

非药物疗法



李乃民 主编



黑龙江科学技术出版社

祝「非藥物療法」出版

分、據及整理中醫非藥物
療法，是學習及研究中醫學
的一個組成部分，大有可為。

天津醫學院

吳咸中

一九九〇年二月

前 言

非药物疗法是中国医药学的重要组成部分，是我国传统医学与现代医学相结合、有明显的民族特点的医疗方法。

近些年来，在药源性疾病日益增多，药物的毒性反应愈来愈难以克服的情况下，人们向医学领域提出了新的挑战，要求广大医务工作者寻找克服和减少药物毒性，发掘和使用非药物手段战胜疾病做出努力。本书出版的正是向着这一目标而努力。

中华民族是一个有着悠久文化历史的文明古国，早在2~3千年前，就诞生了本民族传统医学中的非药物疗法，如日晒、火烤、蒸熏、热熨、刮痧、腧渍、敷贴、电洗、浸泡、擦搭、嚏嚏、吹吸、捏踏、坐塞、刷摊、缚扎、针灸、拔罐、推拿、气功、跳蹈、食膳、心理等方法。这些方法，曾经为中华民族的生存与繁衍发挥过巨大的作用，特别是经过与现代医学科学技术相结合，使其更雾助龙腾、虎跃添翼，发展成为一个体系庞大、方法多样、内容丰富、科学性强、符合我国医药学理论和学术思想、有显著临床效果、经济、实用、无毒无副作用、易于普及的医疗方法。

本书内容包括非药物疗法的方法介绍，文献节录和临床经验介绍等，适合于教学、科研和临床医生应用。

在编写过程中，除充分注意发挥作者的临床经验外，还

注意到博采众长，吸取当代在这一领域中的新发展、新成就，较全面系统地介绍了在这一领域中的新理论、新方法和新经验。本书力求全面，新颖，实用，有效，为人类的保健事业多做贡献！

本书在编写过程中，承蒙上海第二军医大学图书馆、黑龙江省图书馆、哈尔滨市图书馆等单位及第二一一医院刘桂兰、吴国兰、王英辉，黑龙江省人民医院朱春兰等同志的大力协助，在此一并致谢。

由于缺乏经验，水平有限，书中必然存在缺点和错误，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

上篇 非药物治疗的方法介绍

第一章 非药物治疗的起源与发展简史	(1)
第二章 针灸	(13)
第一节 腧穴及相关问题.....	(13)
第二节 常用穴位.....	(19)
第三节 灸法.....	(62)
第三章 推拿(按摩)疗法	(68)
第一节 推拿(按摩)的基本方法.....	(68)
第二节 常用的推拿法及应用.....	(70)
第三节 推拿疗法的注意事项.....	(79)
第四章 物理疗法	(81)
第一节 物理因素的治疗作用.....	(82)
第二节 物理疗法的适应证与禁忌证.....	(84)
第三节 常用疗法介绍.....	(87)
第五章 气功疗法	(97)
第一节 概述.....	(97)
第二节 医疗气功功法介绍.....	(99)
第六章 体育疗法	(106)
第一节 体育疗法概述.....	(106)
第二节 体疗的适应证和禁忌证.....	(108)

第三节	常用的体疗方法·····	(109)
第七章	饮食疗法 ·····	(121)
第一节	药物与植物菜的关系·····	(121)
第二节	34种常见食疗食物举例·····	(122)
第八章	心理疗法 ·····	(141)
第一节	常用中医心理疗法和运用·····	(141)
第二节	注意事项·····	(146)
第九章	耳针疗法 ·····	(147)
第一节	耳廓的解剖名称·····	(148)
第二节	耳穴·····	(150)
第三节	耳针疗法的注意事项·····	(158)
第十章	拔罐疗法 ·····	(160)
第一节	罐的种类与适应证·····	(161)
第二节	各种拔罐疗法·····	(162)
第十一章	其它疗法 ·····	(179)
第一节	经穴疗法·····	(179)
第二节	梅花针疗法·····	(184)
第三节	割治疗法·····	(189)
第四节	洗法·····	(192)
第五节	水针疗法·····	(193)
第六节	挑治疗法·····	(196)
第七节	手针疗法·····	(198)
第八节	穴位刺激结扎疗法·····	(203)
第九节	穴位强刺激疗法·····	(206)
第十节	穴位一神经干强刺激疗法·····	(210)

