

中华自然疗法

上海科学技术文献出版社

PDG



既病而治之不如未病而
防之治之防之自然療法
應為首選

許之天頌



道法自然

程
十
年
四
月
程

弘揚中醫學術
造福人類健康

上海中醫學院院長

張法銘



一九九二年七月



返樸歸真 教法自然

祝《中華自然療法》出版

上海市針灸經絡研究所

陳淳平



九二年夏

《中华自然疗法》编委会

主 编	刘 炎		
编 委	(按章节先后)		
	刘 炎	许建敏	徐向东
	诸福度	钱 霖	虞定海
	缪细泉	沈雪勇	王景辉
责任编辑	方金善		

序

我国传统医学属于黄帝和老子的学术派系。《内经》一书即托始于黄帝，其中多道家言；《老子》书中有“道法自然”一语，意指无上之道是取法于自然。医道之为道，自亦当以自然为法。还有说黄帝有熊氏应当作“自然氏”。这虽然难以为据，但由此可知，黄老之道与自然关系之密切已早见著述。近人将传统医学属之于自然医学，未始不是抓住要点。讲自然之理，用自然之法，以此作为特色。因而从提倡自然疗法以弘扬我国传统医学，将更可使各国间互相交流，并促进其发展，这对于世界人民的保健事业是大为有益的。

我院刘炎先生主编《中华自然疗法》一书，汇集我国各种非服药的医疗方法，兼收并蓄，待用无遗。以自然为法而用之于身。其中既有为人们所熟知的针灸、推拿、气功等法，还有较少为人们所注意的原属于陶情、养性、练形、摄生诸法，总分为十八章。即于日常生活、饮食、娱乐之中，莫不有自然疗法存焉者。举而出之，以与治病防病相配合，对于医家可依此而触类旁通，由一法而兼及诸法；对于病家则可寓医疗保健于日常生活、饮食、娱乐之中，择其善者而行之，以起医艺相合、药食同治的作用，不亦善夫！

此编之作，其受医家和病家之欢迎自属必然。如能由自然之法进而究自然之理，那就不仅仅是掌握疗法，而且是深通医道了。

完稿有日，因题数语于卷首，以为序。

李 鼎于上海中医学院

一九九二年八月

前 言

人类生活在大自然中，赖自然界以生存，更是大自然的一部分。自然界的千变万化也直接或间接地影响着人类的健康。人类为了生存，在与大自然拼搏中也发明或发现了种种利用自然来治疗疾病的自然疗法。这些方法简单而易行，方便又实用，直到现在，其精髓部分仍在民间广泛运用，代代相传。所以说：“道法自然”就是自然疗法的准则。

自然疗法就是通过自然环境以调理人和自然之情，以天然药物来消除人的自然之患，用正确的饮食方式以恢复人的自然之习，用健康的心态来调畅人的自然之性，用针灸推拿等法以恢复人的自身气化，用气功体疗以畅达人的自然疗能等等。总之，自然疗法广取大自然之物，效法大自然之规律，促进人们的身心健康，达到“人合自然”、“天人相应”的境地。

自然疗法历史悠久，源远流长。早在我国最早的医籍《黄帝内经》和古希腊的《希波克拉底文集》中就提出了“天人合一”的观点。认为人是宇宙的一部分，人的个性特征应与自然环境相协调，趋于一致，因此在治疗疾病的时候，都强调重视人与自然的关连，希波克拉底所说到的“大自然就是治疗我们疾病的医生”；《内经》所说的“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”，就是很好的说明。

由此可见，凡是采取自然环境的因素、物质和信息，以辅助人体的自然疗能为主，对人体无损伤性的防病、治病、康复或医疗保健的方法统称为自然疗法。“取法自然”、“道法自然”是自然疗法的两大特点。顺乎自然，效法自然，达于自然，是自然疗法的基本原则。故而顺治是自然疗法的必然；反之，逆治则非自然疗法所取。

中医学是目前世界上最完善的自然疗法，除了其分科治疗外，

更有各种数目繁多的治疗方法和许多散佚民间的医疗方法。它是世界自然疗法的主要支柱。继承发扬中华医学遗产，发展自然疗法是每个中西医务人员，也是自然疗法爱好者的责无旁贷之职。

