

《家庭自疗保健丛书》

购药

用药

护理

疗法

家庭实用 非药物疗法

丛书主编：北京市临床药学研究所 战嘉怡

丛书组织者：北京药师协会

赵立冬 徐嘉生 等●编著

★ ★ ★ ★
非药治病真方便
小病自疗是重点
操作方法细而全
治病方法任君选



气家出版社

丛书主编：北京市临床药理学研究所 战嘉怡
丛书组织者：北京药师协会

家庭实用非药物疗法

《家庭自疗保健丛书》

赵立冬 徐嘉生 李芷春

刘伟毅 战嘉怡 ● 编著



气象出版社

F061/3733

R242
468

内 容 简 介

全书分为非药物疗法的基本常识和常见病症的家庭非药物治疗两大部分。在第一部分中主要介绍按摩推拿、简易针刺、温灸、指针、梅花针、刮痧、拔罐、耳穴贴压、足穴按摩等方法的操作要点、适应证及注意事项。在第二部分中介绍了各种常见病所选用的非药物治疗。

本书文字通俗易懂，配有插图示意，内容实用，是一本居家必备的医学科普读物，可供初中以上文化程度的社会各界人士阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭实用非药物疗法/赵立冬等编著. —北京: 气象出版社, 2000. 8
(家庭自疗保健丛书)
ISBN 7-5029-2927-4

I. 家… II. 赵… III. ①中医治疗法-基本知识
②常见病-中医治疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32154 号

气象出版社出版

(北京海淀区白石桥路 46 号 邮编: 100081)

责任编辑: 顾仁俭 终审: 周诗健

封面设计: 刘 扬 责任技编: 雨 晨 责任校对: 志 健

* * *

北京怀柔新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.25 字数: 135 千字

2000 年 8 月第一版 2000 年 8 月第一次印刷

印数 1~6000 定价: 10.00 元

序

随着我国医疗制度的改革、人们生活节奏的加快以及自我保健意识的增强，自购自用药、自我保健、自我护理、自我施治需求不断增加，为此北京药师协会应气象出版社之邀，组织了医学、药学、护理学等方面的专家学者主持编写了《家庭自购药物指南》、《家庭自用药物指南》、《病人家庭护理辅导》、《家庭实用非药物治疗法》系列家庭自疗保健丛书。

编著者均是多年从事临床工作的医、药、护等专业人员，丛书中凝聚了他们的临床经验及医药科普工作经验，这是十分宝贵的。

现在人们比以往更加重视自己的健康问题，更加珍惜自己的生命，但许多人不知道对您的健康危害因素50%以上来自于您不健康的生活方式和行为，如：摄入过多热量、体重超常、吸烟酗酒、不合理用药、乱吃补品等。还由于相当数量的人缺乏医药保健的基本知识，盲目轻信广告宣传以及道听途说、乱投医乱用药，特别是药源性疾病已成为一种常见病。我国每年因用药不良反应住院的近三百万人，近二十万人死于不合理用药。发达国家公众合理用药教育开展得比较早比较普及，“吃药找药师”的意识形成已百年，相比之下我国公众这种意识还非常淡薄。为此，北京药师协会编写的这套

丛书当中关于药物知识占了较大比重，着重强调“凡药三分毒”。药品不是普通商品，我们希望公众尽早树立“求医找医师、问药找药师”这种意识，同时也希望广大药师成为公众用药的顾问，使我国公众用药能得到安全有效、经济合理的保障。

这套丛书与广大读者见面，进入人们的家庭，指导您科学保健治病、护理、合理用药。希望这套丛书成为您的家庭药师、家庭医生、家庭护士，成为您的良师益友。

北京药师协会会长

赵立冬

2000年2月28日

前 言

伴随着全社会物质生活的丰富和文化素质的提高，人们越来越关注自身与家人的健康。据北京最近一次公众调查表明，把健康视为最关心问题的人已在 70% 以上。

因此，自我治疗、自我用药、自我保健、自我护理已成为人们关注的热点趋势。然而有了健康的需求，并不一定就有健康的身体，要提高健康水平，就必须了解掌握医药保健的科学知识。为此，由北京药师协会组织有关专家编写了一套家庭自疗保健丛书，旨在提高公众健康水平。

