

家庭实用

● 钟林编著

自疗法

JIA TING SHI YONG ZI LIAO FA



南

社

前 言

随着人民物质文化生活水平的提高，人们都希望有个健康的身体，才能勤奋地工作，享受生活。但许多人或轻或重患有各种慢性疾病，但又不可能长期住院治疗或疗养。多数人需要一边工作一边治疗，或在家中康复治疗。除了药物治疗外，物理疗法和体育疗法是家庭中治疗的重要手段。科学技术的发展推动了医疗器械的迅速发展，各种类型的家用小型治疗仪、保健用品已逐渐进入家庭，由于这些治疗仪体积小，经济实用，安全可靠，操作简洁，疗效持久，又无副作用，很受家庭欢迎。为了帮助患者了解物理疗法和体育疗法，指导患者合理选择理疗方法和医疗体育锻炼，作者根据临床实践经验，参考有关资料，编著了《家庭实用自疗法》一书。本书着重介绍了实用性强、疗效好、使用安全简便、适应症广的家用理疗仪和简易物理疗法，以及常见慢性病的医疗体育疗法。内容丰富，通俗易懂，可供患者在家庭治疗时参考。因本人水平有限，缺点甚至错误在所难免，诚恳希望读者批评指正。

目 录

前 言

第一章 物理疗法简介	(1)
一、什么叫物理疗法.....	(1)
二、物理因子的范围.....	(1)
三、物理疗法的作用.....	(1)
四、物理因子的作用机制.....	(2)
五、理疗的频度.....	(2)
六、理疗的疗程.....	(2)
七、物理疗法的种类.....	(3)
八、理疗反应.....	(4)
第二章 家庭物理疗法	(5)
一、家庭物理治疗的特点.....	(5)
二、家庭理疗注意事项.....	(6)
三、常用家庭理疗方法.....	(8)
(一) 红外线疗法.....	(8)
(二) 特定电磁波疗法.....	(9)
(三) 频谱疗法.....	(11)
(四) 远红外线疗法.....	(12)
(五) 场效应疗法.....	(13)
(六) 磁场疗法.....	(14)
(七) 音乐疗法.....	(16)

(八) 水疗法·····	(19)
(九) 石蜡疗法·····	(22)
(十) 温灸疗法·····	(23)
(十一) 坎离砂疗法·····	(24)
(十二) 酒醋疗法·····	(25)
(十三) 拔罐疗法·····	(26)
(十四) 按摩疗法·····	(27)
(十五) 耳穴疗法·····	(30)
(十六) 足按摩疗法·····	(34)
(十七) 脐疗法·····	(37)
四、理疗部位·····	(39)
第三章 家庭体育疗法 ·····	(47)
一、什么叫体育疗法·····	(47)
二、医疗体育的治疗价值·····	(47)
三、医疗体育的作用·····	(47)
四、医疗体育锻炼的原则和注意事项·····	(48)
五、医疗体育的方式·····	(49)
六、医疗体育的适应症·····	(50)
七、医疗体育的禁忌症·····	(50)
八、气功疗法·····	(50)
九、太极拳·····	(60)
十、日光浴疗法·····	(87)
十一、空气浴疗法·····	(88)
第四章 常见病的家庭理疗与体疗 ·····	(90)
内科疾病·····	(90)
一、普通感冒·····	(90)

二、急性支气管炎·····	(91)
三、慢性支气管炎·····	(93)
四、支气管哮喘·····	(98)
五、慢性胃炎·····	(100)
六、胃及十二指肠球部溃疡症·····	(105)
七、胃下垂·····	(106)
八、便秘·····	(109)
九、慢性腹泻·····	(111)
十、风湿性关节炎·····	(112)
十一、类风湿性关节炎·····	(114)
十二、原发性高血压病·····	(117)
十三、脑血管病·····	(124)
十四、面神经炎·····	(128)
十五、神经衰弱·····	(129)
十六、坐骨神经痛·····	(131)
十七、单纯性肥胖·····	(133)
外科疾病·····	(137)
一、疖·····	(137)
二、注射后吸收不良·····	(138)
三、手术切口感染·····	(139)
四、软组织创伤·····	(139)
五、烧、烫伤·····	(140)
六、冻伤·····	(142)
七、疤痕·····	(143)
八、腹腔粘连·····	(144)
九、皮肤溃疡·····	(145)

