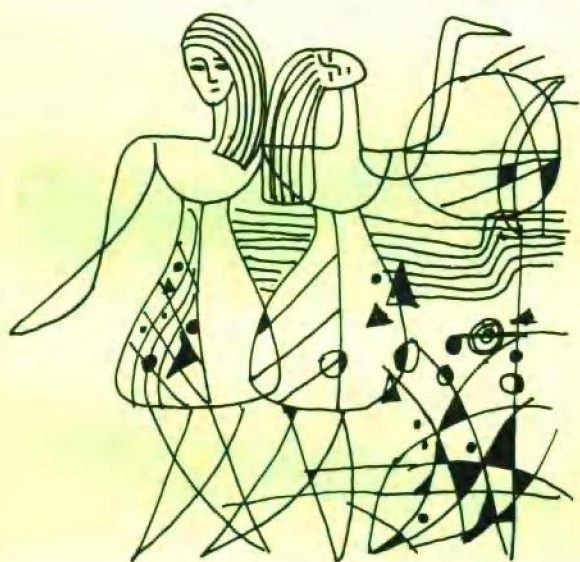


★ 常见病自然疗法
★ 常见病自然疗法



常见病自然疗法

（第二版）

中国医药出版社

94
R45
1
2

常见病自然疗法

叶耀光 曹建华 单若男 著

XAP76/1.7



3 0147 0487 2

中国和平出版社



C

052974

(京)新登字 086 号

常见病自然疗法

叶耀先 曹建华 单若男 著

※

中国和平出版社出版

(北京市西城区福绥境小乘巷4号)

新华书店北京发行所发行

冶金印刷总厂印刷

※

850×1168 1/32 8.25印张 170千字

1992年7月第一版 1992年7月第一次印刷

印数 1—8000册

ISBN 7—80037—681—8/R·5 定价: 4.80元

前 言

“常见病自然疗法”，顾名思义，其治疗方法简便，在无医院特殊设备情况下，行之有效、安全、经费低廉、取之不尽、用之不完，是一种颇为实用的经验疗法。真正体现了少花钱能治病、治好病的优点，深受广大民众的欢迎。

我国是世界文明发达最早的国家之一，远在数千年前就利用自然条件，采用简单方法防治疾病，并积累了丰富的经验。早在商代有用鸡蛋作食疗的记载。唐代孙思邈的“千金方”中已具体地描写了晒太阳防治佝偻病的方法。这些简易治疗方法是我国医学历史长河中劳动人民宝贵医疗经验结晶。随着我国医学的飞跃发展，在中西医之间取长补短的结合研究不断拓进中，我国的自然疗法也不断更新和完善。近代已倡用空气离子疗法和饮食中微量元素疗法，使自然疗法的研究跨进了医学分子水平的时代，并成为我国医学之林中具有独特的、前景广阔的一颗灿烂明珠。

为了使自然疗法更好的为病人服务，作者曾多年在东北、内蒙古等地利用巡回医疗机会，深入群众多方访问采集单方、秘方、验方和其他行之有效简易疗法。并在培训“赤脚医生”指导治疗中筛选，又在近数十年医疗实践中不断验证其疗效，同时还大量查阅了有关国内出版的秘方、验方、妙方等中医、中西医结合的书藉、杂志和学术资料，筛选了通过临床大量实例治疗有效的验方和中西医结合治疗的近况等内容，希望它成为常见病、慢性病患者们的良医益友，在持之以恒治疗疾病中获得康复。也可供广大中医、西医、中西医结合的医务工作者在医疗实践中参考。

