



主编 余茂基 董健身 张喜英

徒手 治 百病

TUSHOU ZHI BAIBING

上海大学出版社

保健养生丛书

徒手治百病

TUSHOU ZHI BAIBING

◎ “不药为中医”，自古至今是人们孜孜以求、维护自身健康的理想。祖国医学百花苑中的奇葩——徒手疗法，是实现这种理想的最佳方法。

◎ 本书荟萃名医菁华，全面系统地介绍了徒手治疗三百多种疾病的具体方法，通俗实用，一学即会。

责任编辑：范维明

封面设计：  谷夫平面设计工作室

ISBN 7-81058-528-2



9 787810 585286 >

定价：15.00 元

179



徒手治百病

TUSHOU ZHI BAIBING

主编 余茂基 董健身 张喜英

上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

徒手治百病 / 余茂基, 董健身, 张喜英主编. -- 上海: 上海大学出版社, 2003. 3 重印
(保健养生丛书)
ISBN 7-81058-528-2

I. 徒... II. ①余... ②董... ③张... III. 按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072637 号

徒手治百病

责任编辑	范维明
封面设计	谷夫平面设计工作室
责任校对	张 懿
技术编辑	张继新
出版发行	上海大学出版社 上海市延长路 149 号 200072 86-21-56331806(发行部) 86-21-56331130(编辑部)
经 销	各地新华书店
印 刷	上海华业装潢印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	10.5
字 数	261 千
版 次	2002 年 10 月第 1 版 2003 年 3 月第 2 次印刷
定 价	15.00 元

本版图书如有印装错误,可随时向出版社调换。

前 言

在祖国医学的百花苑中,有株艳丽而独特的异卉,特别引人注目,这就是徒手疗法。

徒手疗法,顾名思义,就是不需服用任何药物,也不要医疗器械,仅凭一双手,稍加学习,就可以治疗多种疾病。大部分疾病,本人就可自行施治,至于背部自己的手够不到的地方,可请亲友进行,简单方便,不费分文,真乃经济实惠而疗效显著,自然受到人们的欢迎。有人誉之为“小病不出门,大病好得快”的“百病不药自疗良法”,确实当之无愧。目前,我国经济与发达国家相比,尚在发展之中,部分地区缺医少药现象依然存在。近年来虽经国家大力开展医疗改革,而医药费用仍然居高难下,造成部分群众在医疗及生活上的困难,因之,徒手疗法的推广,是解决以上问题的有效途径,对保证广大人民群众的身体健康极为有益。

徒手疗法,来源于民间,是历代先人长期实践的结晶,不少技法又经现代专业医师的加工、改进、创新而更趋完善。其治疗方法为推拿、按摩,辅之以气功、点穴以及医疗体育运动等多种方法,以起相辅相成之功。

我们长期醉心于徒手疗法的研究,从浩如烟海的古今中外书刊报章中广采博蒐有关验方,更深人民间寻师访友,不耻下问,搜寻到许多家传秘技,有些热心朋友热情上门传授,甚至不远万里寄来行之有效的验方或相关剪报,使我们深受感动。朋友们认为:

历代先贤著书立说,将经验无私地公之于众,无论专业的还是民间的,都异彩缤纷。徒手疗法已成全民财富。可惜一般人士不可能看到所有技法。因此,朋友们一再鼓励我,将我辈毕生搜集的资料编辑成书出版,以贡献于社会大众,功德无量。现结合个人临床经验,去芜存菁,在大量资料中筛选出最具疗效的方法,积数年之功,编著成这册治疗 300 多种各科疾病的小书,以期济世利人,为社会贡献余热。在此,谨向有关专家、学者致以衷心的感谢。

由于参与撰著的同仁众多,以及编者水平的限制,在写作体例和表达方式等诸多方面,不可避免地存在一些不尽人意之处,期待专家指正,以期日后进一步修订。

本书蒙著名老中医董竟成、屠明中两医师在繁忙的诊务中拨冗细心审订,在此谨致以衷心的感谢。参加此书编撰的还有诸兰、董珍、董芳、赵华、李芬、李清平、王洪湖等同志,在此一并表示感谢。