十、褥疮.....	(147)
十一、骨折.....	(147)
十二、足跟骨刺.....	(149)
十三、肋软骨炎.....	(150)
十四、腱鞘炎.....	(151)
十五、肱骨外上髁炎.....	(152)
十六、颈椎病.....	(153)
十七、肩关节周围炎.....	(157)
十八、腰椎间盘突出症.....	(161)
十九、软组织扭伤和挫伤.....	(164)
二十、腰肌劳损.....	(167)
二十一、肌纤维织炎.....	(168)
二十二、周围神经损伤.....	(169)
其他科疾病.....	(170)
一、早期乳腺炎.....	(170)
二、慢性盆腔炎.....	(171)
三、痛经.....	(172)
四、湿疹.....	(174)
五、接触性皮炎.....	(175)
六、荨麻疹.....	(175)
七、皮肤瘙痒症.....	(176)
八、神经性皮炎.....	(177)
九、带状疱疹.....	(177)

第一章 物理疗法简介

一、什么叫物理疗法

应用物理因子作用于人体预防和治疗疾病的方法称为物理疗法，简称理疗。物理因子作用于机体，借助于神经和神经体液的作用，诱发全身性反应以及对局部刺激的反应而发挥显著的治疗效果。

二、物理因子的范围

物理因子包括天然的物理因子和人工物理因子。天然物理因子有日光、空气、水、泥、砂等。人工物理因子有电、光、声、磁、热、机械刺激因子等。

三、物理疗法的作用

人的生命活动，无时无刻离不开物理因素的影响，物理疗法就是将这些物理因素的影响控制在适宜的范围内，用以影响机体的生理和病理过程，从而达到防病治病的目的。物理疗法应用于某些疾病的急性期可预防后遗症的发生；用于治疗某些感染性病灶，对局部可起到有效的消炎、镇痛作用。对一些慢性病，伤残肢体功能的障碍，老年病，先天性缺陷等的功能恢复可起到积极的促进作用。有些作用往往是药物治疗或手术治疗所不能取代的。

四、理疗因子的作用机制

物理疗法利用各种物理能量，如电能、光能、声能、磁能、热能以及机械因子作用机体，通过下述机制调整人体，使之达到生理平衡，消除病理过程。

1.直接作用：是物理因子直接作用于患病部位，引起局部组织生物物理和生物化学的改变。如热作用后，使组织温度升高，细胞通透性、胶体状态、生物电、酸碱度、酶系统等均发生变化。

2.神经反射作用：是将物理因子放置在远离病变的部位来治疗疾病。如失眠病人可通过足浴疗法促进睡眠。

3.体液调节作用：由于物理因子的作用，使机体产生某些物质代谢产物及内分泌，这些物质经体液作用于远处的器官，使之发生某些生物反应。

物理因子通过这些作用，引起局部与整体功能性与器质性改变，最终影响病理过程，起到治疗作用。

五、理疗的频度

物理因子施用一次大多收不到治愈疾病的效果，往往需要连续进行多次治疗才能治愈疾病。急性病每日可进行二次治疗；慢性病或者体质较弱者可每日进行一次治疗或隔日治疗一次。一般情况下，同一部位的理疗大多每日进行一次。这种各次治疗之间的间隔时间叫作理疗的频度。

六、理疗的疗程

理疗在连续施用若干次数后，需要停止治疗，从开始治

疗到结束治疗的过程叫作理疗的疗程。为什么理疗需要有疗程呢？这是因为机体对物理因子的刺激有一定的适应性，达到相当多的次数后，机体对此种物理因子之适应性已经很强，继续治疗，即使施用很大的剂量，也不能引起机体明显的反应。此外，理疗次数过多，其后作用就会积累过强，使机体处于超限制抑制状态，不但不能提高治疗效果，反而对机体神经系统状态带来不利影响。所以需要终止治疗一个时期，待这种适应能力减退或消失后，间重新开始治疗。因此两个疗程之间需要足够的间歇时期。理疗疗程的长短，应依据治疗疾病的性质，病人的全身状态，使用的理疗方法，以及理疗后病情的变化而定。一般急性病疗程短，慢性病疗程长；理疗因子的累积后作用强者疗程短，弱者疗程长；理疗作为辅助治疗时疗程短，作为主要疗法时疗程长；用于治疗时疗程较短，而用于保健、预防疾病的目的时疗程可较长。短者3~14次，长者可达20~24次或更多。