由于我们学识肤浅，水平有限，资料不全，所编著内容仅是我国古今简易自然疗法沧海之一粟。书中难免有疏漏，不妥和错误之

处敬请读者指正。是书，承蒙中国中医研究院副院长高德、农工民主党中央副主席章师明等同志的关心和支持，在是书出版之际，一并致以诚挚的谢意。

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 自然疗法简史	(1)
第二节 近代自然疗法的进展	(2)
第三节 自然疗法的优点	(3)
第二章 常见疾病自然疗法	(4)
第一节 头痛	(4)
一、简单中医单、秘、验方	(4)
(一) 民间简易单、秘方	(4)
(二) 中医辨证验方	(5)
(三) 中医验方	(6)
(四) 临床观察总结	(7)
二、中西医结合治疗现状	(8)
三、针灸疗法	(8)
(一) 民间灯火疗法	(8)
(二) 新针疗法	(9)
(三) 耳针疗法	(9)
(四) 手针	(10)
(五) 水针	(10)
(六) 挑针疗法	(10)
(七) 指针	(11)
(八) 埋针疗法	(11)
四、简易割治法	(11)
(一) 手掌割治法	(11)
(二) 耳割治法	(11)
五、膳食疗法	(11)

(一) 饮食治疗	(11)
(二) 蛋食疗法	(11)
六、体育疗法	(12)
(一) 按摩和推拿	(12)
(二) 气功疗法	(12)
(三) 太极拳	(12)
七、光疗	(13)
(一) 蓝、绿色光疗	(13)
(二) 紫外线疗法	(13)
八、水疗	(13)
(一) 温泉浴	(13)
(二) 松脂浴	(13)
九、简易理疗	(13)
(一) 拔火罐疗法	(13)
(二) 磁场疗法	(13)
(三) 梳头疗法	(13)
十、心理疗法	(14)
第二节 神经官能症	(14)
一、简易中医单、秘、验方	(15)
(一) 民间简易单、秘方	(15)
(二) 中医验方	(15)
(三) 中医辨证验方	(15)
(四) 中医临床疗效观察总结方	(16)
二、中西医结合治疗现状	(18)
三、针灸疗法	(18)
(一) 新针疗法	(18)
(二) 耳针疗法	(19)
(三) 鼻、面、足针疗法	(19)
(四) 电针	(19)

(五) 水针	(19)
(六) 按压法	(19)
四、割治疗法	(20)
(一) 穴位割治	(20)
(二) 手掌割治	(20)
(三) 耳穴割治	(20)
五、饮食疗法	(20)
(一) 饮食治疗	(20)
(二) 蛋食疗法	(21)
(三) 药食疗法	(21)
六、体育疗法	(21)
(一) 保健疗法	(21)
(二) 太极拳	(22)
(三) 捏筋疗法	(22)
(四) 按摩	(22)
(五) 按穴疗法	(23)
(六) 气功	(23)
七、空气疗法和光疗	(24)
八、水疗法	(24)
(一) 温泉浴	(24)
(二) 冷水浴	(25)
(三) 海水浴	(25)
(四) 淋浴	(25)
(五) 蒸气疗法	(25)
九、物理疗法	(25)
(一) 拔罐疗法	(25)
(二) 磁穴疗法	(25)
(三) 电睡眠法	(26)
(四) 静电法	(26)

(五) 催眠枕	(26)
十、心理疗法	(26)
(一) 暗示疗法	(26)
(二) 轻工作疗法	(27)
(三) 文体活动疗法	(27)
(四) 精神和爱情疗法	(27)
第三节 脑血栓及后遗症	(27)
一、中医单、秘、验方	(28)
(一) 简易民间单、秘方	(28)
(二) 中医验方	(28)
(三) 中医辨证验方	(29)
附：单纯性口眼歪斜的类型及疗法	(30)
(四) 临床疗效观察总结验方	(32)
二、中西医结合治疗的近况	(33)
三、新针灸疗法	(34)
(一) 针刺疗法	(34)
(二) 耳针	(34)
(三) 七星针 (梅花针)	(34)
(四) 灸法	(34)
(五) 穴位注射	(34)
(六) 眼针	(35)
四、膳食疗法	(35)
(一) 饮食疗法	(35)
(二) 药食疗法	(36)
五、体育疗法	(36)
(一) 捏筋疗法	(36)
(二) 作业疗法	(37)
(三) 推拿疗法	(37)
(四) 按摩疗法	(38)

