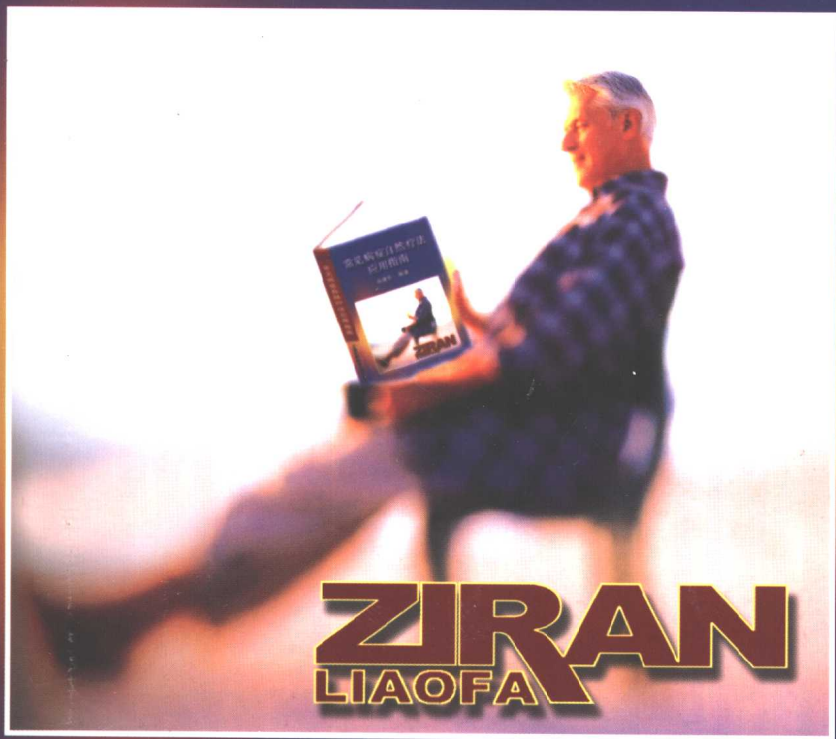


常见病症自然疗法 应用指南

孙建华 编著



上海科学技术文献出版社

常见病症自然疗法 应用指南

孙建华 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见病症自然疗法应用指南/孙建华编著. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2001.11

ISBN 7-5439-1807-2

I. 常… II. 孙… III. 常见病-中医治疗法-问
答 IV. R 242-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第065060号

责任编辑: 葛琴华

封面设计: 石亦义

常见病症自然疗法应用指南

孙建华 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

常熟人民印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 18.75 字数 453 000

2001年11月第1版 2001年11月第1次印刷

印数: 1-5 100

ISBN 7-5439-1807-2/R·478

定价: 30.00 元

内 容 提 要

自然疗法是利用自然环境中的各种因素和物质来激发人体抗病驱疾康复能力的手段,是一种不用化学药物和医疗仪器来防治疾病的安全、易学、有效、经济的疗法,随着国家社会医疗保险制度的实施,颇有实惠和魅力。

本书以问答的形式在各种自然疗法自我操作篇中详细介绍了头、耳、鼻、手、脐、背、腿、足疗以及推拿、拔罐、捏筋拍打、腕踝针疗法的作用机制、操作方法、注意事项、适应证和禁忌证。在常见病症自我治疗篇中着重论述了内科、外科、妇科、男科、儿科、皮肤科、五官科 104 种常见病症的病因、临床表现及各自适用的自然疗法的治疗方法。

作者长期从事基层保健医疗工作,在应用自然疗法防治各科疾病方面颇有心得,结合临床经验写就的自然疗法应用指南,操作性强,有效率高,能为寻常人家的自我保健、自我防治提供实实在在的帮助,也给全科医生多治病、治好病的目标提供明明白白的方案。

前 言

笔者悬壶 26 年,身处药堆却对西药有“逆反心理”,深知其药效虽佳,但不良反应“辣手”,药源性疾病“积重难返”。于是,在临床上为病人作治疗时,每每辅以手、足按摩,耳穴贴压,脐窝敷贴,草药熏洗,推拿,火罐,针灸,刮痧等自然疗法。其独特上乘的疗效深受病家的欢迎,激励笔者长期应用与研究;辛勤的耕耘,让我付出汗水也获得了成果和经验。

