

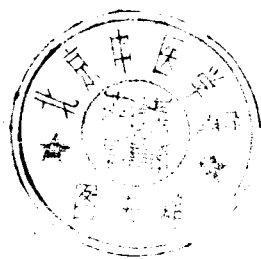
民间简易疗法

广州中医学院 胡海天 编

4.1
6

民间简易疗法

广州中医学院 胡海天编写



广东科技出版社

1062451

民间简易疗法

广州中医学院 胡海天编写

•

(原广东人民版)

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东信宜印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 3.125印张 50,000字

1975年10月第1版 1981年9月第2次印刷

印数 175,001—220,000册

统一书号 14182·3 定价 0.27元

编 者 的 话

民间疗法，是我国历代劳动人民长期同疾病作斗争的极其丰富的经验总结。早在原始社会时期，人们从烤火取暖中发明了热敷疗法和灸法。它的特点是来自民间、操作方便、取材简易、疗效确实，不花钱或少花钱可以治好病，符合简、便、廉、验的原则。因此这些疗法长期地在民间广泛流传和使用。

这里一共介绍了捏脊疗法、指针疗法等十个民间简易疗法。比较系统地叙述这些疗法的基本知识，如说明它能治疗哪些疾病？怎样操作？它为什么能治好病以及使用这些疗法还应注意些什么等等。书中附有插图，特别着重绘出定位标志与操作手法等，以便于读者理解确切的位置和做法。

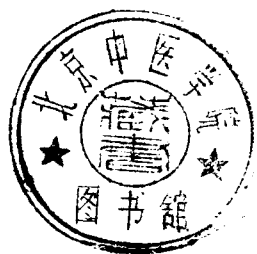
这本小册子在编写后，虽然曾经向一些基层医务人员征求过意见，并力求简明扼要，深入浅出。但由于编者水平所限，在介绍使用这些疗法的具体做法上，可能有局限性，适合这些地区的，不一定适合于另一些地区。希望广大医药卫生人员，通过医疗实践，对书中存在的问题，来信告诉我们，以便修订、提高。

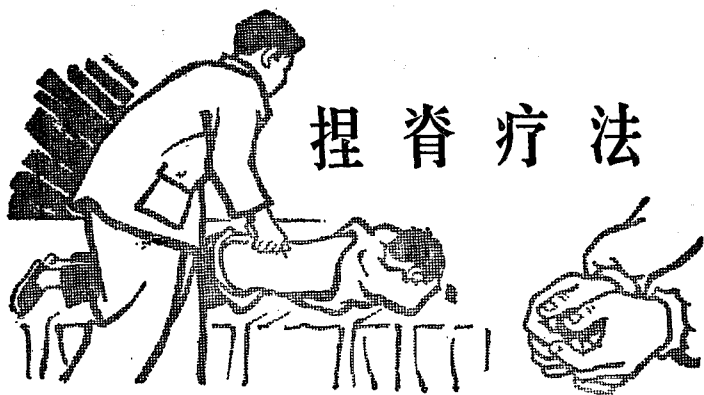
目 录

捏脊疗法	1
捏脊疗法能治疗哪些疾病	2
仅用两只手捏捏脊，为什么能治好病	2
捏脊疗法是怎样操作的	3
使用捏脊疗法治病，须注意些什么	6
刮痧疗法	8
什么叫做“痧”	8
怎样来刮痧的	9
刮痧能治疗哪些疾病	12
刮痧为什么能治好病	13
刮痧时还应注意些什么	14
“痧症”可以预防吗，怎样预防	15
热熨疗法	16
热熨疗法有哪几种，为什么能治好病	16
热熨疗法能治疗哪些疾病	17
使用热熨疗法时应注意些什么	20
指针疗法	22
指针疗法能治疗哪些疾病	22
指针治疗的做法怎样	31
进行指针治疗要注意些什么	33

艾灸疗法	34
艾灸有几种，方法是怎样的	34
艾灸的部位和主治的病症	37
用艾熏灸皮肤，为什么能治好病	44
艾灸时应注意些什么	44
拔火罐疗法	47
拔火罐疗法能治疗哪些疾病	47
在哪些部位拔火罐最适宜	48
用什么来做火罐好，火罐有哪些式样	50
拔火罐的做法是怎样的	51
什么时候起罐，怎样起罐	53
拔火罐为什么能治好病	54
哪些病不宜用拔火罐治疗，拔火罐时， 还应注意些什么	55
按摩疗法	57
按摩的手法是怎样的	58
按摩疗法能治疗哪些疾病	67
按摩为什么能治好病	71
哪些病人不宜用按摩疗法，按摩时要注意些什么	72
七星针疗法	74
七星针的制作	74
哪些病可以用七星针治疗，为什么能治好病	76
七星针疗法是怎样操作的	76
人体哪些地方可以施用七星针	78