(五) 关节功能练习	(38)
(六) 按压疗法	(38)
六、水疗法	(38)
(一) 温水浴	(38)
(二) 蒸气疗法	(39)
七、光疗法	(39)
(一) 日光浴	(39)
(二) 红外线	(39)
八、磁疗法	(39)
九、简易物理疗法.....	(40)
(一) 外敷疗法	(40)
(二) 热烫疗法	(40)
(三) 搅舌疗法	(40)
(四) 超声疗法	(40)
十、心理疗法	(41)
(一) 精神治疗	(41)
(二) 娱乐疗法	(41)
第四节 高血压	(42)
一、简单中医单、秘、验方	(42)
(一) 简易民间单、秘方	(42)
(二) 中医验方	(43)
(三) 中医辨证验方	(43)
(四) 临床疗效总结验方	(44)
二、中西医结合治疗现状	(46)
三、新针灸疗法	(47)
(一) 新针法	(47)
(二) 耳针	(47)
(三) 面针	(47)
(四) 鼻针	(47)

(五) 足针	(47)
(六) 水针	(47)
(七) 指针	(47)
四、割治和埋线	(48)
(一) 割治	(48)
(二) 埋线疗法	(48)
五、饮食疗法	(48)
(一) 饮食治疗	(49)
(二) 蛋食疗法	(49)
六、体育疗法	(49)
(一) 太极拳	(49)
(二) 气功疗法	(50)
(三) 意功	(50)
(四) 保健功	(50)
七、矿水疗法	(52)
(一) 矿泉浴	(52)
(二) 药物浸浴	(52)
(三) 海水疗法	(52)
八、空气疗法	(52)
(一) 空气浴	(52)
(二) 森林空气浴	(53)
(三) 洞穴疗法	(53)
(四) 气候疗法	(53)
九、物理疗法	(53)
十、心理疗法	(54)
第五节 冠心病	(55)
一、简易民间单、秘、验方	(55)
(一) 民间单、秘方	(55)
(二) 验方	(55)

(三) 中医辨证验方	(56)
(四) 临床观察疗效总结	(56)
二、中西医结合治疗现状	(57)
三、新针疗法	(60)
(一) 新针刺疗法	(60)
(二) 耳针疗法	(60)
(三) 足针	(60)
(四) 水针疗法	(60)
四、饮食疗法	(60)
五、体育疗法	(62)
(一) 一般体育疗法	(62)
(二) 冠心病防治操	(62)
(三) 保健按摩	(63)
(四) 太极拳	(63)
(五) 气功	(63)
六、水疗法	(63)
(一) 升温型水浴疗法	(63)
(二) 局部手足芥末浴	(64)
(三) 矿泉浴	(64)
七、光疗法和空气疗法	(64)
(一) 紫外线疗法	(64)
(二) 离子空气治疗	(64)
(三) 海滨空气治疗	(65)
八、物理疗法	(65)
(一) 气雾吸入疗法	(65)
(二) 敷脐疗法	(65)
(三) 现代理疗法	(65)
(四) 传统物理疗法——捏筋疗法	(66)
九、心理疗法	(66)

第六节 慢性肝炎	(67)
一、中医单、秘、验方	(67)
(一) 民间简单、秘方	(67)
(二) 中药单方	(68)
(三) 中医验方	(68)
(四) 中医辨证验方	(69)
(五) 临床疗效观察总结	(69)
二、中西医结合治疗研究进展	(71)
三、针灸治疗	(73)
(一) 新针疗法	(73)
(二) 耳针	(73)
(三) 指针	(73)
(四) 穴位埋线和割治	(74)
四、膳食治疗	(74)
(一) 食疗	(74)
(二) 蛋疗	(75)
(三) 药疗	(75)
五、体育疗法	(76)
(一) 太极拳	(76)
(二) 推拿	(76)
(三) 气功	(76)
(四) 保健操和散步	(76)
六、水疗法和光疗法	(77)
(一) 矿泉疗法	(77)
(二) 红外线光疗法	(77)
(三) 激光疗法	(77)
七、简易物理疗法	(77)
(一) 温热疗法	(77)
(二) 泥疗法	(78)