自然疗法安全。迄今为止的化学疗法(药物)虽为人类的健康作出了不可磨灭的贡献。但是,药物的毒、副作用引发药源性疾病,长期使用产生耐药性;药物削弱和抑制机体自身的免疫功能和修复能力等不安全因素也为人类忧虑。而应用自然疗法,只要不忘记注意事项,不良反应甚小,安全系数甚高。预防、治疗、保健、康复四相宜。

自然疗法易学。此类疗法虽不乏知识性和系统性,然凡夫俗子、老幼病残者都能理解和掌握,看看本书,查查附图,“对号入座”简单明了,入门不难。自疗病痛“立竿见影”,更增兴趣。多实践,勤思考,再深造则成为一名“家庭医生”了。用通俗、易懂文字著成的本书,能帮助读者正确了解相关病症的病因、临床表现,有效掌握治病秘诀,让您功到自然成,健康永相随。

自然疗法有效。胃胀,按按手背,辞退“吗丁啉”;头痛,揉揉足趾,顿然“脑轻松”;失眠,压压耳轮,烦恼成泡影;中暑,刮刮胸背,凉爽拂心田;竹管亲肤,酸酸痛痛云消雾散;药膳入肚,老老少少笑逐颜开。可谓,医不在名,病除则佳;疗不在贵,痛驱

称灵。

自然疗法经济。寻常人家收入少,就医难。自我防治,不必求诊;手脚鼻耳脐自备,成本低廉;省了诊金,免了“挨宰”,少了麻烦,随着国家社会医疗保险制度的实施,自然疗法更是具有抹不掉的实惠和魅力。

医学科学的日益进步和发展,健康长寿的不断追求和研究,让“回归自然”成为人类的良好愿望。俄罗斯有位神经学家预言,医学的未来不是属于药物,而是属于自然疗法。站在新世纪的大厅里,笔者捧上本书敬献读者,愿与广大读者一起快乐、健康地共度好时光。

作 者



作者简介

孙建华，男，1955年生于上海。毕业于上海中医药大学。主治医师，上海市中西医结合学会会员，从事基层临床医疗工作26年。在应用自然疗法防治各科疾病方面颇有心得，具有独到之处。在国内各科医学专业杂志上发表学术论文20余篇，并数次获奖。已出版的著作有《家庭现代文明病自我防治》、《家庭常见病症足部按摩疗法》（第二作者）。

目 录

各种自然疗法自我操作篇

一、头疗·····	(3)
1. 何谓头疗? ·····	(3)
2. 头部反射区与人体相关原理有哪些? ·····	(3)
3. 头部反射区怎样定位? 主治哪些病症? ·····	(5)
4. 梳头疗法有何保健作用? 怎样操作? ·····	(6)
二、耳疗·····	(8)
1. 何谓耳疗? ·····	(8)
2. 耳郭表面有哪些解剖结构? ·····	(9)
3. 耳疗的作用机制有哪些? ·····	(10)
4. 怎样进行耳穴自我按摩? ·····	(16)
5. 常用耳穴如何定位? 主治什么病症? ·····	(18)
6. 怎样进行耳穴贴压的具体操作? ·····	(29)
7. 应用耳穴贴压法时要注意哪些事项? ·····	(30)
8. 应用耳穴贴压法有哪些适应证? ·····	(31)
9. 应用耳穴贴压法有哪些禁忌证? ·····	(32)
三、鼻疗 ·····	(33)
1. 何谓鼻疗? ·····	(33)
2. 各种异常鼻色分别提示哪些病症? ·····	(33)
3. 鼻部形态变化提示哪些病症? ·····	(35)
4. 各种异常鼻涕分别提示何种病症? ·····	(36)
5. 24个基础鼻穴怎样定位? 主治何病症? ·····	(37)

