

防感冒按摩穴位法
膝关节保健运动

腰肌劳损自我锻炼法

坐骨神经痛简易治疗法

类风湿关节炎关节操

黄中英 编

不吃药治百病

体疗祛病



200招



慢性咽炎按摩法

治梅核气指压法

防治秃发和白发脚疗法

面肌抽搐指压法

手腕神经压迫症简易疗法

肘关节扭伤指压法

治手抖按摩法

治腿痛按摩法

踝关节扭伤指压法

TI LIAO QUE BING

海天出版社

BU CHI YAO ZHI BAI BING
不吃药治百病
体疗祛病300招
TI LIAO QU BING

黄中英 编

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

不吃药治百病：体疗祛病300招 / 黄中英编. —深圳：
海天出版社，2007

ISBN 978-7-80747-089-2

I.不… II.黄… III.常见病—中医治疗法 IV.R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第150170号

责任编辑 陈 丹
(0755-83460243)

责任技编 蔡梅琴
装帧设计 海天龙

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 16.75
字 数 220千
版 次 2008年1月第1版
印 次 2008年1月第1次
印 数 1-8000册
定 价 23.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

五官、头面部疾病

目录

● 眼部疾病

- 缓解视疲劳按摩法/2
- 老年视力模糊按摩法/2
- 延缓“老花眼”保健法/3
- 巧治老花眼按摩法/4
- 老人延缓视力衰退法/4
- 青光眼按摩法/5

● 鼻部疾病

- 鼻塞自我按摩法/7
- 消除鼻塞法/8
- 简易止鼻出血法/9
- 慢性鼻炎按摩法/10
- 单纯性鼻炎指压法/10

● 耳部疾病

- 提高听力健耳法/11
- 耳鸣保健按摩法/11
- 耳鸣指压法/12
- 耳胀耳闭指压法/13
- 治疗中耳炎艾灸法/13
- 耳聋指压法/14

● 口腔疾病

- 牙痛指压法/14
- 牙周炎按摩法/15
- 牙周萎缩按摩法/15
- 牙根暴露自我疗法/16
- 口腔溃疡舌舐压法/17

● 咽喉疾病

- 咽炎自治疗法/18
- 咽炎口型运动法/19
- 慢性咽炎按摩法/20
- 急性喉炎指压法/20
- 慢性喉炎指压法/21
- 治梅核气指压法/21

● 头面部疾病

- 按摩头皮固发法/22
- 防治秃发和白发脚疗法/22
- 治头皮屑过多按摩法/23
- 脸部防皱按摩法/23
- 面神经麻痹自疗法/24
- 面瘫指压法/25
- 面肌抽搐指压法/26

手足部疾病

● 手部疾病

- 手腕神经压迫症简易疗法/28

- 腕关节扭伤指压法/29
- 网球肘自治疗法/29

目录

- 肘关节扭伤指压法/30
- 治手抖按摩法/31
- 腿脚疾病
 - 腿痛摇晃关节法/31
 - 治腿痛按摩法/32
 - 腿脚抽筋巧治法/32
 - 双足麻木痛按摩法/33
 - 手脚冰凉自我调节法/33
- 踝关节扭伤指压法/34
- 足跟痛
 - 足跟痛简易治疗法/35
 - 足跟痛手部点穴法/36
 - 足跟痛症指压法/36
- 冻疮
 - 预防冻疮按摩法/37
 - 防治冻疮推拿法/38

骨、关节疾病

- 落枕
 - 落枕家庭疗法/40
 - 落枕运动疗法/40
 - 落枕缓解法/41
 - 落枕指压法/41
 - 治落枕按摩小腿法/42
- 颈椎病
 - 颈椎病自疗法/43
 - 颈椎病保健操/43
 - 颈椎病康复操/45
 - 颈椎病体疗操/45
 - 颈椎病按摩与体操/46
 - 颈椎病指压法/47
- 肩周炎
 - 肩周炎保健操/48
 - 肩部活动操/49
 - 肩周炎体育疗法/50
 - 肩周炎拍打疗法/50
 - 肩周炎甩沙袋法/51
 - 治肩周炎头压手掌法/52
 - 肩周炎指压法/52
- 脊柱关节病
 - 脊椎活力操/53
 - 脊椎关节操/54
 - 脊椎保健操/54
 - 脊背挺直操/55
 - 脊椎病爬行法/56
 - 脊椎损伤康复训练法/56
 - 强直性脊柱炎指压法/57
 - 少女驼背矫正操/58
- 膝关节病
 - 膝关节保健运动/59
 - 膝关节痛锻炼法/60
 - 膝关节炎自我推拿法/60
 - 膝关节骨质增生自疗法/61
 - 膝关节功能锻炼法/61
 - 退行性膝关节炎运动法/62
 - 膝关节扭伤指压法/63