俗话说“是药就有三分毒”，的确，药物中绝大多数都有不同程度的不良反应。不管大病小病，有病无病，动辄就吃药的作法是不可取的，有些疾病完全可以采取一些非药物疗法进行治疗与保健。非药物疗法包括祖国医学中的传统方法和现代医学中的理疗等方法。特别是祖国医学中有许多行之有效的非药物疗法，如针刺、按摩、刮痧等。

本书是《家庭自疗保健丛书》的第四册，重点介绍祖国医学中一些家庭易学易操作的非药物疗法的基本常识与操作。本书在编写中尽量避免过于专业的语言与深奥的原理，尽可能地采用通俗易懂的语言，深入浅出地

介绍。但受篇幅、时间、水平所限，疏谬之处尚需同行和读者指正。

本书在编写过程中，承气象出版社顾仁俭编审的支持和刘冬平、王瑛、张健琨、罗永言等同仁的帮助，在此并致谢意。

编者

2000年3月30日

目 录

序
前言

第一部分 非药物治疗的基本常识

一、非药物治疗在医疗保健中的地位与作用	(1)
1. 非药物治疗的特点	(1)
2. 非药物治疗悠久的历史	(2)
3. 非药物治疗的发展	(3)
4. 家庭应用非药物治疗的原则	(3)
二、非药物治疗常识与操作	(4)
家庭推拿按摩	(4)
1) 推拿按摩的特点与功能	(4)
2) 手法与应用	(4)
3) 家庭应用推拿的常用穴位	(12)
4) 按摩治疗的注意事项	(22)
简易针刺疗法	(22)
1) 针刺疗法的特点与功效	(22)
2) 针刺用具	(23)
3) 针刺疗法的应用操作	(23)
4) 针刺疗法的注意事项	(25)
温灸疗法	(27)
1) 温灸疗法的特点与功效	(27)
2) 灸法的应用分类	(28)
3) 灸法应用的注意事项	(31)
指针疗法	(32)

1) 指针疗法的特点	(32)
2) 指针疗法的原理与功效	(33)
3) 指针疗法的操作与应用	(33)
梅花针疗法	(34)
1) 梅花针的特点	(34)
2) 梅花针疗法的功能	(34)
3) 梅花针的针具与操作应用	(34)
4) 梅花针疗法的适应证	(35)
5) 梅花针的使用注意事项	(35)
简易刮痧疗法	(36)
1) 刮痧疗法的特点	(36)
2) 刮痧疗法的功效与作用机理	(36)
3) 刮痧疗法的用具	(36)
4) 刮痧的操作方法	(37)
5) 刮痧疗法的使用注意事项	(38)
简易拔罐疗法	(38)
1) 拔罐疗法的特点与原理	(38)
2) 拔罐疗法的操作与应用	(39)
3) 拔罐疗法的使用注意事项	(40)
耳穴贴压疗法	(41)
1) 耳穴贴压疗法的特点	(41)
2) 耳穴贴压疗法的功效	(41)
3) 耳穴贴压疗法的应用	(42)
4) 耳穴贴压疗法的使用注意事项	(42)
足穴按摩疗法	(44)
1) 足穴按摩的特点	(44)
2) 足穴按摩的功效	(44)
3) 足穴按摩的应用与手法操作	(44)
4) 足穴按摩的注意事项	(48)

割治、挑治及穴位埋线法	(49)
1) 割治疗法	(49)
2) 挑治疗法	(50)
3) 穴位埋线法	(51)
捏脊、揪脊疗法	(52)
1) 捏脊、揪脊疗法的特点	(52)
2) 捏脊、揪脊疗法的功效与应用	(52)
3) 捏脊、揪脊疗法的使用注意事项	(52)
食物疗法	(53)
1) 食物疗法的特点	(53)
2) 食物疗法的功效与应用	(54)
3) 食疗与药膳、保健食品的区别	(54)