使用七星针治疗应注意些什么	80
针四缝疗法	81
针四缝能治疗哪些病，为什么能治好病	81
怎样进行针四缝，针时要注意什么	82
饮食疗法	85
川芎、白芷炖鱼头	86
莲子、百合煲猪瘦肉	86
淮山、杞子炖猪脑	87
桑寄生煲鸡蛋	88
当归炖羊肉	88
猪腰煲杜仲	89
赤小豆焖鲤鱼	90
谷芽、麦芽煲鸭肫	91
川贝母炖蜜糖	92





捏脊疗法

捏脊疗法，早在一千六百多年以前，我国劳动人民已用它来治疗疾病。晋代的一本医书叫《肘后备急方》里就记载着这样的话：捏拿病者背部脊椎骨上的表皮，随捏随推，从脊骨尾端一直向上捏拿到颈部（相当于“大椎”穴）为止，就可以治病；如捏一次病未好，可以重做几次。现在，这种古老的疗法已被近代科学研究所证实，它既有良好的医疗效果，又无副作用。这种疗法，简单易行，仅仅用两只手在病人的背部脊椎表皮上，运用一定的捏拿手法，就能治好病。所以千多年来一直在我国民间广泛流传和使用。

捏脊，是根据捏拿部位而命名的。因为它整个操作过程都是捏拿背部脊椎的部位，所以叫做“捏脊”。同时，这一方法用来治疗小儿“疳积”病效果最好，因此又叫做“捏积”。

捏脊疗法能治疗哪些疾病

捏脊的治疗范围比较广泛，能治疗的病症很多，但按照民间经验，这种疗法主要用来治疗小儿“疳积”（民间所说的“疳积”，是指小儿慢性的营养障碍症，这种病的症状是经常出现腹泻或呕吐、大便时烂时硬、身体日见消瘦、不想吃东西、精神困倦、好哭、夜睡多汗、烂口角等等）。民间凡遇到小儿出现上面的病症，都喜欢采用这种疗法治疗。近年来，有的医疗单位用来治疗成年人的胃肠病和妇女的月经不调、痛经等，也收到治疗的效果。也有人将捏脊手法倒转捏拿（就是由上向下捏）来治疗高血压病，也有一定的效果。更有人认为，对于没有病的人，不论成年人或儿童，进行捏脊，可以健身防病。有些人在幼儿园（托儿所）对一些儿童进行捏脊后，说可以增强儿童的免疫机能，减少疾病发生。

仅用两只手捏捏脊，为什么能治好病

祖国医学里的《经络学说》认为：人体是一个有机整体，某一局部与内脏组织器官有密切的关系。而背部脊骨正中和两侧，是有经脉循行经过的地方，这些

经脉,是人体气血运行的主要通路之一。因此,通过捏拿背脊的部位,可以舒畅经脉,经脉都得到畅通,全身血气亦得到正常运行。同时,在捏拿手法中,又经过刺激分布在这些经脉上的不少穴位,如捏拿了“督脉经”(在脊椎正中)同时也涉及“膀胱经”(在脊椎两侧分布)各个俞穴部位,督脉因受到捏拿,而各条阳经亦得到畅通,气血亦随之流畅;而且膀胱经和肾经是表里关系,所以对肾经亦起到刺激作用。近代有人研究认为“肾”与人体里一种叫神经体液系统有密切关系,当它受到一定刺激时,即对这种神经体液系统起到调整作用。实际上在捏拿手法经过“脾俞”(在背部第十一胸椎棘突直下方,向外直开一寸半约二横指处是)、“胃俞”(在背部第十二胸椎棘突直下方,向外直开一寸半约二横指处是)的穴位,所以捏脊以后对脾胃的消化、吸收都得到很好的改善,使病者胃口转好,体重渐渐增加,面色也会红润起来。这是通过疏通经络,调和气血,使身体机能得到改善,从而达到治疗的目的。

捏脊疗法是怎样操作的

捏脊疗法,是用两只手来进行操作的,具体操作方法可分为两步:

