

百病

家庭自然疗法

主编 魏汉林 王海彤 张连贵

中国医药科技出版社

百病家庭自然疗法

魏汉林 王海彤 张连贵 主编



0156875

中国医药科技出版社

0156875

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

中医治疗方法众多, 其中有许多疗法操作简单, 疗效可靠, 安全无毒副作用, 且适合于家庭操作。本书就是根据家庭治病的特点, 在众多中医疗法中选取简、便、廉、效的自然疗法 15 种, 较详细地介绍了各疗法的作用原理、治疗方法或制作方法、注意事项等, 同时较详细地介绍了百余种常见疾病的诊断要点、中医辨证、注意事项和多种治疗方法。全书图文并茂, 通俗易懂, 内容丰富, 易于掌握, 是一部全面、详细、系统、实用的家庭疗法专著。本书适合于初中以上文化程度的读者使用, 为家庭必备医疗参考书, 也可供基层医务人员和医药爱好者阅读、参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

百病家庭自然疗法/魏汉林, 王海彤, 张连贵主编.
—北京: 中国医药科技出版社, 1999. 8

ISBN 7-5067-2097-3

I. 百… I. ①魏… ②王… ③张… II. 疾病-疗法 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29317 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)
北京市昌平精工印刷厂印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm $1/32$ 印张 23.5
字数 613 千字 印数 1—5000
1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

R24

933

主 编	魏汉林	王海彤	张连贵	
副主编	马秀玲	王松龄	吕建设	李云香
	宋新家			
编 委	(按姓氏笔画)			
	马秀玲	王松龄	王海彤	邢玉敏
	李云香	吕建设	宋新家	陈 宝
	张连贵	张黎黎	侯 杰	高永生
	董 静	魏汉林		

前 言

在浩如烟海的中医药书籍中,包含了许多行之有效的治疗方法,每一种疗法又有其特定的治疗方法或操作方法及适应症。其中,有简有繁。自然疗法摒弃了药物内服的不便和毒副作用,在回归大自然浪潮的今天更倍受人们的青睐。考虑到家庭医疗的特点,我们选择介绍了全身按摩疗法、足部按摩疗法、脐疗、药酒疗法、药茶疗法、饮食疗法、气功疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、点穴疗法、艾灸疗法、耳穴疗法、鼻疗、敷药疗法、熏洗疗法等15种简便、价廉、实用、高效的自然疗法,对其原理、方法、注意事项、适应症等多方面进行了系统介绍,使读者能够全面了解中医自然疗法,准确地选择中医自然疗法及其具体的治疗方法治疗各种常见疾病。这些疗法特别适合于家庭操作,且多能收到立杆见影之疗效,每一疾病列举了多种疗法,而在某一疗法中又有多个方剂或方法可供读者选择使用,可以多疗法、多途径治疗某一疾病,从而可以更好地发挥中医疗法治疗疾病的优势。

本书十分注重实用性、系统性、科学性,尤其突出每一治疗方法的实用性和可操作性,便于家庭诊疗时使用。

编者在本书编写过程中,查阅了大量的古今文献,汇集了众多的治疗方法,择录了许多疗效可靠、操作简便、安全无毒副作用的妙方良法,编辑成册,以供读者参考使用,希望读者能从中得到防病治病的方法,这是编者编写此书的目的,也是今后努力的方向。本书挂一漏万,缺误之处在所难免,欢迎广大读者不吝指正,以便今后修改、补充。

魏汉林

1999年4月28日于北京

目 录

总 论

第一章 按摩疗法	(3)
第一节 按摩常用手法及其作用.....	(3)
第二节 按摩常用诊断方法	(22)
第三节 按摩的注意事项	(23)
第二章 足部按摩疗法	(25)
第一节 足部按摩的基本原理	(25)
第二节 足部按摩配区方法	(26)
第三节 各反射区的定位及适应症	(29)
第四节 足部按摩手法及注意事项	(40)
第三章 脐疗	(43)
第一节 脐疗的基本概念	(43)
第二节 脐疗的适应症及其优点	(43)
第三节 脐疗的施治方法	(44)
第四节 脐疗的用药原则、禁忌症和注意事项	(44)
第四章 药茶疗法	(45)
第一节 茶叶的药用特点	(45)
第二节 药茶的作用特点	(48)
第三节 药茶的制作和贮存	(48)
第四节 饮用药茶的注意事项	(49)
第五章 药酒疗法	(50)
第一节 酒和药酒的作用	(50)
第二节 药酒的制作方法	(51)