编 者

2002 年 2 月

目 录

前 言	1
第一章 十四经穴表解及穴位图(附经外奇穴)	1
第二章 内外科常见病	38
一、感冒	38
二、动辄出汗	39
三、晕厥	40
四、偏头痛	40
五、头昏脑胀	41
六、春天困乏(即“春困”)	42
七、秋燥	43
八、体温冷感症(畏寒)	44
九、慢性疲劳综合征	45
十、甲状腺功能亢进症	48
十一、糖尿病	49
十二、晕针	51
十三、类风湿性关节炎	51
十四、痤疮	51
十五、皮肤瘙痒症	52
十六、荨麻疹	53

十七、冻疮	53
十八、运动性老年疝	54
十九、老年性关节炎	55
二十、小指瘀血	55
第三章 心血管系统疾病	56
一、冠心病 心绞痛	56
二、心动过速	58
三、心动过缓	60
四、早搏	60
五、心悸	61
六、心脏神经官能症	62
七、动脉硬化	63
八、高血压	64
九、颈性高血压	67
十、低血压	67
十一、高脂血症	69
十二、心胸处不适	70
第四章 呼吸系统疾病	72
一、支气管哮喘	72
二、慢性支气管炎	74
三、肺炎	75
四、肺结核	76
五、肺气肿	76
六、慢性阻塞性肺疾患	77
七、咳嗽	78

八、咳嗽时遗尿	78
九、老慢支患者排痰法	79
十、咯血	79
第五章 泌尿、肾、肛门、直肠及男科等疾病	81
一、前列腺炎	81
二、前列腺增生症	83
三、尿潴留	86
四、睾丸炎	87
五、尿路结石	88
六、肾炎	88
七、肾盂肾炎	89
八、肾绞痛	90
九、阴茎勃起异常	90
十、不射精症	91
十一、男子不育	92
十二、遗尿	93
十三、遗精	93
十四、早泄	95
十五、阳痿	97
十六、男子性持久的方法	100
十七、痔疮	101
十八、直肠脱垂	103
十九、肛裂	104
二十、膀胱炎、尿道炎	104
第六章 神经系统疾病	105
一、神经衰弱	105

二、精神紧张、焦躁感症	106
三、三叉神经痛	107
四、面神经麻痹	108
五、面神经痉挛	109
六、抑郁症	110
七、眩晕	110
八、晕车、晕船	111
九、癔病	111
十、头痛	112
十一、神经性厌食症	113
十二、失眠	114
十三、中风	116
十四、半身不遂	117
十五、痴呆	118
十六、脑外伤后神经症	120
十七、脑萎缩	121
十八、神经官能症	122
第七章 消化系统疾病	123
一、腹泻	123
二、腹痛、腹胀	123
三、慢性胃炎	124
四、胃、十二指肠溃疡	125
五、胃下垂	127
六、慢性结肠炎	128
七、急性胃肠炎	129
八、食欲不振	130

九、手术后肠粘连	130
十、胃肠神经官能症	131
十一、胰腺炎	131
十二、胃肠痉挛	132
十三、慢性痢疾	132
十四、肠易激综合征	133
十五、奔豚气	133
十六、呕吐	134
十七、慢性阑尾炎	135
十八、肝炎	135
十九、慢性胆囊炎	137
二十、胆石病	138
二十一、打嗝	139
二十二、呃逆	140
二十三、噎食	140
二十四、便秘	141
第八章 骨科疾病	145
一、急性腰扭伤	145
二、腰椎间盘突出症	147
三、网球肘	149
四、腱鞘炎	150
五、肩关节周围炎	151
六、溜肩	153
七、膝关节炎	153
八、腓肠肌痉挛	155
九、落枕	156

十、足跟痛	157
十一、足底痛	159
十二、坐骨神经痛	159
十三、颈椎病	161
十四、骨质疏松症	163
十五、肩胛骨周围肌肉劳损	164
十六、岔气	165
十七、下肢静脉曲张	166
十八、腰椎骨质增生综合征	167
十九、踝关节扭伤	167
二十、腕关节扭伤	168
二十一、肋间神经痛	168
二十二、扳机指	169
二十三、慢性腰肌劳损	169
二十四、手麻	171
二十五、腰脊病	172
二十六、手腕综合征	172
二十七、鸡胸	172
二十八、下肢酸胀麻木	173
二十九、老寒腿	174
三十、老年驼背	174
三十一、腰椎小关节脱位	175
三十二、少年性圆背	176
三十三、骨质增生	176
三十四、颈肩腕综合征	177
第九章 妇产科疾病	179
一、不孕症	179