第一步，是身体位置。先让病人卧好，身体位置要适当，成年人可伏卧在床上，很自然地把背部伸平；如果是小孩，最好伏在大人怀抱里。然后松解或脱去上衣，露出整个背部。位置必须舒适，背部要伸平，皮肤要放松，以便于捏拿。给儿童捏拿，一般有下面几种位置：

1.较大的儿童，可让他曲着肘伏卧在床上，两手曲放在额下，下肢伸直。这种伏卧位置，适宜于七岁以上的儿童。

2.大人坐在床前或椅子上，让儿童两脚踩地，头和上身伏在大人的怀抱中，大人用两膝轻轻挟住儿童下肢，两手抽住儿童近腋部的上肢。这种位置适宜于四至五岁的儿童。

3.大人坐在椅子上，双膝并拢，然后让儿童伏在成人膝盖上。

第二步，是操作方法。做捏脊手法的人，可站在病人身旁，然后把双手的中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，拇指伸直，拇指腹对准食指的第二指关节的一侧，两者保持一定的距离，这就是捏脊的“手式”（图1）。手式定好之后，就可以开始推捏。推捏的时候，以双手的拇指和食指从背部下方尾间骨的地方捏起皮肤，同时两手的拇指将皮肤轻轻地、慢慢地向前捏拿（图2）。这样，沿着背部脊骨，由下而

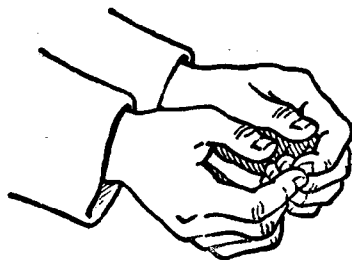


图1 捏脊的手式

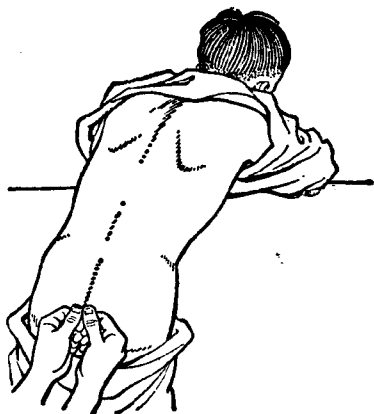


图2 推捏式

上的一边捏、一边拿、一边推向前，一直捏到与肩相平的脊骨部位（即垂低头时，在项下正中摸到一个突起最高的脊椎相当于“大椎”穴）为止。有时也可捏上一些，一直捏到后头正中，与两耳相平的后头的中点，这就算作一遍。这样一连反复由尾间骨自下而上捏三至五遍，便算作一次。但是，每次捏到最后一遍时，手法就有些不同，不同的地方是：每捏五个动作即将皮肤略提起一下，最后在背部脊骨两旁相当于“肾俞”穴处用双手拇指揉按一下，这样，捏脊操作就算结束。如此每天一次，连续捏拿六天（为一个疗程）。只要能坚持连续进行治疗，效果是确实的。近来，有

些医疗机构采用捏脊疗法治疗疳积，收到满意的效果，认为在“捏积”前几乎半数儿童有精神症状，如烦躁、常爱哭、睡眠不好、身体疲倦、面色苍白、夜睡出汗多等，经过捏脊以后，这些症状逐日好转。最初捏的四天最为明显，至捏完六次时大部分症状都消失了。再过三两个星期，病就好了。而且体重明显增加，胖得较快，有些儿童采用捏脊疗法后，一个月内重了三斤。可见捏脊是有显著治疗效果的。

使用捏脊疗法治病，须注意些什么

1. 给病人施行捏脊的时间，最好在每天早晨或上午未吃东西前进行。刚吃饱，不宜做捏脊疗法。

2. 捏脊前要注意病人的身体位置是否舒适，要善于引导病人与自己合作，如让病人的心情舒畅，肌肉放松，以便于捏拿。如病人是儿童，更须注意他的头和四肢不要接近台角、床边，以免由于儿童哭闹时而碰伤。

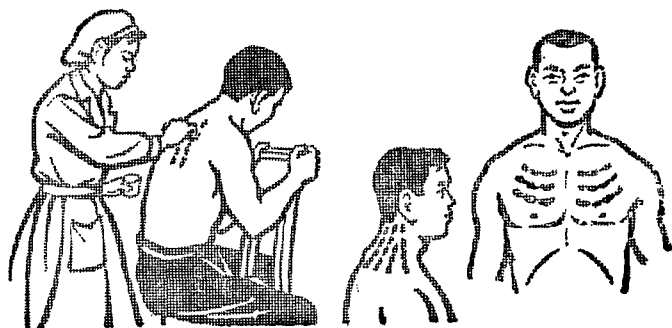
3. 进行捏脊疗法的时候，手法要轻柔，两手用力要均匀，指力的强弱、轻重，速度的快慢要适当。给儿童做捏脊疗法的捏拿时间，不宜过长，每次捏拿三至五遍就可以了。