鉴于目前全国尚未有一本完整的自然疗法的综合性著作，而广大自然疗法爱好者又急切希望有一本以临床为主的自然疗法专门性书籍，为了满足当前世界医学发展的需要和发扬中华医学的优势，笔者根据自己多年的感受和体会，组织了教授、讲师、主任医师等有经验的专家，广泛吸取了全国各地的医疗经验和民间秘方，集中加以整理，删繁就简，撰写成书使之更适应临床的需要。

本书在撰写的过程中得到了上海中医学院项琼瑶、沈毅、龚莲、薛文隽、崔涛、应盛国、秦梅梯、俞芳等同学的大力支持，在此深表谢意。

本书内容较多，书中难免有诸多不妥之处，敬请同道赐教。

刘 炎

1992.7.

目 录

第一章 针刺疗法	(1)
【内容与分类】	(3)
一、经络与腧穴	(3)
(一) 手太阴肺经	(3)
(二) 手阳明大肠经	(5)
(三) 足阳明胃经	(7)
(四) 足太阴脾经	(12)
(五) 手少阴心经	(14)
(六) 手太阳小肠经	(15)
(七) 足太阳膀胱经	(18)
(八) 足少阴肾经	(19)
(九) 手厥阴心包经	(26)
(十) 手少阳三焦经	(28)
(十一) 足少阳胆经	(29)
(十二) 足厥阴肝经	(35)
(十三) 督脉	(38)
(十四) 任脉	(40)
(十五) 经外奇穴	(41)
二、毫针刺法	(48)
(一) 毫针的构造、规格和保藏	(48)
(二) 操作方法	(49)
三、治疗原则	(56)
(一) 辨证施治原则	(56)
(二) 取穴原则	(67)
(三) 配穴原则	(68)
(四) 特定穴的应用	(70)

【临床应用】 (76)

中风(76) 咳嗽(76) 哮喘(76) 肺癆(77) 呃逆(77)
噎膈(77) 呕吐(77) 胃痛(77) 腹痛(78) 胃下垂(78)
脱肛(78) 便秘(78) 泄泻(78) 痢疾(79) 疟疾(79)
黄疸(79) 鼓胀(79) 脚气(79) 胁痛(79) 胸痹(80)
惊悸(80) 头痛(80) 面痛(80) 面瘫(80) 眩晕(80)
不寐(81) 癫狂(81) 痫证(81) 脏躁(81) 痹证(81)
痿证(82) 消渴(82) 肾下垂(82) 水肿(82) 淋证(82)
癃闭(83) 遗精(83) 阳萎(83) 阳痿证(83) 男子不育(83)
疔疮(83) 乳痈(84) 肠痈(84) 痔疮(84) 脱骨疽(84)
破伤风(84) 丹毒(84) 蛇丹(85) 瘰癧(85) 瘰气(85)
疝气(85) 风疹(85) 湿疹(85) 牛皮癣(86) 斑秃(86)
疣症(86) 粉刺(86) 扭伤(86) 落枕(86) 漏肩风(87)
肘劳(87) 腰痛(87) 腰腿痛(87) 月经不调(87) 痛经(87)
经闭(88) 崩漏(88) 绝经前后诸症(88) 带下病(88)
胎位不正(88) 滞产(88) 胞衣不下(88) 产后腹痛(89)
产后血晕(89) 恶露不下(89) 恶露不绝(89) 乳少(89)
阴挺(89) 阴痒(89) 不孕(90) 急惊风(90) 慢惊风(90)
顿咳(90) 疳腮(90) 疟疾(90) 遗尿(91) 目赤肿痛(91)
针眼(91) 眼睑下垂(91) 迎风流泪(91) 目翳(91)
近视(91) 色盲(91) 青盲(92) 暴盲(92) 耳鸣、耳聋(92)
鼻渊(92) 鼻衄(92) 牙痛(92) 咽喉肿痛(92) 梅核
气(93) 失音(93) 中暑(93) 高热(93) 厥证(93) 痉
证(93) 脱证(94) 血证(94) 剧痛证(94) 溺水(94)
酒醉(94) 烟癖(94) 肥胖证(95) 颜面雀斑、色素痣、寿斑、
黄褐斑(95) 颜面皮肤衰老(95) 艾滋病(95)