(三) 水罐疗法	(78)
八、心理疗法	(78)
第七节 胃和十二指肠溃疡	(79)
一、中医单、秘、验方	(80)
(一) 民间简易单、验方	(80)
(二) 中医辨证验方	(81)
(三) 临床疗效观察总结验方	(82)
二、中西医结合治疗	(85)
三、针灸治疗	(86)
(一) 新针疗法	(86)
(二) 耳针	(86)
(三) 面针	(86)
(四) 足针	(86)
(五) 穴位注射	(86)
四、穴位埋线法和割治疗法	(86)
(一) 埋线疗法	(86)
(二) 割治	(87)
(三) 白降丹划点疗法	(87)
五、针挑疗法	(87)
六、膳食疗法	(87)
(一) 一般饮食治疗	(88)
(二) 蛋食疗法	(88)
(三) 药食疗法	(89)
七、体育疗法	(90)
(一) 气功疗法	(90)
(二) 太极拳	(90)
(三) 按摩	(90)
(四) 胸穴指压法	(90)
八、水和光疗法	(90)

(一) 水疗法	(90)
(二) 光疗法	(91)
九、物理疗法	(91)
(一) 拔火罐疗法	(91)
(二) 热泥疗法	(91)
(三) 蜡疗	(91)
(四) 现代物理疗法	(92)
十、心理治疗	(92)
第八节 便秘	(93)
一、简易中医单、秘、验方	(93)
(一) 民间简易单、秘方	(93)
(二) 中医验方	(94)
(三) 中医辨证验方	(94)
(四) 临床疗效观察总结	(95)
二、中西医结合治疗	(95)
三、针灸疗法	(96)
(一) 新针疗法	(96)
(二) 耳针	(96)
四、饮食疗法	(96)
五、体育疗法	(97)
(一) 推拿疗法	(97)
(二) 按摩法	(97)
(三) 揉腹功	(97)
(四) 气功疗法	(98)
(五) 医疗体操	(98)
(六) 深呼吸法	(98)
六、水疗法	(99)
七、物理疗法	(99)
(一) 灌肠疗法	(99)

(二) 热熨疗法	(99)
(三) 敷贴疗法	(99)
(四) 生药疗法	(100)
(五) 握药疗法	(100)
八、心理疗法	(100)
第九节 气管炎	(100)
一、中医单、秘、验方	(101)
(一) 单方	(101)
(二) 秘方、验方	(101)
(三) 中医辨证治疗验方	(103)
(四) 中药临床疗效观察总结验方	(103)
二、中西医结合治疗	(104)
三、针灸疗法	(105)
(一) 新针疗法	(105)
(二) 耳针	(105)
(三) 水针	(106)
(四) 针药穴位刺激疗法	(106)
四、割治疗法和组织埋藏疗法	(106)
(一) 穴位割治	(106)
(二) 手掌割治	(106)
(三) 耳穴割治	(106)
(四) 穴位套管埋线	(106)
(五) 割治埋线	(107)
(六) 异体蛋白膜埋藏	(107)
五、卤硷疗法	(107)
六、膳食疗法	(107)
(一) 饮食疗法	(107)
(二) 蛋食疗法	(108)
(三) 药食疗法	(109)

七、体育疗法	(109)
(一) 按摩和推拿	(109)
(二) 太极拳和气功	(109)
(三) 呼吸保健操	(109)
(四) 户外疗法	(110)
八、空气及水浴疗法	(110)
(一) 空气疗法	(110)
(二) 水疗	(110)
九、光疗法	(111)
十、简易物理疗法	(111)
(一) 磁场疗法	(111)
(二) 拔火罐疗法	(111)
(三) 膏贴法	(112)
十一、微量元素疗法	(112)
十二、心理疗法	(113)
第十节 支气管哮喘	(113)
一、中医简易单、秘、验方	(114)
(一) 民间简易单、秘方	(114)
(二) 中医验方	(114)
(三) 中医辨证验方	(115)
(四) 临床疗效观察总结	(115)
二、中西医结合治疗	(116)
三、针灸疗法	(117)
(一) 新针疗法	(117)
(二) 耳针	(118)
(三) 皮下埋针	(118)
(四) 穴位注射疗法	(118)
(五) 穴位埋线疗法	(118)
四、割治疗法	(119)