七、物理疗法的种类

（一）电疗法：包括低频电疗法（频率在0—1000HZ），中频电疗法（频率在1000—100000HZ），高频电疗法（频率大于100000HZ），静电疗法及离子化空气疗法。

（二）光疗法：有红外线疗法，紫外线疗法，可见光疗法，激光疗法。

（三）声疗法：超声波疗法。

（四）磁场疗法：静磁场疗法，动磁场疗法和磁化水疗法。

（五）温热疗法：温灸疗法、酒醋疗法，坎离砂疗法，

石蜡疗法及各种水疗法。

(六)其它：冷冻疗法，气候疗法(日光疗法、矿泉疗法)，机械刺激疗法(针刺疗法、各种手法治疗，负压疗法，牵引疗法等)，医疗体育疗法，高压氧舱疗法，生物回援疗法等。

八、理疗反应

理疗反应是指在理疗过程中出现的一次性局部病变加剧或伴有一些轻微全身症状。理疗反应有局部反应和全身反应。家庭物理治疗中有时会出现局部反应。譬如在治疗炎症时有时出现局部温度升高，肿胀及疼痛加剧等。这是由于物理因子使局部的血液循环旺盛，代谢升高的缘故，在连续理疗中可以很快消退。一般说来，出现这种反应，应看作是一种有效的征象，往往可看到局部炎症迅速吸收好转。但是如果这种症状加剧的现象持续一周以上仍不见减轻时，应考虑确系病情加重，应停止治疗，及时去医院就诊。家庭理疗中，有时也会出现全身反应，如周身不适，头晕、恶心、情绪烦躁，倦怠无力等，严重时应立即停止治疗。

第二章 家庭物理疗法

一、家庭物理治疗的特点

随着科学技术日新月异的发展，人民物质文化生活水平的不断提高，以及医疗卫生条件的逐步改善，人们已不满足于文化物质生活的享受，健康长寿已成为人们美好又可实现的愿望。许多人或多或少、或轻或重地患有各种慢性疾病，甚至残疾，而又不可能长期住院治疗或疗养。大多数人则需要一边工作，一边治疗或在家中康复治疗。除了药物治疗外，物理疗法、体育疗法无疑是一重要的康复治疗手段，理疗和体疗在防病治病中发挥了积极的作用，在家庭综合治疗中占有一席重要的位置。当前，各种小型家用物理治疗仪器纷纷投入市场，物理疗法正在进入家庭，医疗器械家庭化必将成为时代的新潮。那么，家庭中进行物理治疗究竟有哪些特点呢？

（一）经济实用：家庭中购置一台小型理疗仪器，可以一机多用，不仅能治疗各种疾病，又可全家使用。如TOP辐射器（即“神灯”），对几十种疾病有较好的疗效。操作简便，安全可靠，家庭中应用，既可给国家节省开支，又给全家带来福音。

（二）奏效迅速：对某些扭挫伤，皮肤感染，疼痛性疾病，往往只需治疗几次，便可痊愈，或使症状明显减轻。

（三）无痛舒适：家庭理疗方法均系无创伤性治疗，接

受治疗时不仅无痛苦，而且还有显著的舒适轻快感，适合于各种年龄的病人使用。

(四) 疗效持久：理疗每日一次，可有迭加累积作用及疗后效，所以作用持久。

(五) 无副作用：理疗极少出现过敏现象及毒性反应。只要掌握好适应症，治疗得当，一般对机体无不良影响。

(六) 节省时间：家庭中进行理疗时，可同时审阅文件，读报，学习，看小说，织毛衣等，一举两得。

(七) 好学易懂，适合家庭理疗的方法，一般设备不复杂，使用简便，容易掌握。

(八) 就地取材：物理因子广泛地存在于自然界中，可因地制宜，就地取材，如日光、空气、泥沙、水等。

(九) 配合临床药物治疗或手术治疗，可明显地提高疗效，缩短病程。

(十) 容易普及：因好学易懂，所以易普及。

二、家庭理疗注意事项

(一) 必须确定诊断后再进行治疗。没有正确的诊断便没有正确的治疗。家庭中进行理疗虽然适应症广，安全无副作用，但某些疾病不宜使用，否则会事得其反；另外相同的症状，不同的疾病，治疗方法亦有异。因此应经医院检查明确诊断后，方可进行家庭理疗。