6. 鼻部新穴有多少? 如何定位?	(41)
7. 鼻全息治疗按摩疗法的适应证有哪些?	(42)
四、脐疗	(44)
1. 何谓脐疗?	(44)
2. 脐疗的治病原理有哪些?	(44)
3. 脐疗有哪些优点?	(47)
4. 脐疗有哪些功用与适应证?	(48)
5. 脐疗有多少种常用方法?	(49)
6. 脐疗有哪些注意事项?	(51)
7. 脐穴按摩法如何操作?	(52)
五、背疗	(54)
1. 何谓背疗?	(54)
2. 捏脊疗法主治哪些病症?	(54)
3. 捏脊疗法的治病原理是什么?	(55)
4. 捏脊疗法有哪些常用手法?	(55)
5. 怎样进行捏脊疗法的操作?	(56)
6. 击脊疗法主治哪些病症?	(57)
7. 怎样进行击脊疗法的操作?	(57)
8. 应用击脊疗法要注意哪些事项?	(58)
六、手疗	(60)
1. 何谓手疗?	(60)
2. 手疗的作用机制有哪些?	(61)
3. 怎样进行简易保健手疗?	(63)
4. 手部第2掌骨侧穴位如何定位? 怎样查找?	(64)
5. 怎样进行手部第2掌骨全息胚按摩的操作?	(67)
6. 手部反射区如何定位? 主治什么病症?	(68)
7. 怎样进行手部反射区按摩的操作?	(78)

8. 手部按摩要注意哪些事项?	(79)
七、腿疗	(80)
1. 何谓腿疗?	(80)
2. 小腿疗法有哪些长处?	(81)
3. 小腿部的经络穴位如何定位? 主治哪些病症?	(81)
4. 怎样应用小腿内侧胫骨全息诊疗法?	(84)
5. 小腿反射区如何定位? 主治哪些病症?	(86)
八、足疗	(91)
1. 何谓足疗?	(91)
2. 脚有哪些生理特点?	(92)
3. 脚有哪些病理特点?	(93)
4. 为什么说“足病不除,百病何治”?	(95)
5. 为什么说足浴是一种简易有效的足疗?	(96)
6. 怎样进行足部日常保健?	(97)
7. 怎样进行足踝主动活动?	(98)
8. 足部按摩的历史和现状情况如何?	(99)
9. 足部按摩防治疾病的原理有哪些?	(101)
10. 足部按摩对青少年有什么益处?	(105)
11. 足部按摩对青、中年有何保健作用?	(106)
12. 足部按摩对老年人有什么益处?	(106)
13. 为什么说足部按摩有利于延年益寿?	(107)
14. 小儿足部按摩的特点有哪些?	(109)
15. 怎样认识按摩足部时产生的疼痛?	(110)
16. 怎样进行足部自我保健按摩?	(112)
17. 足部按摩的常用手法有哪几种?	(114)
18. 足部反射区如何定位? 主治什么病症?	(118)
19. 哪些病症的治疗只需按摩足部相关反射区?	(129)

20. 哪些病症的治疗必须按摩足部全部反射区?	(131)
21. 怎样进行足部反射区无痛诊断?	(132)
22. 足部反射区怎样进行有痛诊断?	(135)
23. 什么叫按摩手感?	(139)
24. 常见病症在足部反射区有哪些按摩手感?	(140)
25. 足部按摩的操作常规有哪些?	(143)
26. 足部按摩有哪些注意事项?	(145)
27. 足部按摩有哪些适应证和禁忌证?	(147)
九、竹管疗法	(149)
1. 何谓竹管疗法?	(149)
2. 竹管疗法有哪些医疗价值?	(149)
3. 竹管疗法治病原理是什么?	(150)
4. 竹管疗法的适应证和禁忌证有哪些?	(151)
5. 怎样应用竹管疗法?	(152)
6. 应用竹管疗法要注意哪些事项?	(155)
7. 应用竹管疗法发生异常情况怎样处理?	(159)
十、捏筋拍打疗法	(162)
1. 何谓捏筋拍打疗法?	(162)
2. 捏筋拍打疗法有哪些作用机制?	(162)
3. 捏筋的操作手法有哪些?	(164)
4. 应用捏筋拍打疗法要注意哪些事项?	(178)
5. 应用捏筋拍打疗法有哪些禁忌证?	(179)
6. 常用脉位如何定位? 它们分别主治什么病症? ...	(179)
7. 怎样应用拍打法?	(190)
8. 可以进行拍打的人体部位有哪些?	(194)
十一、推拿疗法	(198)
1. 何谓推拿疗法?	(198)

