

家庭医生·家庭必备丛书

家庭特效疗法100种

(日) 小林三刚 佐藤久三 著
高云岫 谢贵章 译



煤炭工业出版社

家庭医生·家庭必备丛书

家庭特效疗法 100 种

〔日〕 小林三刚 佐藤久三 著
高云岫 谢贵章 译

煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭特效疗法 100 种/高云岫, 谢贵章译. —北京: 煤炭工业出版社, 1999. 8

(家庭医生·家庭必备丛书)

ISBN 7-5020-1736-4

I. 家… II. ①高… ②谢… III. 家庭保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 19804 号

小林三剛 佐藤久三
家庭に1冊
病気をなおす100の秘法
ナツメ社 昭和61年

*

家庭医生·家庭必备丛书
家庭特效疗法 100 种
〔日〕小林三剛 佐藤久三 著
高云岫 谢贵章 译
责任编辑: 孙金铎 向云霞

*

煤炭工业出版社 出版
(北京朝阳区霞光里8号 100016)
北京宏伟胶印厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 6¹/₄
字数 131 千字 印数 1—5,000
1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷
书号 4507 定价 9.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

内 容 简 介

本书主要介绍采用一般家庭容易做到的简易方法：如食物疗法、运动疗法、按摩、灸法、药物疗法等预防、治疗一般常见病。本书介绍的100种特效疗法不会产生副作用，且疗效快、疗程短，对于一般家庭医疗保健很有实用价值。

译者的话

本书由日本小林三刚和佐藤久三合著。前者是东洋医学原论研究会会长，东洋一般家庭普及会会长；后者是东洋医学原论研究会干事，日本经络学会理事，并开办筋骨整体针灸、小儿诊治医院。在编著此书过程中，还有活跃在日本医疗第一线上的多位医疗工作者给予大力协助。

本书面向家庭，内容通俗易懂，并有很多附图，便于理解和运用。书中，根据具体情况写出了各种症状及判别类似症状的方法，指出了得病的原因和预防方法。在治疗方法中有食物疗法、运动疗法、简易操作手术、灸法和药物疗法等等，都是一般家庭容易做到的，颇有实用价值。所以译出，以供家庭及医务人员参考。

原书共分两部分，其中第一部分（篇幅很短）写的是当今社会生活环境与健康状况，与治疗方法没有直接关系，所以在译文中略去。

我们在翻译本书时，承蒙鹤岗矿务局总医院和鹤岗市医院多位在职和离退休同志们的热心指导，在这里深表谢意。

由于译者水平所限，译文中难免有不妥之处，请读者给予批评指正。

灸法简介

本书内应用灸法处很多，为便于读者理解，对灸法作一简要介绍。

1. 原料及制作

把艾叶晒干、捣碎、去杂质，制成艾绒，用艾绒制成艾炷或艾条即可使用。

1) 艾炷：用手指将一小撮艾绒捏成圆锥形小炷，随用随做，燃烧一个艾炷称一壮。

2) 艾条：将麻纸裁成大小不同的规格，卷成艾条即可。

2. 常用的灸法

1) 艾炷灸：用大小不等的艾炷，根据不同病情，置于应灸的穴位上，然后将其点燃，当感觉烫痛时，不等熄灭，即可更换。如此反复多次直至灸处皮肤出现潮红为止。一般可灸3~7壮。

根据不同病情，又可在艾炷下放置姜片（称隔姜灸）、蒜片（隔蒜灸）、盐（隔盐灸）等施以灸法。

2) 艾条灸：点燃艾条熏烤穴位或患处。不接触皮肤，以病人感觉温热为宜，点燃的一端距穴位1寸左右，一般灸10~15分钟，待灸处皮肤出现潮红即可。

3. 灸法注意事项

- 1) 发烧病人不宜用灸，热病、实症亦忌用灸。
- 2) 面部、颈部、大血管、粘膜附近及毛发生长部位不宜用灸。
- 3) 灸后起泡是火力大的缘故，轻的数日后吸收结痂，重的须消毒后包扎。

