘——芦荟洁面祛痘解烦恼	124
肌肤过敏——金银花清热解毒除过敏	127
黄褐斑——珍珠养颜祛斑，告别黄脸婆	130
大量脱发——头部按摩活血通络可固发	132
皮肤粗糙干燥——头面按摩还你水嫩肌肤	134

CHAPTER 08

缓解两性小病痛，生活更美满

痛经——灸除痛经还你好气色	136
白带增多——莲子薏米祛湿、止带、解尴尬	139
乳腺增生——足浴理疗，消肿块有疗效	142
更年期综合征——消除症状就饮莲心苦丁清心茶	145
慢性盆腔炎——关元固摄胞宫轻松治	148
肾虚——肾虚腰痛常把肾俞按	150
慢性肾炎——莲子益肾茶，护肾效果佳	152
阳痿——艾灸足疗阳痿从根治	155
早泄——关元中极调畅任脉不早泄	158

手到病自除， 健康握手中

一个人的健康，就像雪山一样，看上去巍峨伟岸，却随时有崩塌的可能。所以，我们平时要多关注自己的身体。其实，身体自身有很强的自我修复能力，有些小病小痛，不用医药，利用身体的自愈力，自己在家动手按按穴位、泡泡脚，配合对症食疗等就可以治愈。



关注健康，莫让小病痛积少成多

很多人平时不注重健康的生活方式，该吃饭时不吃饭，该睡觉时加班、看电视、泡吧，或整天目不转睛地对着电脑，身体动也不动，吃饭时胡吃海塞，而只在生病时才着急忙慌地吃药、看医生，这时候才想起要关心一下自己的身体。

一个人的健康，就像雪山一样，看上去巍峨伟岸，却随时有崩塌的可能。所以，我们平时要多关注自己的身体，工作越忙，越要注意保养身体，不要等到失去健康时才后悔莫及。

没有人会否认健康的重要性，但是怎样做才能保证健康呢？有人说健康在于运动，多做运动就可以强健体魄，但事实证明那些长寿之人往往不是驰骋在竞赛场上的运动员；有人说不吸烟、不喝酒，规规矩矩就能健康长寿，但看看那些年逾百岁的老寿星，吸烟、喝酒的大有人在……这到底是怎么回事呢？

我们的周围有太多的细菌和病毒，甚至在身体内部也有细菌相伴，但是你没有办法把细菌、病毒赶尽杀绝。因为人和细菌、病毒一样是大自然的产物，大自然给了我们生存的权利，同时也给细菌和病毒生存的权利，存在就是合理的。在一般情况下，我们每个人和细菌、病毒可以处于一种和平共处的状态，各自相安无事。这也应了那句话“正气存内，邪不可干”。





只要身体保持一种和谐、阴阳平衡的状态，任何细菌、病毒都不会对我们造成很大的伤害，但是如果外受“六淫”或内受“七情”的影响，使身体的内环境发生了变化，那便给了细菌、病毒兴风作浪的机会，身体就会患病。这也帮那些困惑的人找到了答案：那些抽烟喝酒的人照样活得健康长寿，就是因为他们的身体达到一种内外和谐状态，他们觉得这样很舒心，即使有“邪”也不能兴风作浪；但是有些特别注重生活品质的人照样得病，就是因为他们把自己身体内部的大环境搞糟了，身心都不和谐了，吃什么、喝什么都不舒心，这样稍微有“邪”来侵袭，身体就招架不住，从而被疾病缠身，甚至失去了宝贵的生命。

那么，怎样做才能保持身体的平衡呢？其实，人体是很有灵性的，在漫长的进化中，已经形成了一套完善的生理平衡系统，它会自发地调节呼吸、饮食等活动来适应环境的需要，进而维持人体内部和人体与外界环境的动态平衡。所以，我们要遵循机体平衡系统的运行规律，在生活细节中顺应身体的平衡需求，该睡觉时睡觉，该起床时起床，春天要保养生机，冬天要注意收藏……

当然，一个人在追求平衡的时候，一定要牢记“因人而异”“辨证施治”的原则，仔细分析自己的具体情况，看看自己属于何种体质，然后再确定具体的养生方法，以及需要把握的度，而不可依葫芦画瓢，照搬他人的养生方法，否则不仅不会达到好的效果，还会让自己的身体偏离平衡，让健康脱轨并越偏越远。

经络辅助治百病

中医认为，经络就是运行气血的路线，它分布在全身的上下里外。如果说身体是一座摩天大厦的话，那么经络就是隐藏在大厦墙里的电路，大厦灯火通明与否，全依仗这些电路是否通顺，一旦电路出现故障，大厦就会陷入黑暗之中。人体也是如此，一旦经络不通，我们的气血就不能顺利地运送到各个脏腑，身体随之也会出现问题。

《黄帝内经》里对人体经络的作用推崇备至。经络是“人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”的根本，也就是说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络，可以说是“决生死、治百病”。具体来说，它有以下作用：

NO.1 联络脏腑，沟通全身

经络可以把人的内脏、四肢、五官、皮肤、肉、筋和骨等所有部分都联系起来，就好像地下缆线把整个城市连接起来一样。通路顺畅，身体才能保持平衡与统一，维持正常的活动。

NO.2 运行气血，营养脏腑

气血通过经络输送到身体各处，滋润全身上下内外，这是经络的第二个作用。每个人的生命都要依赖气血维持，经络就是气血运行的通道。气血运行滋养脏腑，人才能有正常的生理心理活动。