膝关节骨性关节炎指压法/63

● 腰椎疾病

腰椎间盘突出症保健法/64

腰椎间盘突出症自疗操/65

腰椎间盘突出指压法/66

腰椎骨刺按摩法/66

腰椎滑脱体疗法/67

● 腰痛

腰痛自我保健法/68

治腰痛简易疗法/69

减轻腰痛自疗法/70

肾虚腰痛指压法/70

慢性腰痛自我按摩法/71

慢性腰痛运动疗法/72

姿势性腰痛消除法/73

老年性腰痛指压法/73

闪腰简易治疗法/74

腰背痛自治疗法/75

中老年人健腰操/75

● 腰肌劳损

腰背劳损防治操/77

腰肌劳损自我锻炼法/77

腰肌劳损康复锻炼法/78

腰部劳损自我按摩法/79

● 坐骨神经痛

坐骨神经痛简易治疗法/80

坐骨神经痛体疗法/81

坐骨神经痛运动疗法/81

治坐骨神经痛自疗法/82

● 类风湿性关节炎

类风湿关节炎关节操/83

类风湿关节炎体疗操/84

胸腔疾病

● 感冒

治感冒揉颈法/86

防治感冒自疗法/86

防感冒按摩穴位法/88

普通感冒指压法/88

三招对付流感/89

防治小孩感冒按摩法/90

● 咳嗽

快速止咳操/91

拍打胸部治咳法/92

指压止咳法/92

治咳嗽指压法/93

老人排痰法/93

● 慢性气管炎

防治咳嗽按摩法/95

止喘操/96

治咳喘呼吸操/97

治咳喘保健疗法/98

慢性气管炎益气功/99

● 慢性支气管炎

慢性支气管炎体疗法/100

增强肺功能卧式呼吸操/101

目录

“老慢支”呼吸操/102

● 肺气肿

肺气肿呼吸训练法/103

肺气肿秋季防治法/104

● 哮喘

治哮喘病按摩法/105

防哮喘吸热气法/105

哮喘病人呼吸操/106

支气管哮喘指压法/106

● 呃逆

治呃逆反射疗法/107

治呃逆按压穴位法/108

治呃逆指压法/109

● 肺结核

肺结核病人康复训练/110

胃肠疾病

● 消化不良

消化不良简易治疗法/112

助消化按摩法/112

治消化不良穴位操/113

● 肠胃病

治肠胃病按摩法/114

治胃肠病运动法/114

肠胃病自治法/115

胃肠气胀症指压法/117

腹胀指压法/117

慢性腹泻康复期按摩法/118

胃肠神经官能症按摩法/118

腹痛指压法/119

五更泻指压法/119

● 胃痛

胃痛揉腹法/120

慢性胃病按摩法/121

慢性胃病贴膏法/121

缓解胃痛点按法/122

胃脘痛指压法/122

活动脚趾健胃法/123

● 胃下垂

胃下垂康复疗法/124

胃下垂体育疗法/125

胃下垂锻炼法/126

胃下垂指压法/126

● 便秘

根除便秘“五字诀”/127

防治便秘运动疗法/128

治便秘体疗法/129

简便有效排便操/129

治便秘推拿法/130

简易通便法/130

通便按摩法/131

除便秘肛门摩压法/131

防治便秘肠子操/132

● 痔疮

治痔疮简易体疗法/133

治痔疮按摩尾骨法/133

治痔疮甩手疗法/134

心血管疾病

● 高血压

降压保健操/136

体疗降压法/137

自我降压法/138

按摩降压法/138

放松降压操/139

活动脚踝降压法/140

高血压简易运动疗法/141

高血压指压法/142

● 心脏疾患

冠心病松弛疗法/142

防冠心病舌头操/143

防治心绞痛按摩法/143

止心绞痛按穴法/144

止心绞痛点压法/144

心动过速自救法/145

心动过缓症按摩法/146

心脏早搏自治疗法/147

治心肌炎按摩法/148

● 中 风

自我预防“中风”法/149

预防中风耸肩法/149

中风康复操/150

中风病人康复锻炼法/150

中风偏瘫足趾训练法/152

中风后遗症指压法/152