(二) 必须明确理疗目的。弄清理疗目的是确定理疗方法的前提。不同的疾病，理疗目的不一样；而同一种疾病，不同的时期，理疗目的也不一样。如急性关节扭伤时，肿痛是主要矛盾，理疗目的是消肿止痛。待肿痛缓解后，促进局

部瘀血吸收和防止粘连便成为主要目的，同时要进功能锻炼，帮助关节恢复运动功能。

（三）必须正确选择理疗方法，选择适当的理疗方法，是治愈疾病和产生良好效果的先决条件。如急性扭伤的当时，局部有出血渗出，应采用冷敷法，以收缩血管减少出血，不应热疗，热疗会扩张血管，加速出血。24小时后可采用热疗以加速局部血液循环，促进瘀血吸收，配合功能锻炼，预防关节挛缩，促进恢复功能。

（四）某些急性病症应以临床治疗为主，配合适当的理疗方法以提高疗效，加速疾病治愈。如急性支气管炎，在抗菌素治疗和对症治疗基础上，进行物理治疗，可以加强消炎、止咳祛痰作用，缩短疗程。

（五）根据个人及家庭成员的身体状况，家庭经济条件，选择适当的家庭理疗仪器。

（六）机器应按照要求接好地线，确保安全。治疗前应检查仪器；治疗中需严格操作规程；治疗后应关机，切断电源。仪器应防震、防潮、妥善保管。

（七）严格掌握好适应症及禁忌症。一般说来，高烧、出血倾向、活动性肺结核及恶性肿瘤病人不宜理疗，尤其是病变部位应禁止理疗。电疗及热疗往往会加重病情或促使病灶扩散转移。

（八）治疗中应注意防止烫伤。

（九）定期去医院复查，警惕某些疾病的转化，以免延误治疗时机。

（十）家庭中理疗，也应根据病情制定出理疗的频度、时间和疗程。

(十一) 在治疗过程中若出现意外情况, 首先应关机、断电、停止治疗。并请理疗医师、技师协助处理。

三、常用家庭理疗方法

(一) 红外线疗法

利用波长760毫微米~400微米的辐射线(即红外线)进行治疗疾病的方法叫红外线疗法。

1. 作用原理: 我们知道人体本身就是一个红外线的辐射源, 其峰值波长约为 9.6μ 。故应用 9.6μ 的远红外线照射人体时能收到较好的热效应。红外线作用于体表时, 首先产生温热感, 可以引起呈斑状或网状, 边缘不清的红外线红斑, 停止照射后很快消退。由于红外线辐射人体时, 其能量在皮肤及皮下组织中吸收并转变为热效应, 引起组织温度升高, 血管扩张, 血流加速, 使局部血液循环得到改善, 组织营养代谢相应提高。血液循环的改善可促进局部渗出的吸收, 有较好的消炎消肿作用。红外线的温热效应作用于神经末梢时, 可降低其兴奋性, 解除肌痉挛, 缓解肌紧张, 因此具有镇痛作用。红外线还有促进肉芽和上皮生长的作用, 能减轻术后粘连, 软化疤痕, 促进关节功能恢复等作用。

2. 治疗方法: 直接照射患病部位, 照射距离30—60厘米(应以病人感到舒适的温热感为宜)。每次照射治疗15—30分钟, 每日一次。急性病可每日2次。6—12次为一疗程, 慢性病12—24次为一疗程。

综合应用: 即红外线配合其他疗法治疗疾病。(1) 红花酊+红外线: 可于患处涂红花酊或其他药物后再按常规进行红外线照射治疗。(2) 红外线+体疗(或按摩等): 用红外

线灯照射治疗后再进行体疗或按摩治疗。综合应用可加强消炎、止痛作用，提高疗效。

3.适应症：适用于风湿性关节炎，风湿性肌痛，腰肌劳损，腰椎间盘突出症，神经痛，慢性胃肠炎，支气管炎，急、慢性扭挫伤，伤口感染，冻伤，烧伤，皮肤溃疡，疤痕挛缩，盆腔炎等。

