

中医保健疗法无需
昂贵的药品和设备，
仅凭借一些简单的器
具，甚至只需要您的一
双手，就能够看病
不花钱、治病不出门，
尽显其经济实惠的
优势。

按摩疗法
贴敷疗法
熏浴疗法
气功疗法



白

1997

人生

自己

是

最好的医生

ZI JI SHI ZUI HAO DE YI SHENG

中医保健疗法采用按摩、拔罐、刮痧等外在手段，遵从五行相生相克原理来治疗疾病，在医学界被称为最舒适、最简捷、最安全的治疗方法。

《家庭书架》编委会 编著

家庭书架·品质生活



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己是最好的医生 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007
(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06686-9

I. 自… II. 家… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第161651号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 杜卫英

插图绘画 袁燕琴 张 明

图文制作 陈 闯

家庭书架·品质生活

自己是最好的医生

ZIJI SHI ZUI HAO DE YISHENG

《家庭书架》编委会 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2008年4月第1版

2008年4月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

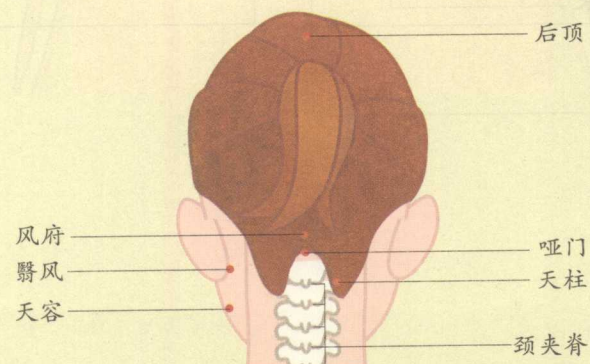
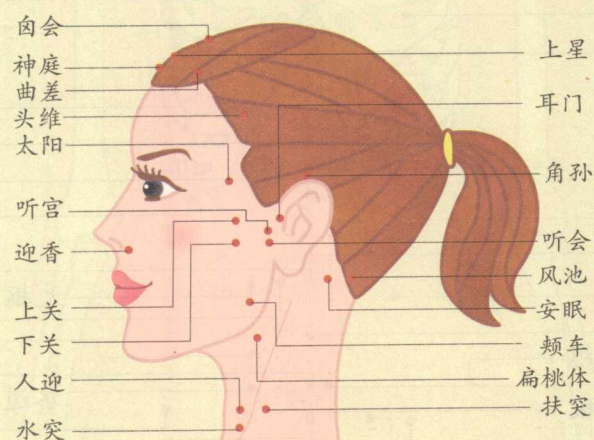
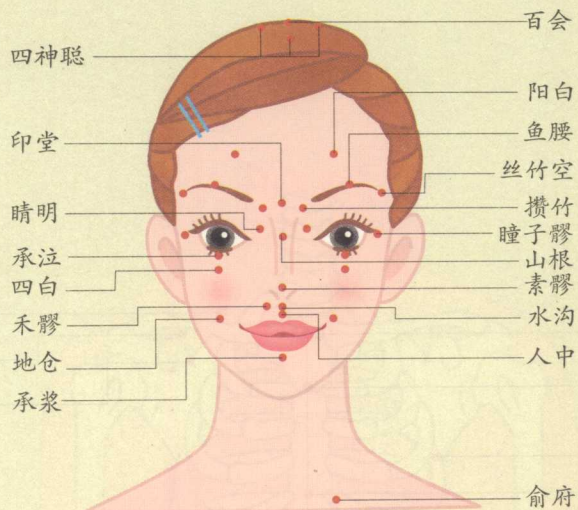
印张 19