● 低血压

治低血压操/153

体位性低血压按摩法/153

● 动脉硬化

动脉硬化简易体疗法/155

动脉硬化按摩法/155

内分泌代谢疾病

● 糖尿病

治糖尿病呼吸操/158

糖尿病人运动操/159

降糖保健操/160

治糖尿病按摩法/160

糖尿病足部保养法/161

糖尿病人健身方案/161

● 肥胖症

消脂锻炼法/163

消脂健美操/163

按摩足部减肥法/164

运动腰臀减肥法/165

腹部按摩减肥法/166

腹部消脂锻炼法/166

目录

contents

目录

面部减肥锻炼法/167
面部减肥按摩操/168
消除“双下巴”自疗法/168
消除“双下巴”锻炼法/169
颈部减肥按摩法/169
修长胳膊简易操/170

腋下赘肉消减操/170
瘦腿操/170

● 水 肿

简易消水肿法/171
消水肿按摩法/172

肝胆疾病

● 肝 病

慢性肝炎按摩法/174
慢性肝炎推拿法/175
治肝硬化按摩法/175
促进肝功能指压法/176

慢性胆囊炎按摩法/177
缓解胆绞痛点按法/178
胆绞痛指压法/178
胆石症按摩法/179
胆道蛔虫症手疗法/180

● 胆 囊 炎

慢性胆囊炎自疗法/177

泌尿生殖系统疾病

● 泌 尿 疾 病

减少夜尿多按摩法/182
老人压力性尿失禁锻炼法/182
妇女尿失禁按摩法/183
尿潴留指压法/183
尿石症按摩法/184

慢性前列腺炎指压法/186
前列腺病体疗法/186
前列腺病按摩法/187

● 前 列 腺 病

前列腺肥大简易治疗法/185
前列腺肥大指压法/186

● 阳 痿

治阳痿手疗法/188
治阳痿指压法/189
功能性阳痿家庭疗法/190
阳痿自我按摩法/190
老年性阳痿按摩法/191

神经系统疾病

目录

● 神经衰弱

神经衰弱练“睡功”/194

神经衰弱自疗法/195

神经衰弱指压法/195

神经衰弱自我揉搓法/196

神经衰弱静坐法/197

神经衰弱运动疗法/197

神经衰弱呼吸疗法/198

● 失眠

简便有效治疗失眠法/199

失眠体疗法/200

治失眠指压法/201

治失眠多梦“见海功”/201

快速入睡法/202

催眠保健操/202

催眠法/203

治失眠匀速呼吸法/203

失眠按摩法/204

● 头痛

头痛简易疗法/205

头痛自我疗法/205

治头痛推拿法/206

治头痛洗头法/206

治头痛指压法/207

单纯性头痛指压法/207

肌肉紧张性头痛指压法/207

偏头痛指压法/208

治偏头痛的良法/208

神经性头痛按摩法/209

血管性头痛指压法/209

● 眩晕

治眩晕体疗法/210

眩晕防治法/211

改善眩晕训练法/211

治眩晕运动疗法/212

治眩晕指压法/213

头晕自疗保健法/213

治头晕单腿跳法/214

● 老年性痴呆

简易预防痴呆法/215

防痴呆锻炼手指法/215

预防老年痴呆手指操/216

老年痴呆防治法/217

● 帕金森病

帕金森病家庭疗法/219

帕金森病人延缓病情法/220

治帕金森病指压法/222

● 美尼尔氏综合症

美尼尔氏综合症按摩法/223

治美尼尔氏综合症艾灸法/224

目录

妇科疾病

● 妇科病

月经不调自我疗法/226

治月经不调按摩法/227

月经不调指压法/228

治闭经指压法/228

治闭经足部按摩法/228

治痛经医疗体操/229

止痛经按摩法/230

治痛经指压法/230

阴道松弛体疗法/231

治盆腔炎按摩法/231

慢性盆腔炎指压法/232

● 产后疾病

产后腹痛指压法/233

产后失眠指压法/233

产后便秘指压法/234

产后尿潴留指压法/234

产后乳腺炎指压法/235