2. 常用推拿介质及作用有哪些?	(199)
3. 简明易学的推拿手法有哪些?	(200)
十二、腕踝针疗法	(206)
1. 何谓腕踝针疗法?	(206)
2. 使用腕踝针治病时怎样进行身体区分?	(207)
3. 腕部、踝部针刺点怎样定位?分别主治哪些病症? ...	(209)
4. 怎样选择腕踝针的针刺点?	(213)
5. 在施行针刺时具体有哪些要求?	(214)
6. 腕踝针针刺操作时有哪些步骤和技巧?	(216)
7. 腕踝针疗法有哪些不良反应和禁忌证?	(219)

常见病症自我治疗篇

一、内科病症	(223)
1. 可用哪些自然疗法治疗上呼吸道感染?	(223)
2. 如何应用自然疗法治疗支气管炎?	(229)
3. 治疗支气管哮喘的自然疗法有哪些?	(235)
4. 怎样配合现代医药治疗肺炎?	(241)
5. 治疗肺结核的辅助疗法如何应用?	(243)
6. 有哪些自然疗法可治疗阻塞性肺气肿?	(245)
7. 治疗慢性肺源性心脏病可用哪些自然疗法?	(249)
8. 怎样用自然疗法治疗慢性胃炎?	(253)
9. 自然疗法治疗消化性溃疡病与慢性胃炎为何大同小异?	(259)
10. 治疗胃下垂可选择哪些自然疗法?	(262)
11. 怎样用自然疗法治疗胆囊炎?	(265)
12. 为什么说自然疗法治疗胆石症与胆囊炎基本相同? ...	(270)
13. 如何应用自然疗法治疗慢性肝炎?	(271)

14. 有哪些自然疗法可治疗慢性结肠炎?	(275)
15. 治疗便秘可用哪些自然疗法?	(278)
16. 怎样用自然疗法治疗泌尿系感染?	(283)
17. 泌尿系结石与泌尿系感染的治疗大同小异吗?	(285)
18. 可用哪些自然疗法治疗慢性肾炎?	(287)
19. 如何用按摩、脐疗治疗低血压?	(290)
20. 怎样用自然疗法治疗高血压?	(291)
21. 可用哪些自然疗法治疗冠状动脉粥样硬化性 心脏病?	(298)
22. 风湿性心脏病的对症治疗可用哪些自然疗法?	(303)
23. 治疗病毒性心肌炎的自然疗法有哪些?	(307)
24. 怎样通过按摩治疗酒醉?	(311)
25. 能用自然疗法治疗偏头痛吗?	(313)
26. 怎样应用自然疗法治疗面神经炎?	(315)
27. 有哪些自然疗法可以解除焦虑?	(318)
28. 治疗自汗与盗汗可用哪些自然疗法?	(320)
29. 神经衰弱症的治疗是否首选自然疗法? 怎样 应用?	(324)
30. 怎样应用自然疗法治疗脑卒中(中风)后遗症?	(330)
31. 哪些自然疗法可以治疗失眠?	(336)
32. 治疗三叉神经痛可用哪些自然疗法?	(342)
33. 如何应用自然疗法治疗糖尿病?	(345)
34. 治疗甲亢的自然疗法有哪些?	(348)
35. 可用哪些自然疗法治疗类风湿性关节炎?	(351)
36. 怎样简廉安全有效地治疗肥胖症?	(354)
二、外科病症	(359)
1. 如何用敷洗和足部按摩治疗外伤血肿?	(359)

2. 治疗肋软骨炎的自然疗法有哪些?	(360)
3. 治疗乳腺增生可用哪些自然疗法?	(361)
4. 怎样用自然疗法治疗急性乳腺炎?	(365)
5. 如何用按摩、拔罐方法治疗落枕?	(372)
6. 哪些自然疗法可治颈椎病?	(373)
7. 治疗肩周炎可用哪些自然疗法?	(378)
8. 如何用按摩、拔罐方法治疗急性腰扭伤?	(382)
9. 怎样用自然疗法治疗腰椎间盘突出症?	(384)
10. 坐骨神经痛与腰突症的治疗方法相似吗?	(387)
11. 如何用按摩、拔罐方法治疗网球肘?	(390)
12. 如何用按摩、拔罐方法治疗膝关节痛?	(391)
13. 怎样通过足疗治疗跟痛症?	(392)
14. 怎样用自然疗法治疗痔疮?	(394)
15. 有哪些自然疗法可治肛裂?	(399)
16. 治疗脱肛可用哪些自然疗法?	(402)
三、妇科病症	(406)
1. 丈夫怎样治疗妻子的痛经?	(406)
2. 治疗痛经可应用哪些自然疗法?	(407)
3. 有哪些自然疗法可以治疗月经不调?	(411)
4. 丈夫可用哪些自然疗法治疗妻子的闭经?	(416)
5. 不打针、不吃药,怎样治疗闭经?	(419)
6. 如何应用自然疗法治疗崩漏?	(420)
7. 治带下病可用哪些自然疗法?	(425)
8. 应用哪些自然疗法可治慢性盆腔炎?	(429)
9. 如何通过耳疗、拔罐、敷洗方法治疗阴痒?	(432)
10. 丈夫能治愈妻子的阴道痉挛症吗?	(434)
11. 丈夫怎样帮助妻子战胜更年期综合征?	(437)