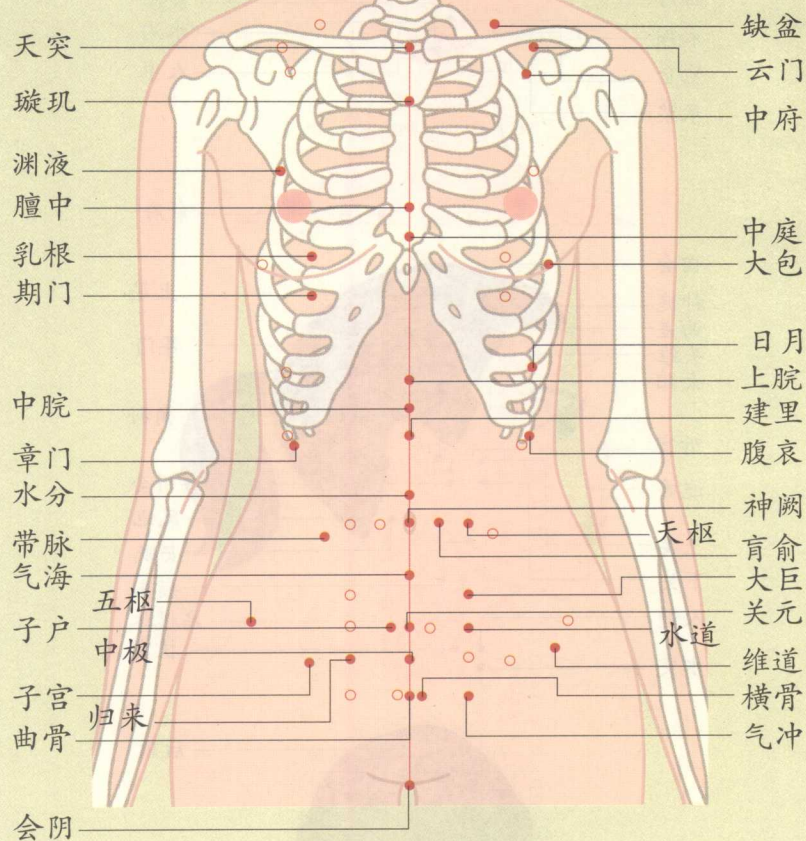
字数 172千字

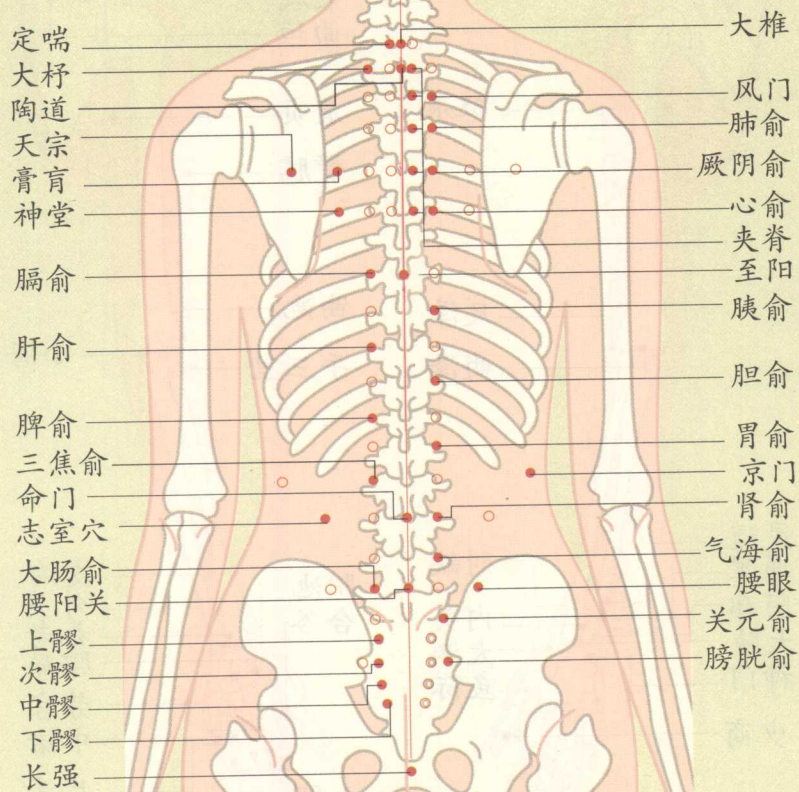
印数 1—10 000册

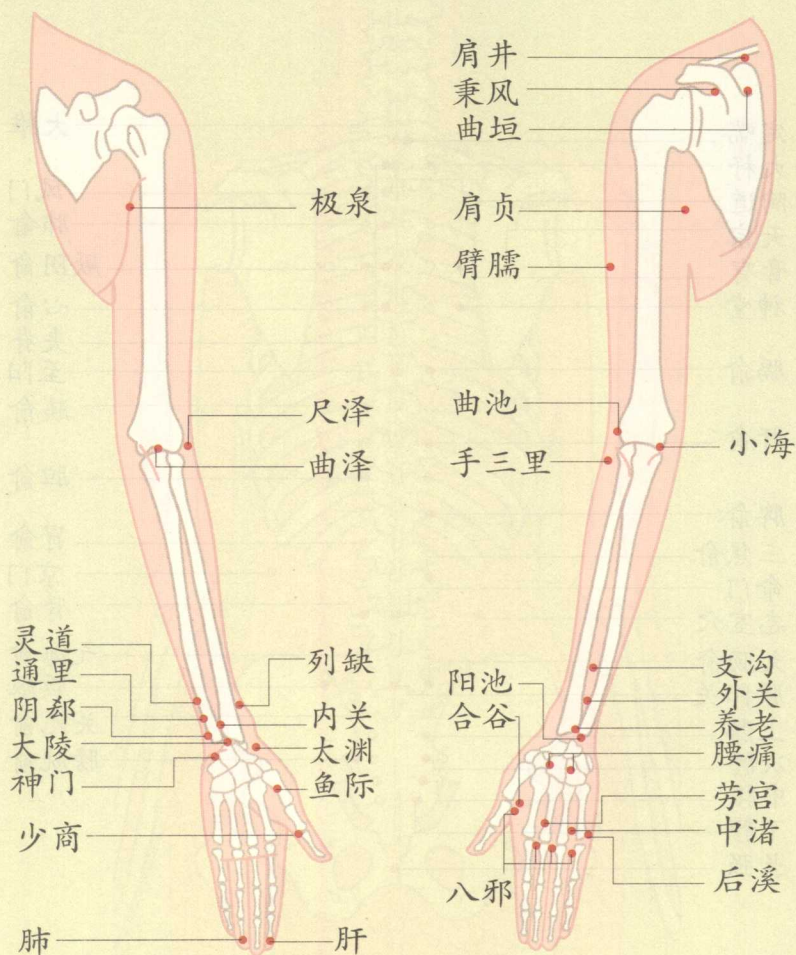
书号 ISBN 978-7-200-06686-9 / TS·138