第三节	使用药酒的注意事项	(52)
第六章	饮食疗法	(53)
第一节	食物的药用	(53)
第二节	药膳的配伍	(54)
第三节	药膳的炮制	(55)
第四节	药膳的烹调	(58)
第五节	药膳的应用禁忌	(62)
第七章	气功疗法	(64)
第一节	气功的基本原理	(64)
第二节	气功锻炼的要领	(68)
第三节	气功锻炼的注意事项	(74)
第四节	强身壮体基本气功	(78)
第八章	刮痧疗法	(82)
第一节	刮痧法	(82)
第二节	撮痧法	(85)
第九章	拔罐疗法	(89)
第一节	拔罐治病机理	(89)
第二节	拔罐方法及注意事项	(90)
第十章	点穴疗法	(96)
第一节	点穴手法	(96)
第二节	点穴疗法的常用刺激线	(100)
第三节	点穴疗法的专用穴位	(102)
第四节	注意事项	(108)
第十一章	艾灸疗法	(109)
第一节	艾灸的功能	(109)
第二节	常用灸法	(110)
第三节	艾灸注意事项	(113)
第十二章	耳穴疗法	(115)
第一节	耳穴疗法的机理	(115)

第二节	耳穴·····	(116)
第三节	耳穴功能分类·····	(134)
第四节	耳穴治病法·····	(137)
第十三章	鼻疗·····	(139)
第一节	鼻疗治病的机理·····	(139)
第二节	鼻疗的方法及注意事项·····	(141)
第十四章	敷药疗法·····	(146)
第一节	敷药疗法治病的机理·····	(146)
第二节	敷药治病的方法及注意事项·····	(147)
第十五章	熏洗疗法·····	(154)
第一节	熏洗疗法治病的机理·····	(154)
第二节	熏洗治病的方法及注意事项·····	(155)

各 论

第一章	内科疾病·····	(165)
第一节	感冒·····	(165)
第二节	支气管炎·····	(173)
第三节	支气管哮喘·····	(178)
第四节	支气管扩张症·····	(190)
第五节	肺炎·····	(194)
第六节	肺脓肿·····	(199)
第七节	慢性阻塞性肺气肿·····	(202)
第八节	慢性肺源性心脏病·····	(205)
第九节	肺结核·····	(213)
第十节	胸膜炎·····	(220)
第十一节	矽肺·····	(222)
第十二节	急性胃肠炎·····	(225)
第十三节	慢性胃炎·····	(230)
第十四节	胃下垂·····	(238)

第十五节	消化性溃疡病·····	(243)
第十六节	呃逆·····	(251)
第十七节	便秘·····	(256)
第十八节	慢性非特异性结肠炎·····	(263)
第十九节	细菌性痢疾·····	(272)
第二十节	急性病毒性肝炎·····	(278)
第二十一节	慢性肝炎·····	(286)
第二十二节	肝硬化·····	(289)
第二十三节	慢性胰腺炎·····	(296)
第二十四节	高血压病·····	(300)
第二十五节	冠心病·····	(309)
第二十六节	心肌梗死恢复期·····	(317)
第二十七节	风湿性心脏病·····	(320)
第二十八节	心力衰竭·····	(325)
第二十九节	急性肾炎·····	(328)
第三十节	慢性肾炎·····	(334)
第三十一节	慢性肾功能衰竭·····	(338)
第三十二节	泌尿系感染·····	(341)
第三十三节	缺铁性贫血·····	(346)
第三十四节	再生障碍性贫血·····	(350)
第三十五节	血小板减少性紫癜(附:过敏性紫癜)·····	(354)
第三十六节	白血病·····	(357)
第三十七节	甲状腺功能亢进症·····	(361)
第三十八节	糖尿病·····	(364)
第三十九节	风湿性关节炎·····	(370)
第四十节	癫痫·····	(378)
第四十一节	偏头痛·····	(384)
第四十二节	中风后遗症·····	(395)
第四十三节	痴呆·····	(403)

第四十四节	震颤麻痹综合症	(406)
第四十五节	面神经麻痹	(409)
第四十六节	三叉神经痛	(415)
第四十七节	坐骨神经痛	(419)
第四十八节	神经衰弱	(424)
第四十九节	焦虑症	(433)
第五十节	癔病	(438)
第五十一节	遗精	(441)
第五十二节	早泄	(447)
第五十三节	阳痿	(452)
第五十四节	性欲低下	(458)
第二章	外科疾病	(464)
第一节	化脓性皮肤感染	(464)
第二节	湿疹	(474)
第三节	荨麻疹	(478)
第四节	接触性皮炎	(484)
第五节	脂溢性皮炎	(486)
第六节	皮肤瘙痒症	(488)
第七节	牛皮癣	(492)
第八节	阴囊湿疹	(496)
第九节	前列腺炎	(500)
第十节	脱肛	(505)
第十一节	带状疱疹	(509)
第十二节	丹毒	(514)
第十三节	下肢溃疡	(517)
第十四节	痔疮	(521)
第十五节	阑尾炎	(528)
第十六节	慢性胆囊炎、胆结石	(530)
第十七节	泌尿系结石	(535)