4.禁忌症：出血倾向，恶性肿瘤，高热，活动性肺结核，重度心血管疾患，脉管炎等。

5.注意事项：

(1)防止烫伤。感觉障碍，疤痕及植皮部位，或肢体缺血患者要特别注意观察反应。

(2)治疗中若出现头晕、心慌、疲倦等反应，应立即停止治疗。

(3)治疗中不要移动体位，以免碰触灯具引起烫伤。

(4)应避免直接照射眼睛及头部。

(5)治疗后，若患部出现“红紫”，应考虑有无烫伤可能，可涂凡士林或硼砂软膏。

(二)特定电磁波疗法(简称TDP疗法)

应用TDP辐射器治疗疾病和预防疾病的方法，称为TDP疗法。

1.作用原理：该辐射器辐射的电磁波是波长在2~25微米之间，最大峰值波长在9微米左右的红外线。这种电磁波作用于生物体后，可得到明显而独特的辐射效应，故把这种电磁波称为特定电磁波谱。关于作用机理，有两种假说：

(1)机体微量元素调整说：TDP辐射板上涂有30多种微量元素，这些微量元素是按照生物体内微量元素正常含量

进行配制。TDP辐射器在热激发下发出的电磁波能与生物体内紊乱了的电磁波谱产生“共振效应”，从而使体内的微量元素由“无序”状态调整为“有序”状态。达到治疗疾病的目的。

(2) 电磁波能量作用说：TDP辐射板受热激发辐射出的电磁波是在中远红外线波段，它与生物体辐射的电磁波波长基本相似，所以TDP辐射器辐射的电磁波就容易被生物体选择性的吸收。生物体吸收了这样的能量，可影响机体内部的生物化学和生物物理变化过程。电磁波能量所产生的生物学效应是电磁波的热效应、化学效应和电磁效应的综合效应。这种综合效应有利于促进机体新陈代谢，增强机体的免疫和防御机能，加速组织的修复，并能影响体内电子的传递，某些蛋白质和酶的活性，以及带电离子对生物膜的渗透能力，从而使患病机体得以康复。

由于微量元素的调整和其特有的生物学效应，使TDP辐射波在治疗中起到促进血液循环、调整生理功能，促进新陈代谢及酶系统的活化作用。能加强组织的修复和再生，具有镇痛、消炎、消肿、松解粘连，减轻疤痕，加速骨痂生长及肢体功能恢复等作用，出现显著的治疗效果。

2. 治疗方法：采取直接照射患病部位或穴位。照射距离20—40厘米，照射时间40—60分钟，每日1—2次，7—10天为一疗程，疗程间隔3—5天。

3. 适应症：适用于多种炎症，各种痛症，如外伤、软组织伤、冻伤、烧伤、气管炎，关节炎、各种皮炎等。

4. 禁忌症：出血倾向，高热等病人禁用。

5. 注意事项：

(1) 三线插座一定接好地线，电源电压应符合要求，

以确保安全。

(2) 照射面部时应戴眼罩采取保护措施。

(3) 要防止烫伤。

(4) 治疗部位必须裸露，以免影响疗效。

(三) 频谱疗法

利用频谱多功能治疗仪作用于机体进行预防和治疗疾病的方法，称为频谱疗法。

频谱治疗是模拟人体频谱特性匹配治疗，以自身调节为主要康复途径的一种自然疗法。

1. 作用原理：该机依据人体辐射分布和人体组织的吸收特性，通过仿生途径，用宽频带振子（即WS）模拟产生适用的能谱，激发体内的基本质点谐振，经人体匹配吸收作用，在病变部位产生热效应和生化反应。发生器的频谱效应场对人体生物电场的调节作用，能消除微循环障碍，促进新陈代谢，调节植物神经功能，增强机体免疫功能，加速组织的修复和再生功能，故具有很好的消炎、消肿、止痛、止痒、镇静、通顺、止泻等作用。

2. 治疗方法：对患病部位或相应的穴位直接照射，照射距离20—40厘米，每日1—2次，7天为一疗程。

3. 适应症：适用于支气管炎，哮喘、胃炎、胃肠功能紊乱，关节炎，高血压病，便秘，腹泻、皮肤溃疡，皮肤感伤，伤口不愈，乳腺炎、湿疹、皮炎，带状疱疹等。

4. 禁忌症：出血倾向，高烧，恶性肿瘤，活动性肺结核等。

5. 注意事项：

(1) 工作电源电压为220V。

(2) 频谱发生器工作时，严禁用手或异物插入网内，以