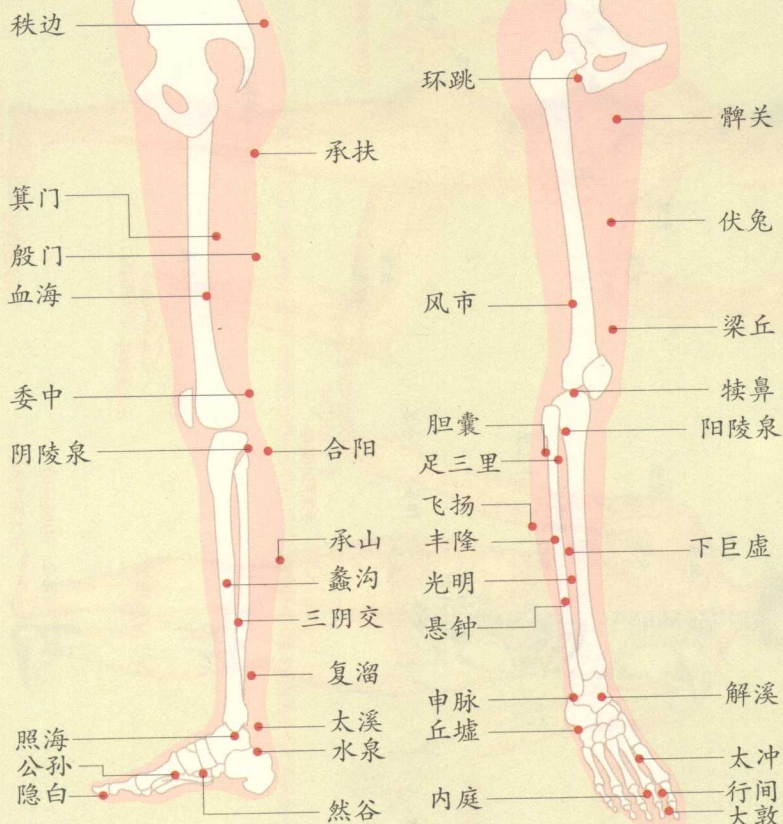
定价 19.90元









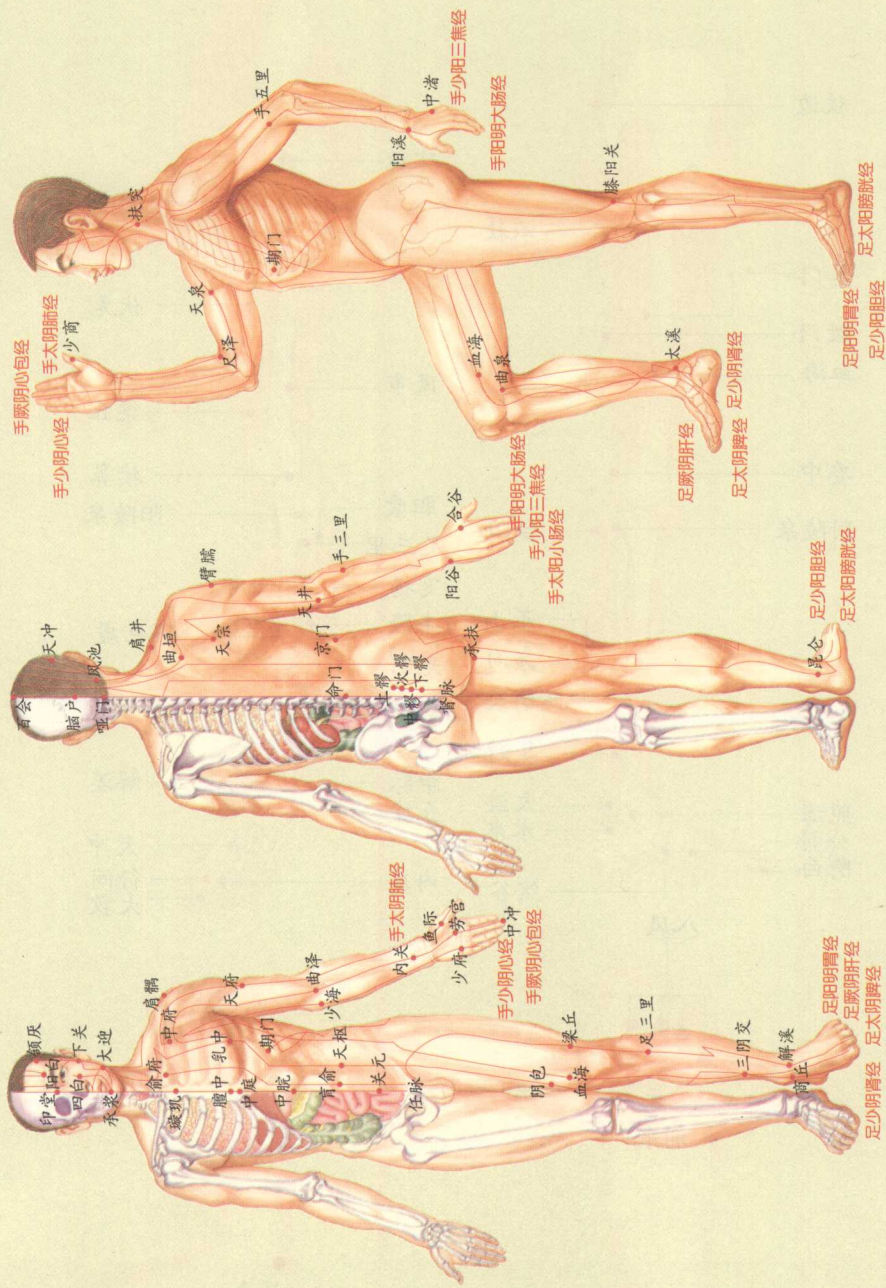


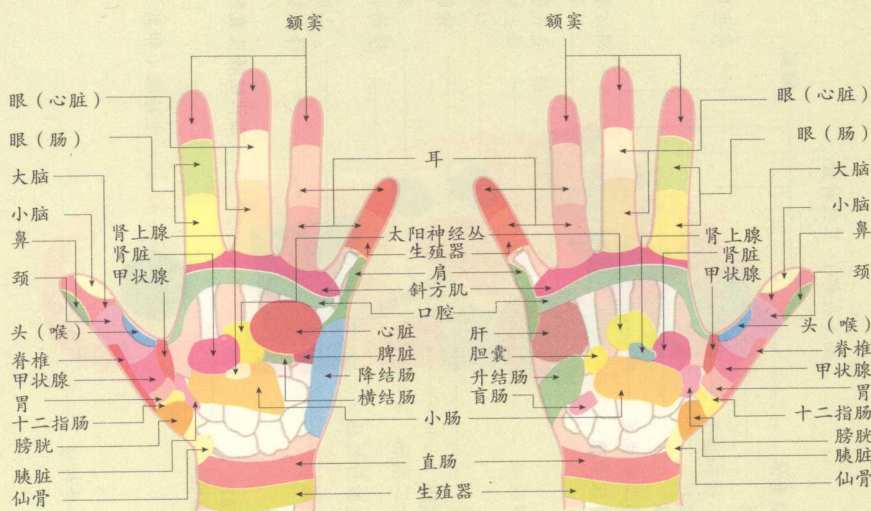
八风

涌泉

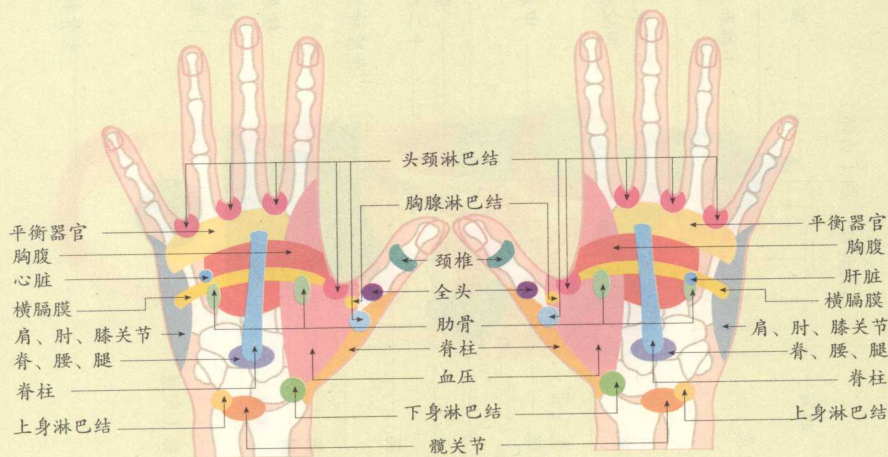
昆仑

人体经络图