【注意事项】 (96)

- 一、针刺异常情况的处理和预防 (96)
二、针刺注意事项 (100)

第二章 灸法.....(102)

【内容与分类】.....(102)

- 一、直接灸.....(102)
- 二、间接灸.....(104)
- 三、艾条灸.....(109)
- 四、温针灸.....(112)
- 五、艾熏灸.....(113)
- 六、灸器灸.....(114)
- 七、天灸.....(115)
- 八、其他灸法.....(116)

【临床应用】.....(120)

感冒(120) 疟疾(120) 咳嗽(121) 哮喘(121) 肺癆(121)
呃逆(122) 噎膈(122) 呕吐(122) 胃痛(122) 胃下垂(123)
腹痛(123) 腹胀(123) 泄泻(123) 痢疾(124) 便秘(124)
肠梗阻(124) 痔疮(125) 脱肛(125) 疝气(125) 鼓胀(125)
胸痹(125) 胁痛(126) 头痛(126) 眩晕(126) 高血压(126)
中风(126) 面瘫(127) 痫证(127) 痿证(127) 痹证(127)
消渴(128) 水肿(128) 淋证(128) 癃闭(128) 遗精、阳
萎、早泄(129) 疔疮(129) 疖(129) 痈(129) 脓疮(130)
瘰癧(130) 瘰气(131) 乳痛(131) 湿疹、荨麻疹(131)
神经性皮炎(131) 皮肤疣(132) 破伤风(132) 漏肩风(132)
腰痛(132) 腰腿痛(133) 扭伤(133) 肘劳(133) 狭窄
性腱鞘炎(131) 月经不调(134) 痛经(134) 带下病(134)
阴挺(134) 崩漏(135) 胎位不正(135) 产后腹痛(135)
不孕(135) 疳腮(135) 惊风(135) 脐风(136) 遗尿(136)
发育障碍(136) 颞颌关节功能紊乱症(136) 咽喉肿痛(136)
角膜溃疡、麦粒肿(136) 青光眼(137) 耳聋(137) 虚
脱(137)

【注意事项】.....(137)

第三章 拔罐..... (139)

【内容与分类】..... (139)

一、罐的种类 (139)

二、罐的吸拔方法 (140)

三、各种拔罐法的选择运用 (142)

【临床应用】..... (143)

感冒(144) 咳嗽(144) 哮喘(144) 急性支气管炎(144)

头痛(144) 失眠(144) 面瘫(145) 肩周炎(145) 坐

骨神经痛(145) 落枕(145) 胸胁痛(145) 扭伤(145)

腰背酸痛(146) 痹证(146) 胁痛(146) 急性胆囊炎(146)

胃痛(146) 腹痛(146) 泄泻(147) 乳痛(147)

急性荨麻疹(147) 牛皮癣(147) 痒疮(147) 痤疮(148)

股外侧皮神经炎(148) 急性结膜炎(148) 网球肘(148)

丹毒(148) 痛经(148) 毒蛇咬伤(149)

【注意事项】..... (149)

第四章 刮痧..... (151)

【内容与分类】..... (151)

一、刮痧的作用 (151)

二、刮痧分类 (152)

【临床应用】..... (155)

痧症(155) 感冒(155) 发热(155) 咳嗽(155) 胃脘痛(156)

呃逆(156) 腹痛(156) 胁痛(156) 胸痛(156) 心悸(156)

头痛(156) 眩晕(157) 失眠(157) 遗精、阳痿(157)

关节疼痛(157) 强直性脊柱炎(157) 漏肩风(157)

腰痛(158) 腰腿痛(158) 斜方肌、菱形肌劳损(158)

棘上、棘间韧带劳损(158) 网球肘(158) 腱鞘炎(158)