第十一节	头针疗法·····	(213)
第十二节	粗针疗法·····	(216)
第十三节	淋巴结疗法·····	(219)
第十四节	埋植疗法·····	(222)
第十五节	火针疗法·····	(226)
第十六节	刺络疗法·····	(228)
第十七节	叩刺疗法·····	(235)
第十八节	单针点刺疗法·····	(237)
第十九节	痧疗法·····	(240)
第二十节	指针疗法·····	(244)
第二十一节	搓擦疗法·····	(248)
第二十二节	捏脊疗法·····	(250)
第二十三节	拍打疗法·····	(252)
第二十四节	条打疗法·····	(254)
第二十五节	抓顶疗法·····	(255)
第二十六节	抓火疗法·····	(256)
第二十七节	竹管疗法·····	(258)
第二十八节	振击疗法·····	(261)
第二十九节	熏蒸疗法·····	(264)
第三十节	曷渍疗法·····	(266)
第三十一节	熨敷疗法·····	(268)
第三十二节	握掌疗法·····	(271)
第三十三节	睡枕疗法·····	(273)
第三十四节	灼扎疗法·····	(274)
第三十五节	填脐疗法·····	(276)

第三十六节	嚏鼻疗法	(278)
第三十七节	探吐疗法	(280)
第三十八节	坐药疗法	(281)
第三十九节	淋射疗法	(284)
第四十节	围法	(285)
第四十一节	贴法	(286)
第四十二节	刷法	(288)
第四十三节	导法	(289)
第四十四节	封法	(290)
第四十五节	浸泡疗法	(292)
第四十六节	揉动疗法	(294)
第四十七节	发疱疗法	(296)
第四十八节	膏药疗法	(297)

下篇 非药物治疗法治疗常见 病症临床经验介绍

第一章	内科常见病症	(301)
第一节	常见症状	(301)
一、	发热	(301)
二、	头痛	(303)
三、	眩晕	(312)
四、	腹泻	(315)
五、	便秘	(319)

六、失眠·····	(323)
七、昏迷·····	(327)
八、遗尿·····	(330)
九、痹证·····	(333)
第二节 呼吸系统·····	(337)
一、感冒·····	(337)
二、支气管炎·····	(341)
三、支气管哮喘·····	(346)
四、大叶性肺炎·····	(351)
五、肺脓肿·····	(352)
六、肺源性心脏病·····	(354)
第三节 消化系统·····	(356)
一、慢性胃炎·····	(356)
二、胃与十二指肠溃疡·····	(358)
三、胃下垂·····	(362)
四、膈肌痉挛·····	(365)
五、胰腺炎·····	(367)
第四节 循环泌尿系统·····	(369)
一、高血压病·····	(369)
二、低血压·····	(376)
三、冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(377)
四、风湿性心脏病·····	(381)
五、泌尿系统感染·····	(383)
六、肾炎·····	(385)
第五节 神经、精神系统·····	(386)

一、急性脑血管病·····	(389)
二、神经衰弱·····	(394)
三、多发性神经炎·····	(398)
四、股外侧皮神经炎·····	(400)
五、面神经麻痹·····	(402)
六、瘰病·····	(408)
七、精神分裂症·····	(411)
八、周期性麻痹·····	(413)
第六节 血液、内分泌系统·····	(414)
一、缺铁性贫血·····	(414)
二、糖尿病·····	(416)
三、低血糖症·····	(419)
四、尿崩症·····	(420)
第二章 外科常见病症 ·····	(423)
第一节 普通外科·····	(423)
一、疖肿·····	(423)
二、痈·····	(426)
三、丹毒·····	(428)
四、颈淋巴结结核·····	(429)
五、地方性甲状腺肿·····	(433)
六、急性乳腺炎·····	(435)
七、急性阑尾炎·····	(440)
八、胃、十二指肠溃疡穿孔·····	(442)
九、胆囊炎、胆石症·····	(443)
十、肠梗阻·····	(446)