第二部分 常见病症的家庭非药物治疗

一、常见症状的非药物治疗	(56)
发热	(56)
头痛	(58)
昏迷	(61)
呃逆	(62)
失眠	(64)
便秘	(67)
遗尿	(69)
耳鸣	(71)
白带过多	(73)
二、常见疾病的非药物治疗	(74)
1. 呼吸系统疾病	(74)
感冒	(74)
支气管炎	(77)
支气管扩张症	(78)

支气管哮喘	(79)
肺结核	(82)
2. 循环系统疾病	(83)
高血压病	(83)
心律失常	(85)
冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)	(87)
低血压病	(90)
3. 消化系统疾病	(91)
胃下垂	(91)
慢性胃炎	(92)
胃与十二指肠溃疡病	(94)
胆囊炎、胆石症	(96)
急性胃肠炎	(98)
4. 内分泌系统疾病	(101)
糖尿病	(101)
甲状腺机能亢进症	(103)
更年期综合征	(105)
5. 神经系统疾病	(106)
脑血管病	(106)
癫痫	(109)
三叉神经痛	(111)
面神经麻痹	(114)
坐骨神经痛	(116)
癔病	(119)
6. 泌尿系统疾病	(121)
泌尿系感染	(121)
泌尿系结石	(123)
前列腺炎	(125)
7. 骨关节疾病	(127)

颈椎病	(127)
肩关节周围炎	(130)
腰肌劳损	(132)
类风湿性关节炎	(135)
8. 其他常见疾病	(137)
口疮	(137)
扁桃体炎	(139)
牙痛	(141)
痛经	(142)
功能性子宫出血	(145)
盆腔炎	(147)
荨麻疹	(148)
痔疮	(150)
晕动症	(152)

第一部分 非药物治疗法的基本常识

一、非药物治疗法在医疗保健中的地位与作用

1. 非药物治疗法的特点

尽人皆知，得病吃药。的确，药物是治疗疾病的主要武器，许多疾病在药物面前难逞淫威。但也要知道，药物如同一把福倚祸兮的双刃剑，它的一面可以驱灭病邪，保障身体健康；另一面因其毒副作用，反而会使人增病添疾，损害身体健康。俗话讲得好：是药三分毒。古人讲“毒药”便是一切药物的总称，《山海经》中就已有“神农尝百草，一日而遇七十毒”之记载。

非药物治疗法是指不依赖于药物的作用，以中医基础理论为指导，以防病治病、强身健体为目的的一类外治疗法，如针法、灸法、推拿、刮痧、拔罐、耳穴贴压、足穴按摩等。非药物治疗法与药物治疗法相比，最突出的特点就是避免了药物治疗法给人体带来的不良反应，安全可靠。其二就是方便，并且价格低廉，只需借助医者的两只手或极简单的工具就可进行治疗。其三，简单易学，如简单的推拿、足穴保健、刮痧等易于在大众中推广。其四，非药物治疗法的应用，可以做到有病治病，未病防病，无病保健，尤适于家庭保健之用。

我们说非药物治疗法有许多优点，但并非说它就是万能的。它有它的局限性，如急性传染性疾病，严重感染性疾病，急性出血性疾病，严重的心、肺、肾功能损害，以及外伤等就不能过分依赖非药物治疗法，应及时就医采取药物或手术治疗。药物治疗法与非