NO.3 抗御病邪，保卫机体

外部疾病侵犯人体往往是从人体表面开始，再慢慢向里发展。经络内外与皮肤相连，可以运行气血到表面的皮肤，好像砖瓦一样垒成坚固的城墙，每当外敌入侵时，经络会首先发挥其抵御外邪、保卫机体的屏障作用。

NO.4 反映内在，以表知里

“病从口入”就是因为吃了不干净的东西，使身体内的气血不正常，从而产生疾病。这种内生病首先表现为内脏的气血不正常，再通过经络反映在相应的穴位上。所以经络穴位还可以反映人内在的问题，中医称之为“以表知里”。

人的潜力很大，我们的肝脏只有1/3在工作，心脏只有1/7在工作……如果它们出现问题，我们首先要做的是激发、调动身体的潜能。按照中医理论，内脏跟经络的气血是相通的，内脏出现问题，可以通过刺激经络和体表的穴位调整气血虚实。这也是针灸、按摩等方法可以治疗内科病的原因。

嘴不但能吃饭，还能吃进细菌，成为疾病感染的途径。经络也一样，它可以运行气血，行使上面说的那些功能，但是人体一旦有病了，它也是疾病从外向里“走”的通路。知道了它们的循行规律，就可以利用这一点来预防疾病的发展。这就好比敌人来偷袭，如果我们知道了它的行军路线，就可以提前做好防护准备。

我国古代中医在长期的临床实践中就知道经络的存在，而且古人从实用的角度给经络下了一个定义：经络是人体气血运行的通路，内属于脏腑，外布于全身，将各部组织、器官联结成为一个有机的整体。



人体百药齐全，每处穴位都是一味大药

中医认为，人体当中的穴位主要有四大作用：首先，它是经络之气输注于体表的部位；其次，它是疾病反映于体表的部位，当人体生理功能失调的时候，穴位局部可能会发生一些变化，比如说颜色的变红或者变暗，局部摸起来有硬结或者是条索状的东西等；再次，我们可以借助这些变化来推断到底是身体的什么部位出现了问题，从而来协助诊断；最后，当人体出现疾病的时候，这些穴位还是针灸、按摩等疗法的刺激部位，当然我们也可以用这些穴位来预防疾病的发生。

人体中有那么多的穴位，我们怎样才能够将每一个穴位的作用都记住呢？其实方法很简单，我们只要掌握住其中的规律就可以了：

第1条

穴位在什么部位，就可以治什么部位的病。比如说膝关节附近的膝眼、梁丘、阳陵泉等都能治疗膝关节的疼痛。

第2条

穴位在哪条经脉上，就可以治疗这条经脉经过部位的疾病。比如说手阳明大肠经的合谷穴不仅可以治疗手部局部的病症，还可以治疗手阳明大肠经经过的脖子和头面部的疾病，如牙疼等。

第3条

有些穴位除了可以治疗所在经脉的疾病以外，还可以治疗相表里的经脉的疾病。比如说手太阴肺经的列缺穴，不仅可以治疗与肺相关的咳嗽、胸闷，还能治疗和肺经相表里的手阳明大肠经的头疼、脖子僵硬等。

第4条

有些特殊穴位具有特殊作用，比如说大椎穴可以退热，至阴穴可以矫正胎位等。



穴位的治疗作用同用药还是不太一样的，每个穴位对于身体的调节作用都是双向良性的。这就是说，在按摩穴位的时候，我们的身体会根据自身或虚或实的情况，来采取或补或泻的调节方法。比如说内关穴可以调节心率，不管心率是快还是慢，我们都可以取这个穴位。对每一处穴位施治都好似服用一剂大药，能够起到放松肌肉、解除疲劳、激发人的经络之气、通经活络，从而达到调整人体功能、平衡阴阳、调节脏腑、防病祛病、强身健体的目的。

目前我们人类的平均寿命才78岁，这距离现代生命科学预测的人类寿命125~175岁还相差很远，也说明我们的身体内还存在着巨大的潜能。我们周身的数百个穴位，便是人体中的百药。只要我们能够对其充分认识并好好开发和利用，便能够达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

刺激应急**特效穴**，身体健康**一键恢复**

1.太阳——消除疲劳的特效穴

太阳穴属经外奇穴，《达摩秘方》中将按揉此穴列为“回春法”，认为常用此法可保持大脑的青春常在，返老还童。当人们长时间连续用脑后，太阳穴往往会出现重压或胀痛的感觉，这就是大脑疲劳的信号，这时施以按摩效果会非常显著。按摩太阳穴可以给大脑以良性刺激，能够解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑，并且能继续保持注意力的集中。



2.四白——让你绽放迷人光彩

四白穴是胃经重要穴位之一。四白穴位于人体面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。刺激四白穴有预防皱纹、改善皮肤的功效，而且还能很好的预防眼病，对眼部起到很好的保健作用，还能促进脸部血液循环，使皮肤红润有光泽，治疗黑眼圈、眼袋。指压该穴道，能提高眼睛功能，对于近视、色盲等眼部疾病很有疗效。



3.内关——心脏的保护伞

内关穴位于手掌内侧手腕处横纹，往上约三指宽的中央。按摩内关穴可以宁心安神、宽胸理气、和胃止痛、降逆止呕，还能激活心包经的气血，使心包经内气血充盈，从而使心脏得到调养，心脏功能得到改善。按摩内关穴可治疗心痛、心慌、胸闷、气短、呕吐、眩晕、哮喘、偏头痛、肘臂挛痛、手麻等疾病，并可预防各种心脏疾病，增强心肺功能。