目 录

二、月经失调	180
三、痛经	181
四、闭经	183
五、经前期紧张综合征	184
六、乳肿	185
七、乳汁不足	185
八、急性乳腺炎	187
九、乳腺增生	188
十、尿失禁	189
十一、白带增多症	190
十二、尿频	190
十三、慢性盆腔炎	191
十四、老年性阴道炎	192
十五、功能性子宫出血	192
十六、子宫脱垂	193
十七、更年期综合征	194
十八、女性浮肿症	195
十九、孕妇晨间恶心呕吐	196
二十、胎位不正	196
二十一、胎儿发育不良	196
二十二、乳房按摩催生引产	197
二十三、产后腹痛	197
二十四、性冷淡	198
二十五、妇女生育后阴道松弛	200
第十章 儿科疾病	202
一、小儿盗汗	202

二、小儿自汗	202
三、小儿感冒	202
四、小儿咳嗽	203
五、小儿百日咳	204
六、小儿哮喘	204
七、小儿排痰	205
八、小儿腹泻	206
九、小儿遗尿	206
十、小儿厌食	207
十一、小儿夜啼	208
十二、小儿聋哑	208
十三、小儿肌性斜颈	209
十四、小儿急惊风	210
十五、小儿麻痹后遗症	210
十六、小儿腹痛	211
十七、小儿面神经麻痹	212
十八、小儿呕吐	212
十九、小儿便秘	212
二十、小儿多动症	213
二十一、小儿疳积	214
二十二、小儿脱肛	214
二十三、小儿桡骨小头半脱位	214
二十四、小儿斜视	215
二十五、小儿消化不良	215
二十六、小儿打嗝	216
二十七、小儿鼻血	216
二十八、小儿晕厥	216

二十九、小儿溺水	217
三十、小儿驼背	217
三十一、小儿马蹄足	218
三十二、小儿低矮	219
三十三、小儿保健	220
三十四、考生自我保健	220
三十五、小儿脐疝	221
三十六、青少年原发性脊柱侧弯症	221
第十一章 口腔科疾病	223
一、牙痛	223
二、牙周炎	224
三、牙龈萎缩	226
四、颞下颌关节脱臼复位法	226
五、颞下颌关节功能紊乱综合征	227
六、慢性牙龈炎	228
七、复发性口疮	228
八、疱疹性口炎	229
九、口腔念珠菌病	229
十、裂纹舌	229
十一、慢性扁桃腺炎	230
十二、慢性喉炎	231
十三、慢性咽炎	232
十四、口眼歪斜	233
第十二章 耳鼻咽喉科疾病	235
一、耳鸣	235

二、耳朵进水排除法	237
三、耳聋	237
四、突发性耳聋	239
五、中耳炎	239
六、聋哑	240
七、甲状腺术后声音嘶哑	241
八、美尼尔氏病	241
九、慢性鼻炎	242
十、萎缩性鼻炎	243
十一、过敏性鼻炎	244
十二、干燥性鼻炎	245
十三、鼻窦炎	246
十四、鼻出血	247
十五、鼻燥、鼻塞	248
十六、鼻腔肿块	249
十七、酒糟鼻	249
十八、老年人流涕	250
第十三章 眼科疾病	251
一、眼睛疲劳	251
二、麦粒肿	252
三、红眼病	253
四、青光眼	253
五、眼睑跳动症	254
六、眼肌麻痹症	255
七、电光性眼炎	256
八、结膜炎	257

九、睑缘炎	258
十、眼肌痉挛	259
十一、视力紧张综合征	259
十二、视神经萎缩	260
十三、迎风流泪	261
十四、双目昏花	261
十五、白内障	261
十六、老年性视力模糊	264
十七、上睑下垂	265
十八、近视	265
十九、假性近视	268
二十、老花眼	268
二十一、斜视	271
二十二、异物入眼及眼外伤	272
二十三、驾驶员保护眼睛八法	273
二十四、改善眼镜度数法	273
二十五、飞蚊症	274
二十六、电视眼	274
第十四章 意外事故急救及其他	276
一、鱼刺鲠喉	276
二、异物吸气管	276
三、异物刺入体内	278
四、飞虫入耳	278
五、打针起了疙瘩	278
六、阳光灼伤皮肤	279
七、毒蛇咬伤	279