十一、直肠脱垂(脱肛)	(449)
十二、痔	(452)
十三、雷诺氏症	(456)
十四、血栓闭塞性脉管炎	(459)
第二节 泌尿外科	(461)
一、尿潴留	(461)
二、前列腺炎	(463)
三、睾丸炎	(465)
四、阳痿	(467)
五、遗精	(469)
第三节 骨伤科	(472)
一、落枕	(472)
二、腱鞘炎	(474)
三、颈椎病	(475)
四、肱骨外上髁炎	(481)
五、肩关节周围炎	(484)
六、肩胛上背部疼痛	(490)
七、腰椎间盘突出症	(491)
八、梨状肌损伤综合征	(496)
九、面肌痉挛	(499)
十、三叉神经痛	(500)
十一、枕大神经痛	(504)
十二、肋间神经痛	(506)
十三、坐骨神经痛	(509)
十四、臀上皮神经痛	(514)

十五、阴部神经痛·····	(515)
第三章 眼科、五官科、口腔科常见病症·····	(517)
第一节 眼科·····	(517)
一、麦粒肿·····	(517)
二、上睑下垂·····	(520)
三、视神经萎缩·····	(521)
四、老年性白内障·····	(523)
五、聋哑病·····	(525)
六、近视·····	(526)
七、斜视·····	(528)
八、耳聋·····	(530)
九、原发性青光眼·····	(535)
第二节 五官科、口腔科·····	(537)
一、中耳炎·····	(537)
二、鼻炎·····	(539)
三、声音嘶哑·····	(542)
四、牙痛·····	(543)
五、急性扁桃体炎·····	(546)
六、颞下颌关节功能紊乱症·····	(549)
第四章 妇儿科常见病症·····	(551)
第一节 妇科·····	(551)
一、月经不调·····	(551)
二、痛经·····	(553)
三、功能性子宫出血·····	(557)
四、闭经·····	(559)

五、不孕症·····	(561)
六、更年期综合征·····	(563)
七、盆腔炎·····	(565)
八、子宫脱垂·····	(567)
九、胎位异常·····	(569)
十、产后腹痛·····	(571)
十一、缺乳·····	(572)
第二节 儿科·····	(574)
一、小儿营养不良·····	(574)
二、小儿腹泻·····	(579)
三、小儿肺炎·····	(583)
四、小儿惊厥·····	(585)
五、大脑发育不全·····	(588)
六、舞蹈病·····	(591)
第五章 传染科、皮肤科常见病症 ·····	(593)
第一节 传染科·····	(593)
一、麻疹·····	(593)
二、百日咳·····	(594)
三、流行性腮腺炎·····	(596)
四、小儿麻痹症(脊髓灰质炎)·····	(599)
五、细菌性痢疾·····	(601)
第二节 皮肤科·····	(605)
一、寻常痤疮·····	(605)
二、带状疱疹·····	(608)
三、荨麻疹·····	(610)

四、皮肤搔痒症.....	(612)
五、神经性皮炎.....	(614)
六、斑秃.....	(617)

上篇 非药物治疗的方法介绍

第一章 非药物治疗的起源与发展简史

上古人类，灾难溢横，斗之与毒蛇猛兽，斗之与大自然的地变，雷火，山崩，洪害……为了人类生存与繁衍，我们的祖先在生与死的搏斗中逐渐认识到，植物可充饥疗病，泥土、树叶、草茎、抚摩、捶引可治伤创，巖石可解除痛绕……于是，伴随着人类社会的发展，一种具有我国传统医学特点的非药物治疗萌芽而生。

中华民族是一个有着悠久文化历史的文明古国，早在两三千年前，就已有了本民族传统。医学中的非药物治疗，如日晒、火烤、蒸熏、热熨、刮痧、溺渍、敷贴、针灸、按摩、气功、食膳、舞蹈等等，都是带有原始特点的、朴素的疗法。经过人们用生命和肉体反复验证，这些疗法世代相传，延续至今，为中华民族的生息繁衍，为我国医药学的发展与腾飞，做出过不可磨灭的贡献。