神经性皮炎(159) 小儿麻疹(159) 遗尿(159) 疳积(159)

小儿麻痹后遗症(159) 小儿慢惊风(159) 痛经(159) 咽

喉肿痛(159)

【注意事项】	(169)
--------	-------

第五章 推拿	(161)
--------	-------

【内容与分类】	(161)
---------	-------

一、挤压类手法	(162)
---------	-------

二、摆动类手法	(165)
---------	-------

三、摩擦类手法	(169)
---------	-------

四、振动类手法	(174)
---------	-------

五、运动关节类手法	(176)
-----------	-------

【临床应用】	(181)
--------	-------

漏肩风(181) 肱骨外上髁炎(181) 腕部腱鞘囊肿(182)	
----------------------------------	--

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎(182) 膝关节髌下脂肪垫劳损(182)	
---------------------------------	--

增生性膝关节炎(183) 腓肠肌痉挛(183) 踝关节扭伤(183)	
------------------------------------	--

颈椎病(183) 落枕(184) 胸胁部挫伤(185) 腰椎间盘突出症(185)	
--	--

第三腰椎横突综合征(186) 急性腰肌扭伤(186) 腰椎小关节错位(186)	
---	--

棘上、棘间韧带损伤(187) 梨状肌综合征(187)	
----------------------------	--

强直性脊柱炎(187) 腰部软组织劳损(188) 退行性脊柱炎(188)	
--------------------------------------	--

骶髂关节扭伤和半脱位(188) 胃脘痛(188)	
--------------------------	--

胃下垂(189) 呃逆(189) 胆绞痛(190) 头痛(190) 高血压病(191)	
---	--

心肌缺血性心绞痛(192) 癃闭(193) 乳痈(193)	
-------------------------------	--

喉暗(194) 婴儿腹泻(194) 疳积(195) 小儿蛔虫团肠梗阻(195)	
---	--

小儿呕吐(196) 小儿腹痛(196) 遗尿(196) 小儿外感发热(197)	
---	--

咳嗽(197) 惊风(197) 夜啼(198) 佝偻病(198)	
----------------------------------	--

斜视(198) 小儿先天性肌性斜颈(199) 小儿桡骨头半脱位(199)	
--------------------------------------	--

臀肌挛缩(199)	
-----------	--

【注意事项】	(199)
--------	-------

第六章 体育疗法	(201)
----------	-------

【内容与分类】	(202)
---------	-------

一、体育疗法的特点	(202)
-----------	-------

二、体育疗法的方法	(202)
-----------	-------

三、体育疗法的适应范围	(203)
【临床应用】.....	(204)
支气管哮喘(204) 肺气肿(206) 肺结核(211) 胸膜炎(214)	
胃下垂(216) 慢性肝炎(220) 便秘(222) 痔疮(223)	
冠状动脉粥样硬化性心脏病(225) 高血压(232) 血栓闭塞性	
脉管炎(240) 神经衰弱(242) 癌病(244) 截瘫(248) 慢	
性盆腔炎(251) 子宫脱垂(253) 慢性前列腺炎(260) 腱	
鞘炎(262) 肩关节周围炎(266) 膝关节炎(276) 颈椎	
病(279) 腰椎间盘突出症(281) 驼背(286) 扁平足(288)	
【注意事项】.....	(295)
第七章 气功.....	(297)
【内容与分类】.....	(298)
一、气功锻炼的基本方法	(298)
【临床应用】.....	(301)
感冒(301) 支气管哮喘(302) 肺结核(304) 咳嗽(306) 溃疡	
病(308) 胃下垂(311) 慢性胆囊炎(316) 慢性肝炎(319)	
肝硬化(322) 慢性腹泻(324) 便秘(328) 冠状动脉粥样	
硬化性心脏病(331) 高血压(334) 中风后遗症(337) 神	
经衰弱(341) 慢性肾小球肾炎(343) 遗精(345) 阳痿	
(349) 痛经(351) 甲状腺功能亢进症(353) 糖尿病(356)	
肥胖症(356) 更年期综合征(361) 颈椎病(364) 肩关节	
周围炎(367) 腰部劳损(372) 青光眼(375) 近视眼(378)	
慢性咽炎(381) 癌症(383)	
【注意事项】.....	(386)
第八章 心理疗法.....	(388)
【内容与分类】.....	(388)
一、言语疏导法	(388)
二、暗示法	(392)
三、情志相胜法	(394)