4. 每次捏拿完毕后，不可用手掌抚摩背部，应让

病人休息半小时后才好吃东西。

5.进行捏脊时不要让病人感受风寒，室内最好保持一定的气温。因为捏脊的时候，病人的背部是要全部露出的，如果室内太热，病人容易出汗，影响捏拿效果；太冷，又容易感冒。

刮痧疗法



刮痧疗法，是常见常用、方便易行的一种民间疗法。这种疗法是用手钳拉或用汤匙蘸水拨刮而能够治疗一种叫做“出痧”的病症，所以叫做“刮痧疗法”。刮痧，在民间使用得很普遍，好些人当感受了风寒而觉得头痛、背痛、周身疲倦、四肢无力的时候，就常常用刮痧来治疗，而且自己可以操作不用麻烦别人。我们有时见到一些人的颈、背、胸部出现一块块的紫红色的充血斑，这就是刮过痧的标志。

什么叫做“痧”

“痧”，是民间的习惯叫法。“痧病”，是一种夏季

常见的疾病，这种“痧病”名称很多，有的叫“干霍乱”、“吊脚痧”，也有叫“痧胀病”或“痧气病”的。这是因为生了这种病的人，在皮肤上可以刮出紫红色的血斑（小出血点），健康的人或是患有其他疾患的人，有时虽然也能够刮出小出血点，但是没有痧病的点色深紫，而且刮后局部皮肤色素的留存时间也没有这样长。

怎样来刮痧的

刮痧的操作是很简单的。首先准备好光滑的东西，如汤匙（或骨梳）一只，再拿一只小碗放些麻油（生油或清水亦可），这样就可以进行刮痧。刮痧的方法就是用汤匙（或骨梳背）在病人身体一定的部位上反复地刮，直至被刮的皮肤出现深红色的红斑为止。

在进行刮痧时，要先用汤匙蘸些麻油（生油或清水），然后才进行操作；刮时的顺序一般由上而下，由中间刮向两侧，刮时应取单一方向（即每次都由上向下，或每次都由内向外），不宜来回刮，每次大约刮二十下左右（刮至被刮的皮肤出现红色或紫色的充血点为止）。这时，根据病情需要，可在另一处皮肤进行刮。一般可以先在病人背部、颈后头骨正中凹陷（靠近项肌）的地方先刮二至四条（图3），然后在结喉（俗称“喉榄”）的两侧（图4）和胸部进行。至

于刮多少条，应根据不同病情而定，一般大约刮四至八条就可以了，每条长度约二至三寸。通常在刮痧后，病人就觉得轻松、舒服。

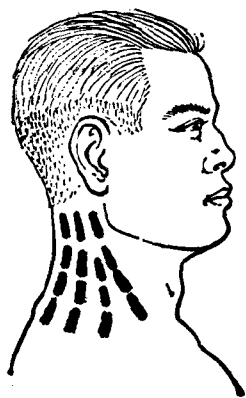


图 3 近项肌

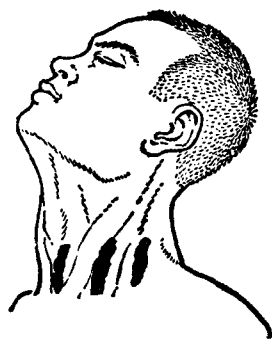


图 4 结喉两侧

据民间习惯，刮的部位通常在颈部及背部的脊椎两旁，沿着肋骨向外刮，刮成弧形，也有沿着脊椎两侧，由上向下刮。至于在胸前刮痧，也可沿着肋骨向外刮成弧形（图 5）。

在刮痧时，如病人感觉轻快，合作良好的话，可于脊椎骨两边，上下纵行各加一、二条（图 6），这样收效更大。但是，如果病人病情严重，已经出现手足冰冷、抽筋等情况，可添刮臂弯内侧（即在肘部屈曲时有横纹的地方）和腿弯内侧（即在足屈曲时有横纹的地方）（图 7）。两手两足共刮四个部位。不