“非药物治疗”是近些年来在药源性疾病日益增多，药物的毒性反应愈来愈难以克服的情况下，人们向医学领域提出的一个新挑战。这个新课题所涉及的范围中，大多数疗法都历经千载，成为当前人类所瞩目的医疗方法，如：针刺疗

法 按摩疗法、气功疗法等等，已成为一个独立学科。但是，因为这些方法都是带有不用药物治疗疾病的特点，故而只好也将它们归类为非药物疗法范围内。非药物疗法包括针刺疗法，按摩疗法，耳针疗法、粗针疗法、经穴疗法、穴位刺激结扎疗法、穴位强刺激疗法、淋巴结注射疗法、埋植疗法、挑治疗法、割治疗法、水针疗法、手针疗法、面针疗法、灸法、刮痧疗法、拔罐疗法、熏洗疗法、刺血疗法、贴敷疗法、头针疗法、气功疗法、饮食疗法、医疗体育疗法、心理学疗法等64种疗法。一般认为非药物疗法的含义应该是：

（1）凡不使用药物进行治疗疾病的方法，都是非药物疗法（但不包括外科各种手术疗法、高压氧仓疗法、放射线疗法等）。

（2）在治疗过程中，虽然也用了些药物，但它们不是经口服、静脉注射、肌肉注射或皮下注射等方式进入人体的，并且这些药物只是起到增强和延长某些疗法在人体的功效和作用时间，而不是依靠该种药物在机体发挥药物作用直接产生疗效。如手术后发生肠麻痹，可在双足三里以注射针刺入穴位，产生针感后各注入0.5 ml当归注射液，使术后肠麻痹迅速恢复。这里的经穴位注入的当归注射液，其药理作用对肠麻痹可以说无正相关关系，它治疗肠麻痹，主要是因其大分子含量注入穴位后，产生增强和延长穴位刺激量和刺激的作用时间，从而促使足阳明胃经经气通畅，使麻痹闭塞了的胃肠经气得以流畅，恢复胃肠通畅功能，促进早日排气、排便。

(3) 非药物治疗、刀的一些针将某些药物载入人体的方法及药物贴敷方法，其特点是这些方法都使用在经穴部位上。熏洗疗法等疗法是使用药物的，但这些药物主要是以热疗的形式作用于患处局部的，它与全身用药有所区别（基本是热性物理疗法）。因此，仍属非药物治疗。

研究我国医药学起源与发展史，从现存的各种著作中及考古发现，我国传统医学中的非药物治疗，在我国医学发展及特殊体系的形成中都起到过或将要发挥重要作用。大量史料证明：针灸起源于我国的原始社会，相当于考古学上的石器时代。针刺的原始工具砭石就是石器。正如《山海经·东山经》中“高氏之山……其下多箴石”的这段记载，证明了我中国传统医学中非药物治疗之一的针刺疗法，即萌生于此时在距今3000年的商代甲骨文里，已有了关于针灸的形象文字

在我国古医书记载中，针灸同源，两者常并提，故灸法与针法历史同样悠久。我国现存的医书《黄帝内经》，是我国记载针灸理论、方法、临床经验最早的医学著作。该书由《素问》和《灵枢》两部分组成，而《灵枢》基本是专述针灸理论与方法的，可见在我国传统医学中非药物治疗的重要位置。《黄帝内经》奠定了我国针灸学的理论基础，此时，作为针灸学术理论核心的经络学说已经形成。在这本著作中已证明针器已从砭石时代发展到了金属医针时代。如《灵枢九针十二原第一》有“九针之铭，各不同形。一日鑱；二日圆针；三日鍉针；四日锋针；五日锁针；六日圆利针；七日毫针；八日长针；九日大针”的记载。九针的出现，说明我国传统医学的非药物治疗，在先秦两汉时期已发展到了一个