本书中所说的灸炷为“米粒”大小，指的是大米粒那么大。

目 录

译者的话

灸法简介

1 3分钟止住胃痉挛的方法	1
2 用紫菜治疗烧伤（烫伤）的方法	3
3 用蒟蒻（魔芋）治疗严重的痛经	4
4 即刻解除胆结石痉挛的方法	5
5 增强分娩时阵痛的特效方法	9
6 保守法治疗胆结石症	10
7 牙疼的简易疗法	11
8 用食盐和灸术治疗齿槽脓漏	13
9 消除口臭法	14
10 颌骨脱臼（掉下巴）的复位法	15
11 吻痕快速消除法	16
12 裂痔的治疗法	17
13 痔核的简易疗法	20
14 6秒钟止住流鼻血的特效方法	21
15 特效止血法	22
16 用萝卜泥治疗粉刺（酒刺）的方法	23
17 在肚脐处治疗针眼（睑腺炎、麦粒肿）	24
18 用一支香烟消除眼疲劳	26
19 1秒钟治好呃逆（打嗝儿）	26
20 用两把汤匙治疗肋间神经痛	28

21	心脏病治疗法	31
22	肝脏病治疗法	40
23	肾脏病治疗法	45
24	高血压降压法	47
25	植物性神经功能紊乱的治疗法	51
26	神经官能症医治法	53
27	治疗坐骨神经痛的方法	55
28	闪腰的简易疗法	59
29	使老年肩患者疼痛的胳膊举起来	66
30	眩晕(头部充血)的运动疗法	69
31	轻松地治好头痛	70
32	止住流鼻涕的方法	73
33	3秒钟使鼻塞畅通	74
34	脚脖子扭伤的特效疗法	76
35	治疗手腕扭伤	78
36	用拉伸法治疗手指的挫伤	80
37	按摩眼睑治疗倒睫(附灰尘进入眼内时的 处置法)	82
38	两星期治好假性近视	83
39	指压消除头及眼睛的疲劳	85
40	柿叶治疗眼底出血最有效	85
41	攻克失眠症的绝招	86
42	抑制癫痫的发作及其治愈的方法	90
43	以握拳敲击方式缓息歇斯底里(癔病)	93
44	治疗脑贫血、眩晕的方法	95
45	胃溃疡、十二指肠溃疡的自然疗法	98
46	从体内和体外有效地治疗糖尿病	100

47	用萝卜泥治疗荨麻疹（风疹块、鬼风疙瘩）	103
48	改善体质可根治湿疹	105
49	黄瓜对汗疹（痱子）有特效	106
50	灸法治疗面疔	107
51	用增进肝脏、胰脏功能的运动方法治疗老人斑	108
52	婴儿便秘治疗法	110
53	快速治愈百日咳	112
54	轻而易举地平息麻疹	114
55	幼儿抽搐（惊风）的特效疗法	116
56	以按摩和灸法治疗夜尿症	117
57	异物梗喉的简易处置法	120
58	小儿哮喘治疗法	121
59	幼儿消化不良治疗法	126
60	小儿夜啼症的特效疗法	128
61	过敏性体质治疗法	130
62	腓痉挛（腿肚子抽筋）即刻止痛法	133
63	手足腱鞘炎的治疗方法	135
64	用全身矫正法治疗腿神经痛	139
65	便秘的运动疗法	141
66	医治脾胃虚弱的方法	144
67	保守疗法医治阑尾炎	145
68	保守疗法医治扁桃腺炎	147
69	甲沟炎治疗法	149
70	月经不调的特效疗法	151
71	治疗不孕症	152
72	子宫下垂治疗法	156
73	子宫前屈和子宫后屈治疗法	157

74	积极地消除孕吐	160
75	用腿部操及灸法矫正胎位	161
76	两周治愈胃下垂	162
77	感冒的快速治疗法	163
78	食欲不振治疗法	164
79	心情不爽、恶心时怎么办	165
80	以肝脏为目标治疗宿醉	166
81	食物中毒引起的恶心和腹泻的抑制方法	167
82	快速抑止腹泻法	168
83	抑止痛风剧痛并完全治愈的方法	170
84	驱除腹内蛔虫的方法	171
85	口角炎治疗法	171
86	腹股沟疝（小肠串气）治疗法	172
87	手疣（瘰子）消除法	174
88	风湿性膝关节炎的治疗方法	174
89	变形性膝关节症治疗法	176
90	鸡眼治疗法	178
91	膀胱炎治疗法	179
92	睾丸撞伤治疗法	181
93	阳痿的疗法	181
94	阴部搔痒症治疗法	182
95	被毒虫螫伤时的处置方法	182
96	水泡疹（脚气）治疗法	183
97	消除浮肿（水肿）的方法	185
98	用生米消除肿包	185
99	用蜡烛治疗皮肤皱纹和皲裂	186
100	灸法和烟对冻伤很有效	187