药物治疗在医疗保健上应是取长补短、优势互补，而不是相互排斥或片面依赖。

2. 非药物治疗悠久的历史

在人类发展的漫长历史长河中，从原始时期的茹毛饮血，到对火的认识、使用并掌握时，人类便在生产生活实践中不断地与疾病作斗争，并取得了一定的成效。对火的利用，不但给原始人征服黑暗、抵御严寒、驱走野兽、享用熟食提供了巨大方便，更为后来的热熨疗法打下了坚实的生活基础，以致演变成现在的灸法。而砭石的出土发现，给“以石治病”的文献记载以有力的印证。骨针、陶针、竹针的出土，说明了人类用针治病的悠久历史。针刺与艾灸则在非药物治疗领域起到了承前启后的作用，奠定了其他非药物治疗的基础。

随后的年代里逐渐产生了扁鹊、华佗、涪翁、郭玉等以针灸为主的非药物治疗的应用圣手，不但应用的工具有所发展，临床实践经验与理论也已日趋丰富。而且一些医者还潜心钻研，对前人经验进行总结，写出一些传世之作。如：第一部按摩专著《黄帝歧伯按摩十卷》及第一部针灸学专著《针灸甲乙经》的问世，为我国的非药物治疗的应用发展奠定了理论基础。

按摩在古时又称“拈引”、“案抚”。早在战国时期，按摩就是重要的治病方法。至隋唐时期，此法更被重视，两代的太医署中还设有专门的“角法”一科，即指现在的拔火罐等一类外治法。到了宋元时期，翰林医官尚药奉御王惟一研制了闻名国内外的“针灸铜人”，这是我国第一个最为精密的医学模型。到了16世纪中叶，后人又铸造了男、女、儿童针灸铜人各1座，作为临床定穴之标准。

由于历史的原因，在近代中国史上，有一段时间中医发展受到了阻碍。新中国成立后，政府大力保护和发展祖国医学这一中华民族的瑰宝，针灸、按摩等应用又得到长足的发展，特别是非

药物治疗法简便易行，尤适于当前人们日益增长的保健要求。因此，非药物治疗法深受人们的欢迎。

3. 非药物治疗法的发展

非药物治疗法的发展前景广阔，现在不仅是中国老百姓钟爱这些非药物治疗法手段，同时也得到世界上许多人的青睐。前不久，针灸疗法已进入美国的医疗保险范畴，让一个国家承认另一个国家的传统医学，并将其定为本国所用，那具有何等意义！还有一些外国留学生纷纷来到中国，专门进行针灸、推拿等治疗方法的学习，其热情并不亚于中国学子。中医走向世界，其中非药物治疗法先迈出了一步。

由于现代科技的发展，我国科技工作者将新科学、新技术引入非药物治疗法，出现了许多新的医疗手段，如：电针、激光针、微皮针、冷冻针、水针、磁针、磁疗、各种按摩仪等，从而为非药物治疗法提供了更丰富的手段。

4. 家庭应用非药物治疗法的原则

(1) 并非所有疾病都适宜非药物治疗法：非药物治疗法因其“简、便、验、廉”这一特点，而深受广大群众的欢迎。但它也只是疾病治疗领域中的一部分，不要片面地认为“不管什么病，我就用此疗法”。而应客观地认识它的优越性与局限性，可以使用或适宜使用时，我们当然要采用。但什么方法都不是万能的，凡急症、重症、药物或手术治疗更为奏效的疾病或经非药物治疗效果不佳时，均应及时到医院治疗。

(2) 非药物治疗法应用要注意禁忌：凡空腹、饥饿、或酒醉、饱腹时，情绪激动、气候恶劣时，或妇女的经期、孕期均不宜使用或要在医生指导下使用非药物治疗法。

非药物治疗法的方法众多，所以在家庭使用操作时，一定要把握原则并了解注意事项，以保障健康和安全。

二、非药物治疗法常识与操作

家庭推拿按摩

1) 推拿按摩的特点与功能

推拿按摩法包括推、拿、按、摩、揉、揉、擦、抖、点、捏、掐、捻、拍、击、摇等多种手法,简称推拿按摩,或又称按摩,或又称推拿。推拿按摩是一种古老的医治疾病的方法,远在两千多年前的春秋战国时期,按摩疗法就被广泛地应用于医疗实践中,且倍受推崇。因推拿按摩具有操作简便,不需任何设备条件,有病可治病,无病可保健等特点,至今仍是非药物治疗法中的重要组成部分。