四、精神调治法 (397)

五、顺意法 (398)

六、激情法 (399)

【临床应用】..... (401)

失眠(401) 神经官能症(401) 癔病(401) 癫狂(402) 郁症(402) 肺病(402) 暴暗(402) 高血压(403) 惊悸(403) 呕吐(403) 口吃(403) 胃痛(403) 胁痛(403) 厌食(403) 内脏病(403) 病后综合征(404) 便秘(404) 慢性胃肠功能紊乱、胃肠神经官能症(404) 癃闭(404) 遗精(404) 阳痿(404) 中风(404) 癍病性瘫痪(404) 软组织损伤(405) 落枕(405) 斑秃(405) 戒烟(405)

【注意事项】..... (405)

第九章 药敷法..... (408)

【内容与分类】..... (408)

一、药敷的分类 (408)

二、常用药敷中草药 (411)

(一) 解表药..... (411)

(二) 清热药..... (415)

(三) 泻下药..... (424)

(四) 利水渗湿药..... (426)

(五) 化湿药..... (429)

(六) 祛风湿药..... (430)

(七) 理气药..... (433)

(八) 活血祛瘀药..... (436)

(九) 止血药..... (440)

(十) 消食药..... (442)

(十一) 驱虫药..... (442)

(十二) 化痰止咳平喘药..... (443)

(十三) 祛寒药..... (447)

(十四) 开窍药.....	(449)
(十五) 平肝息风药.....	(450)
(十六) 安神药.....	(452)
(十七) 涌吐药.....	(454)
(十八) 补虚药.....	(455)
(十九) 收敛药.....	(462)
(二十) 外用药.....	(465)
【临床应用】.....	(467)
感冒(467) 疟疾(467) 咳嗽(468) 哮喘(469) 肺癆(469)	
呃逆(470) 噎膈(470) 呕吐(470) 胃痛(471) 胃下垂(471)	
腹痛(472) 泄泻(472) 痢疾(472) 便秘(472) 脱肛(473)	
胸痹(473) 胁痛(473) 黄疸(474) 鼓胀(474) 头痛(475)	
眩晕(475) 面瘫(476) 面痛(477) 痹证(477) 不寐(478)	
脏躁(478) 奔豚气(478) 淋症(479) 癃闭(479) 水肿(479)	
胆道蛔虫症(479) 急性肠梗阻(479) 肠痈(480) 痔疮(480)	
疔疮(480) 疖(480) 痈(481) 乳痈(481) 乳头破碎(482) 乳	
癖(482) 中风(482) 高血压(483) 瘰癧(483) 瘰癧(483)	
丹毒(484) 湿疹(484) 牛皮癣(485) 破伤风(485) 漏肩	
风(485) 腰痛(486) 腰腿痛(486) 跟痛症(487) 扭伤	
(487) 肘劳(488) 腱鞘囊肿(488) 狭窄性腱鞘炎(488)	
月经不调(489) 痛经(489) 经闭(489) 盆腔炎(489) 阴	
痒(490) 阴挺(490) 产后腹痛(490) 胞衣不下(491) 不	
孕症(491) 顿咳(491) 疳腮(491) 流口水(492) 鹅口	
疮(492) 小儿口疮(492) 夜啼(493) 惊风(493) 脐	
风(493) 小儿疝气(494) 遗尿(494) 疳疾(494) 小儿发育	
不良(494) 小儿麻痹症(495) 目赤肿痛(495) 针眼(495)	
鼻渊(495) 鼻炎(496) 牙痛(496) 颞颌关节功能紊乱症(496)	
口疮(496) 咽喉肿痛(497) 白喉(497) 梅核气(497)	
中暑(497) 汗证(497) 血证(498) 肿瘤(498)	
【注意事项】.....	(499)