1 3 分钟止住胃痉挛的方法

在上腹部相当于胃的地方有时急剧疼痛，这种状态统称之为胃痉挛。引起胃痉挛症状的疾病有胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、胃癌以及胆结石症等。

下面介绍一下胃痉挛性疼痛的止痛方法。

但应注意，不要把胆结石性痉挛误认为胃痉挛，胆结石痉挛用此法治疗是不能奏效的。

如果是胆结石痉挛，用大拇指使劲向腰部曲线稍上的腰窝（腰部侧面）一按，就觉疼得厉害，甚至使你跳起来。这样就能马上做出判断。

鉴于最近在饮食结构方面摄取动物性脂肪量偏高，故胆结石症的发病率也大大增加。

治 疗 方 法

1. 把红糖加入白开水中制成糖水，一口气喝下去。
2. 如图 1-1 所示，稍稍用力以大拇指按压梁丘穴位。按压的方法是用劲按压 10 秒后停止 2 秒，再用力按压 10 秒再停 2 秒，这样按压与停止的动作反复数次，剧痛就能立即停止。
3. 如用 1、2 两法不能止痛时，可使患者俯卧，如图 1-2 所示，在第 9 节到第 12 节胸椎处，从椎骨的两侧以左右两手的大拇指使劲按压 10 次左右，剧痛就能停止。如果不用大拇指而改用一只脚踏脊椎骨，效果也很好。

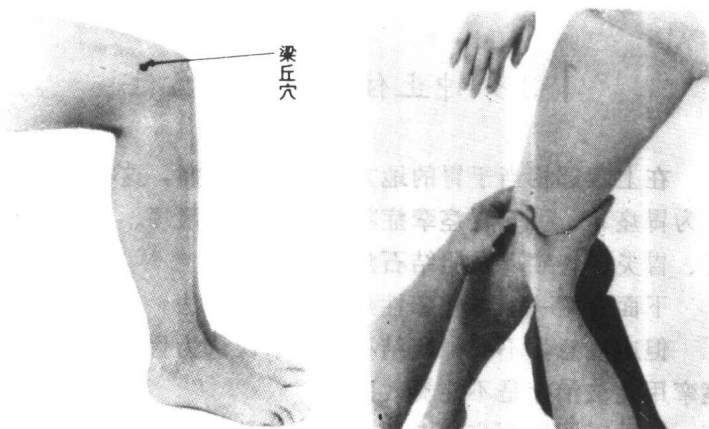


图 1-1 胃痉挛治疗方法 2

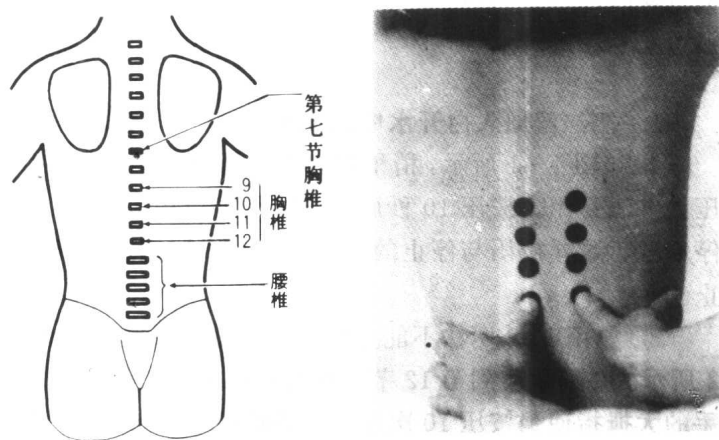


图 1-2 胃痉挛治疗方法 3

2 用紫菜治疗烧伤（烫伤）的方法

关于烧（烫）伤，如果是面部或全身那样很严重的情况，就必须尽快接受专业医生的治疗。但是，由于脚炉或熨斗引起的烧、烫伤，或者由于泼洒热水等而引起的轻度烫伤，则可用家庭常备的食品紫菜来治疗。

处 置 方 法

1. 如果发生了烧伤、烫伤，要马上用自来水来冷却受伤部位。若是穿着衣服，须从衣服上面进行冷却。尤其幼儿皮肤柔嫩，如果衣服上面洒落热水，不可慌忙地去脱衣服，首先要对受伤部位进行冷却，稍稍镇定一下后，再脱去衣服。不仅幼儿，即便是成年人，在衣服紧紧贴着皮肤时，也不可硬脱。要用剪刀把它剪开，这也是一种好方法。