● 产后保健

产后康复操/235

产后瘦身操/236

去妊娠纹体操/237

其他

● 跌倒

老人跌倒自救法/240

老人防跌倒体操/240

防跌倒平衡锻炼法/241

● 醉酒

治酒醉按摩法/242

解除“醉感”操/242

● 常用按摩穴位

头面部穴位/244

颈背部穴位/246

胸腹部穴位/247

腰背部穴位/248

上肢穴位/250

下肢穴位/252

contents

不吃药治百病
体疗祛病 300 招



五官、头面部疾病

wuguan、tou mian bu jibing

如有不适，请看医生

如有不适，请看医生

如有不适，请看医生

●●● 眼部疾病 ●●●

缓解视疲劳按摩法

视疲劳大多由于不适当地使用视力，如长时间地近距离视物，或在光线黯淡的情况下看书报，造成视力过度疲劳，眼内睫状肌痉挛及充血。采用如下按摩方法，能解除眼肌疲劳。

1. **熨眼**：用双手掌相互摩擦，擦至发热，然后置于眼部（捂按双眼）。重复10~20次。

2. **按揉**：按揉攒竹（眉头凹陷中），睛明（内眼角旁0.1寸处）、四白（眼平视，瞳孔直下1寸处）诸穴，各按摩1分钟。

3. **刮眼眶**：拇指按于两侧太阳穴上（眉梢与外眼角线之中点向后一横指的凹陷处），其余四指屈成弓状，以食指第二指节内侧面自内而外，先上后下轮刮眼眶，有酸胀感为宜。

老年视力模糊按摩法

1. 按四穴：

(1) 按下鱼腰穴：在眉毛正中下缘的眼眶上壁处，用双手拇指腹按压20~30次。

(2) 按四白穴：眼平视，在瞳孔直下，距下眼眶两指处，用双手食指腹按压20~30次。

(3) 按睛明穴：闭目，在内眼角上方0.1寸处，用右手的拇、食指端分别按左、右眼睛明穴20~30次。

(4) 按外睛明穴：在眼外角上方处用两手的拇指分别按压，力度

以眼部感觉轻微酸胀为宜。

2. 摩眼周：把双手第二、三指腹摩擦至温热后，闭上眼睛，将二、三指紧贴眼皮，两手分别环绕眼眶进行摩动20~30圈，使眼部皮肤温热。

3. 压挤风池穴：风池穴在后发际颈椎两侧凹陷处。双手十指交扣，把掌置于后头部，以风池穴为重点，适当用力作对称性压挤，其力度以感觉酸胀为宜。

★ 每天自我推拿1~2次，持之以恒，有益视力。

延缓“老花眼”保健法

老花眼不是病，而是一种生理现象。如果注意眼睛的保健，可以延缓老花眼的发生和发展。保健方法如下：

1. 避免阳光直射：从暗处到阳光下要闭目，平时要预防日光直射，以防紫外线损伤晶状体。

2. 冷水洗眼：每天早晨起床后，坚持用冷水洗脸、洗眼。洗脸时，先用冷水洗眼，将双眼浸泡于冷水中2~3分钟，然后擦洗脸部及眼肌周围，再用双手轻轻搓揉20~40次。

3. 按摩：

(1) 在承泣（目正视，瞳孔直下，眼眶下缘与眼球之间）、睛明（内眼角旁0.1寸）、太阳（眉梢与外眼角之间向后约1寸处凹陷中）、四白穴（眼平视，瞳孔直下1寸处），用拇指按揉1分钟。

(2) 闭眼，两手掌擦热，放在两眼上，轻轻捂1分钟。再用双手的中指指腹，自攒竹穴（眉头凹陷中）始至丝竹空穴（眉梢骨的凹陷中）上抹双侧眉弓两分钟。

★ 有角膜溃疡者禁用。

(3) 坐位，微弯腰，屈曲一手的大拇指，用掌指关节抵住一侧足三里穴（外膝眼下3寸，胫骨旁开一横指处），按揉两分钟，至局部酸痛为宜，再换另侧。

4. 远眺：每天远眺1~2次，每次10~15分钟左右。

5. **眨眼**：有空就利用眨眼来振奋、维护眼肌，使眼肌延缓衰老。同时用双手轻搓眼睑，增进眼球滋润。

6. **转动眼球**：经常上下左右转动眼球，以利改善眼肌血液循环。

7. **热敷眼部**：每天晚上睡前，用40~50摄氏度的温水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，立即趁热敷盖在额头和双眼（双眼暂时轻闭）上，约敷2~3分钟。