12. 如何应用自然疗法治疗更年期综合征?	(439)
13. 有哪些自然疗法可治疗子宫内膜异位症?	(441)
14. 能用自然疗法治疗子宫肌瘤吗?	(444)
15. 怎样通过按摩、脐疗、食疗和拔罐方法治疗子宫 脱垂?	(446)
16. 怎样用食疗和脐疗治习惯性流产?	(448)
17. 应用哪些自然疗法可治疗不孕症?	(450)
18. 怎样应用自然疗法治疗妊娠呕吐?	(453)
19. 产妇乳少可用哪些自然疗法治疗?	(455)
20. 怎样用食疗和敷洗方法回乳?	(458)
四、男科病症	(459)
1. 作为妻子,怎样治疗丈夫的勃起障碍?	(459)
2. 治疗勃起障碍可以应用哪些自然疗法?	(460)
3. 妻子如何治疗丈夫的早泄?	(465)
4. 治疗不射精症的自然疗法有哪些?	(467)
5. 妻子按摩能治疗丈夫的遗精吗?	(470)
6. 不打针、不吃药,怎样治疗遗精?	(472)
7. 妻子按摩丈夫的哪些穴位可治疗其前列腺炎?	(474)
8. 治疗前列腺病可应用哪些自然疗法?	(476)
9. 如何应用自然疗法治疗不育症?	(480)
五、儿科病症	(485)
1. 怎样应用自然疗法治疗小儿发热?	(485)
2. 可用哪些自然疗法治疗小儿咳嗽?	(489)
3. 如何应用自然疗法治疗小儿腹泻?	(494)
4. 有哪些自然疗法可治疗小儿营养不良?	(499)
5. 哪些自然疗法能治疗佝偻病?	(502)
6. 治疗遗尿的自然疗法有哪些?	(506)

7. 怎样用食疗和敷洗方法治疗肠道寄生虫病?	(509)
8. 哪些自然疗法可防治反复呼吸道感染?	(512)
9. 怎样用按摩方法治疗注意缺陷障碍?	(514)
10. 怎样通过按摩、拔罐方法治疗脑瘫?	(516)
六、皮肤科病症	(519)
1. 怎样用食疗和敷洗疗法治疗疖子?	(519)
2. 怎样用自然疗法治疗冻疮?	(521)
3. 哪些自然疗法能治疗痤疮?	(524)
4. 治疗黄褐斑的自然疗法有哪些?	(529)
5. 怎样用自然疗法治疗荨麻疹?	(531)
6. 有哪些自然疗法可以治疗湿疹?	(535)
7. 怎样用自然疗法治疗斑秃?	(540)
8. 怎样用自然疗法治疗神经性皮炎?	(543)
9. 治疗银屑病可用哪些自然疗法?	(546)
10. 治疗带状疱疹的自然疗法有哪些?	(551)
11. 怎样应用敷洗疗法治疗疥疮?	(554)
七、五官科病症	(557)
1. 哪些自然疗法可以治疗近视?	(557)
2. 可用哪些自然疗法治疗白内障?	(559)
3. 怎样用自然疗法治疗鼻部炎症?	(562)
4. 怎样用自然疗法治疗过敏性鼻炎?	(566)
5. 治疗扁桃体炎可用哪些自然疗法?	(568)
6. 哪些自然疗法可以治疗耳鸣耳聋?	(571)
7. 治疗牙痛可用哪些自然疗法?	(576)
参考文献	(581)
后记	(582)

各种自然疗法 自我操作篇