2. 把浸泡在水中的紫菜轻轻地贴在受伤处。这样一来，紫菜的色素吸收热量，可以防止烧伤创面产生毒素，使烫伤部分不留瘢痕。

此外，浸泡在水中的紫菜还有很好的止痛效果，能消除烫伤特有的火辣辣的疼痛。对于深度较大的烫伤，可以重叠地贴上紫菜。

若是只贴一次紫菜还不放心，也可以在第二天再另贴一次。

3 用蒟蒻（魔芋）治疗严重的痛经

痛经常见于青春期的少女，但在成年妇女中，下腹部疼痛以及腰疼、头疼、感觉不舒服等，症状严重的人也是很多的。

一般的健康人，在月经期也或多或少地发生这种症状，惟有在症状较重时，把它叫做“月经困难症”。

这种月经困难症，有的是由于性器官的炎症和子宫内膜症等引起的器质性月经困难症；有的是由于激素作用或盆腔充血、子宫发育不全、精神作用等引起的功能性月经困难症。

在青春期发生痛经的较多，其原因是：除上述两种起因以外，还由于对月经有恐怖心理和厌恶感等，也能构成发生痛经的诱因。

不管是什么原因，使用下述疗法，一般痛经是会治好的。

治 疗 方 法

1. 冲制满满一杯热糖水，趁热把它慢慢地喝下去。

这时所用的糖，以红糖或黑糖为好，白糖效果较差。

2. 此外，把食用蒟蒻（魔芋）放入正在火上加热的热水中，对蒟蒻加热直至它的芯部都达到人体体温程度，将其擦干，然后把它轻轻地贴在下腹部，用毛巾按压。这种方法是利用加过热的蒟蒻的蓄热，增强下腹部的血液循环，以缓解疼痛。

4 即刻解除胆结石痉挛的方法

胆结石症的发作,开始时正像胃痉挛那样剧烈地腹痛,严重时发烧或皮肤发黄,好像黄疸。

疼痛由胃的右侧肋骨下边开始,紧接着觉得心窝、肚脐以上腹部和脊背等象刀扎般剧痛。并且不仅仅是疼痛,而且伴随有冒冷汗或恶心呕吐等现象。

此病容易误认为胃痉挛,但是,用大拇指按压腰部曲线处的腰窝(腰部侧面),若感觉疼痛就是胆结石痉挛。见图 4—1。



图 4—1 胃痉挛和胆结石
痉挛的辨别方法

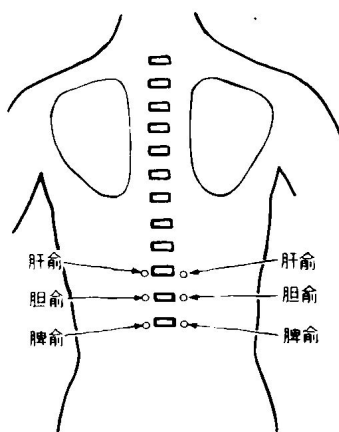


图 4—2 胆结石痉挛
疗法 A—2

疗 法 A

1. 用红糖冲制成较甜的糖水，先饮一杯，间隔 2 分钟再饮一杯。这样，一般的病状是能够缓解的。

2. 如果饮用红糖水还不能制止疼痛，就让患者俯卧，用大拇指或手掌使劲按压肝俞、胆俞、脾俞等穴位。见图 4-2。

3. 既使这样仍是疼痛不止时，可在图 4-3 所示的期门穴和心下部用蒸煮过的毛巾，进行热敷疗法，疼痛即可止住。

疗 法 B

1. 在脚的第 4 足趾和第 5 足趾中间脚背处有一个一按就痛的地方。这个地方叫做“侠溪”。在此穴位上放置米粒大的灸炷施灸。如图 4-4。

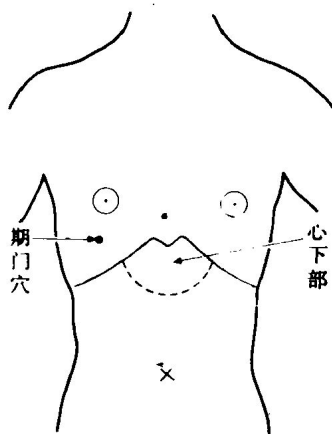


图 4-3 胆结石痉挛
疗法 A-3



图 4-4 胆结石痉挛
疗法 B-1