按摩疗法属中医外治法范畴,是医者视病情施用不同手法进行治疗的一门学科。推拿手法作用于人体体表的特定部位,通过纠正解剖位置的异常,改变有关的系统内能,调整信息,从而起到舒筋通络、活血化瘀、理筋整复、松解粘连的功效,还能够达到调节机体的生理、病理状况的治疗目的。

2) 手法与应用

一般的情况下,推拿手法是用手或肢体的其它部位,按着各种特定的技巧在体表操作。推拿手法要求持续地运用一定的时间、一定的力量,要有一定的节奏性、一定的速度,又要做到不浮、不滞、不粗暴、不生硬、不用蛮力。常用的手法如下:

(1) 推法:是用指、掌或肘后鹰嘴凸起部着力于一定的部位或穴位上,进行单方向性、缓缓的直线移动。其着力部位要紧贴皮肤,用力要稳,速度要缓慢而均匀,不可硬压、死抗,以防推破皮肤。本手法可应用于人体的各个部位,能起到增加肌肉兴奋性、促进血液循环、并有舒筋活血的作用。临床上可分掌推、指推和肘推三种方法,其操作见图1。

(2) 拿法:是用拇指或其它手指为着力部位,对称用力,进

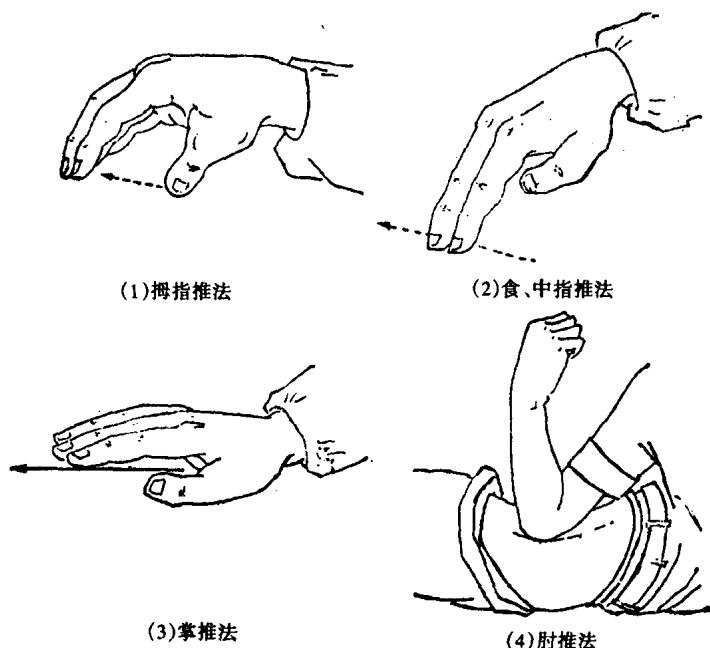


图1 推法

行有节律的、提捏的一种方法。操作时要由轻到重，不可突然用力。力量要缓和而连贯，每个穴位或部位，每次拿的时间不宜过长。拿法具有祛风散寒、开窍止痛、舒筋通络、解除痉挛的作用。应用时可根据不同的施术部位，选用三指拿法（拇食中指拿）、四指拿法（拇食中环指拿）或五指拿法（拇食中环无名指拿）（见图2）。

(3) 按法：用指、掌按压体表一定部位或穴位，逐渐用力，深按捻动，按而留之的一种方法。用力时要平稳而着实，由轻到重逐渐用力，以被按的部位或穴位有得气感为度，不可暴力猛然按压。本法有诱导止痛、解痉散结、通经活络、放松肌肉、矫正椎柱畸形的功效。按法也可分为掌按法和指按法（见图3）。

(4) 摩法：用掌面或食中环三指指面附着于一定部位或穴位