特别提示

★ 注意看电视的时间、阅读的姿势，不要使眼过度疲劳。

巧治老花眼按摩法

1. **第一步**：用双手中指来回按摩眉毛，20次。

2. **第二步**：用双手四个手指（食、中、无名、小指）向两侧按摩眼睛，20次。

3. **第三步**：用双手中指从下至上按摩鼻梁，20次。

4. **第四步**：用双手中指按顺时针方向按摩太阳穴（眉梢与外眼角之间向后约1寸处凹陷中），20次；再按逆时针方向按摩20次。

5. **第五步**：用双手拇指按摩耳根，20次。

6. **第六步**：用双手拇指和食指捏住耳垂往下拉，20次。

特别提示

★ 本动作宜长期坚持做。可防治老花眼，减少面部皱纹，保持头脑清醒。

老人延缓视力衰退法

1. **搓头**：每天抽空闲时间，用两手十指揉搓头部发根4~5次。

▲ 可使头脑清醒眼睛明亮。

2. **击鼓**：用双手十指的指肚敲打从额头至后脑勺的头发根部，每天进行三次，每次100下左右。

▲ 可使头脑清醒眼睛明亮，日久对恢复视力能起到良好的

作用。

3. **闭目**：每次闭目养神1分钟，然后瞪目看远方某一物体，重复3~4次，坚持数日。

▲ 有明目、减轻视力疲劳和增强记忆力的功效。

4. **转眼**：清早醒后，闭目转眼珠，顺、逆各4次。晚上睡下再睁目、闭目转眼珠各5次。

▲ 能使眼部毛细血管扩张。

5. **熨目**：两手掌相合，摩擦至手掌心发热，立即紧贴两眼，慢慢转动按摩眼部。

青光眼按摩法

1. **第一步**：用双手拇指桡侧缘交替推印堂（两眉头连线的中点）至神庭穴（前发际正中直上0.5寸）50次。

2. **第二步**：用双手拇指螺纹面分推攒竹（眉头凹陷中），经丝竹空（眉梢骨的凹陷中），至两侧太阳穴30~50次。

3. **第三步**：用大鱼际（手掌内拇指根部肌肉丰实处）按揉太阳穴30次。

4. **第四步**：用力拿捏合谷（拇指与食指间向上1寸处，即虎口上）、少商（大拇指外侧距指甲角约0.1寸处）、肩井（肩膀肌肉凸起处，即肩膀中央）、太溪（内踝高点与跟腱之间凹陷中）等穴各30~50次。

5. **第五步**：按揉睛明（目内眦旁0.1寸）、攒竹、神庭（发际正中直上半寸处）、四白（眼平视，瞳孔直下1寸处）、丝竹空等穴各20~30次，四神聪（百会穴前后左右各1寸处）、肝俞（第9胸椎棘突下旁开1.5寸处）各30~50次。

6. **第六步**：双手食指微屈，以食指桡侧缘从内向外推抹上下眼眶，上下各50次。

7. **第七步**：用拇指螺纹面推下桥弓（耳后翳风至锁骨上窝成一直线）左右各10次。

8. **第八步：**用拇指桡侧缘，以率谷穴（耳尖直上，入发际1.5寸处）为中心扫散头部两侧胆经各30~50次。

9. **第九步：**用力拿捏风池穴（后发际颈椎两侧凹陷处）10~20次，以局部产生较强的酸胀感为佳。

10. **第十步：**由前向后用五指拿捏头顶，至后头部改为三指拿，顺势从上向下拿捏项肌3~5次。

11. **第十一步：**用双手大鱼际从前额正中线抹向两侧，在太阳穴处重按3~5次，再推向耳向，并顺势向下推至颈部。做3遍。

特别提示

★ 每天按摩一次，10次为一个疗程。

麦粒肿按摩法

1. **第一步：**用双手拇指桡侧缘交替推印堂（两眉头连线的中点）至神庭穴（前发际正中直上半寸处）30次。

2. **第二步：**用双手拇指螺纹面分推攒竹（眉头凹陷中），经丝竹空（眉梢骨的凹陷中），至两侧太阳穴30次。

3. **第三步：**用大鱼际按揉太阳穴30次。

4. **第四步：**按揉睛明（目内眦旁0.1寸处）、攒竹、神庭、四白（眼平视，瞳孔直下1寸处）、丝竹空、瞳子髎（目外眦旁0.5寸，眶骨外缘凹陷中）各10次。

5. **第五步：**用力拿捏大鱼际（大拇指根部肌肉丰实处）、曲池（屈肘成直角，肘横纹外端与肱骨外上髁连线的中点）、太冲（足背第1、2趾缝间向上1.5寸处）、太溪（内踝高点与跟腱之间凹陷处）各30~50次。

6. **第六步：**用拇指螺纹面推下桥弓（耳后翳风至锁骨上窝成一直线）左右各10次。

7. **第七步：**用拇指桡侧缘，以率谷穴（耳尖直上，入发际1.5寸处）为中心扫散头部两侧胆经各30~50次。

8. **第八步：**用力拿捏风池穴（后发际颈椎两侧凹陷处）