第十八节	单纯性甲状腺肿·····	(539)
第十九节	骨质增生·····	(543)
第二十节	甲沟炎·····	(549)
第二十一节	血栓闭塞性脉管炎·····	(551)
第二十二节	肩周炎·····	(557)
第二十三节	褥疮·····	(563)
第二十四节	冻疮·····	(566)
第二十五节	急性乳腺炎·····	(569)
第二十六节	乳腺增生病和良性肿瘤·····	(577)
第三章	妇科疾病·····	(583)
第一节	痛经·····	(583)
第二节	闭经·····	(593)
第三节	经前期紧张综合征·····	(598)
第四节	功能性子宫出血·····	(601)
第五节	子宫肌瘤·····	(609)
第六节	子宫脱垂·····	(613)
第七节	阴道炎·····	(618)
第八节	慢性宫颈炎·····	(624)
第九节	慢性盆腔炎·····	(627)
第十节	更年期综合征·····	(631)
第十一节	妊娠呕吐·····	(636)
第十二节	先兆流产（附：习惯性流产）·····	(642)
第十三节	产后子宫复旧不良·····	(645)
第十四节	产后缺乳（附：回乳）·····	(648)
第十五节	不孕症·····	(653)
第十六节	女子乳房发育不良·····	(658)
第四章	儿科疾病·····	(661)
第一节	小儿厌食症·····	(661)
第二节	小儿营养不良·····	(667)

第三节	小儿遗尿症·····	(672)
第四节	蛔虫病·····	(681)
第五节	蛲虫病·····	(684)
第六节	流行性腮腺炎·····	(686)
第七节	小儿腹泻·····	(692)
第五章	五官科疾病·····	(700)
第一节	急性结膜炎·····	(700)
第二节	化脓性中耳炎·····	(706)
第三节	美尼尔氏综合征·····	(708)
第四节	慢性鼻炎·····	(712)
第五节	慢性咽炎·····	(716)
第六节	急性扁桃体炎·····	(722)
第七节	牙周炎·····	(726)
第八节	口腔溃疡·····	(731)
主要参考书目·····		(735)

总 论

第一章

按摩疗法

第一节 按摩常用手法及其作用

一、按法

施术者在病人的一定部位上，用手指、手掌、手根或肘尖一起一伏地按压。必要时，施术者可身体前倾用体重加强按压力，或将患者两端垫枕，使患者悬空。按压应由轻到重，有节律且有弹性，结束时应缓缓减轻力量，不宜突然放松。其力不仅在皮肤，并可深达肌肉、骨骼及内脏。

1. 指按法 用拇指的指面按压穴位或痛点。刺激较强。常用于肩、背、腹、臀、四肢等部位。可双手拇指同时操作（图1、图2）。

2. 掌按法 有单掌按、双掌对按、双掌重叠按。作用于腰背部时，手应随病人的呼吸而起伏。常用于范围较大的部位，如头部、腰、背、腹、臀等部位。头部常用双掌对按法（图3、图4）。

3. 掌根按法 用手掌根着力，进行按压，它比掌按法接触面积小，强度大。适用于脊柱、腰、骶部位（图5）。

4. 肘按法 用肘尖部按压穴位或痛点，刺激最强。适用于腰、背、臀、环跳穴等部位（图6）。



图1 拇指按法



图2 双拇指对按太阳穴法



图3 双掌对按法



图4 双掌重叠按法

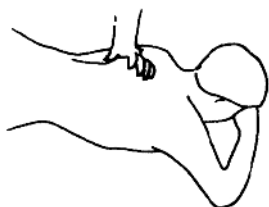


图5 掌根按法



图6 肘按法

二、摩法

摩法施术者用手指、手掌、大小鱼际、掌根在皮肤上摩擦的手法。力量达到皮肤及皮下组织，力量由轻到重。

1. 指摩法 用拇指的指面平伏地在身体某部或穴位上摩动。注



图7 指摩法

意要用腕力使手灵活地回旋摆动，频率适中，力量均匀，动作连续。适用于较小的部位（图7）。

2. 掌摩法及掌根摩法 用掌面或掌根平伏地摩动。着力要均匀，频率要慢。适用于胸、腹、背等部位（图8）。



图8 摩腹法

3. 大小鱼际摩法 着力要均匀，频率要慢。主要适用于背部、腹部、足部（图9）。



图9 涌泉斜擦法

三、揉法

即用手指或手掌在皮肤上揉动的一种手法。揉动的手指或手掌一般不移开接触的皮肤，仅使该处的皮下组织随手指或手掌的揉动而滑动。本法较柔和，能消散外伤引起的肿胀和气血凝滞，具有缓