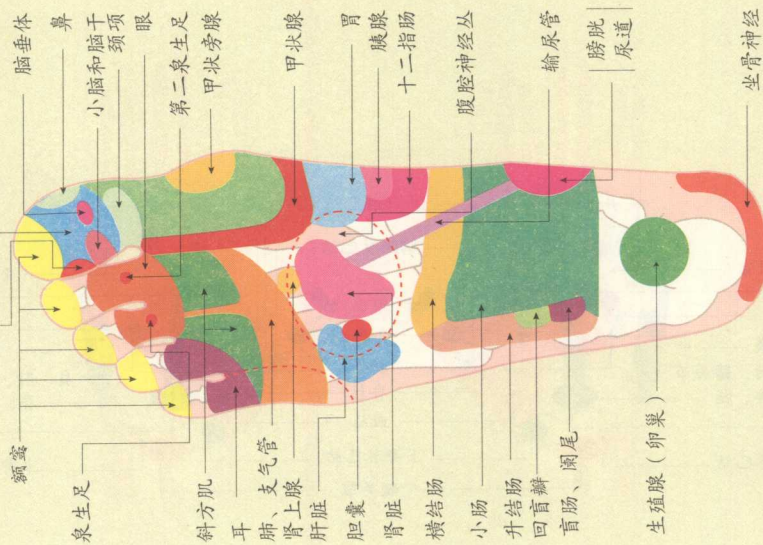


手部反射区

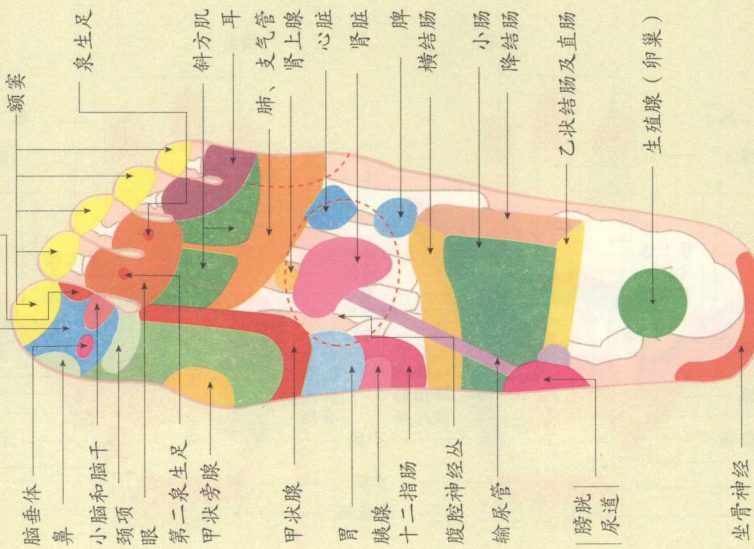


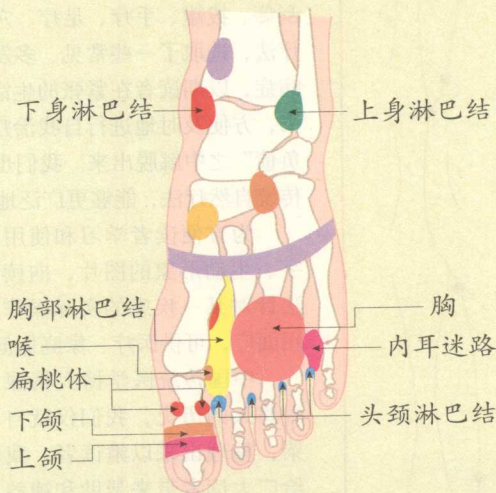
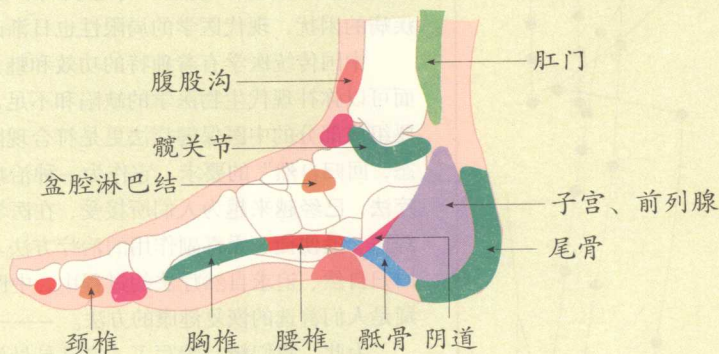
足部反射区

三叉神经 脑（头部）



脑（头部） 三叉神经





PREFACE前言

○自己是最好的医生○……前言

随着现代社会的飞速发展，人们生活水平逐步提高，医疗条件也大为改善，人们对生活质量、自我保健的要求也越来越高。但与之相对的是，现代人的身体素质却不断下降，体质日益衰弱：过分讲究卫生、讲究舒适，使机体接触病原体的机会减少，抵抗力下降；环境污染，生态失衡，威胁到人类的生存和繁衍；交通便捷，来往频繁，使疾病扩散的机会明显增大，新的病原体不断出现。人类的疾病谱发生了结构性变化，人们饱受现代综合征、癌症、身心疾病、医源性疾患等疾病的困扰，现代医学的局限性也日渐凸显。——

中国传统医学有着独特的功效和魅力，在某些方面可以弥补现代生物医学的缺陷和不足，而作为其重要组成部分的中医保健疗法更是符合现阶段“保护生态，回归自然”的要求。它作为一种治疗疾病的特色疗法，已经越来越为人们所接受，在医学界被称为最舒适、最便捷、无毒副作用的治疗方法。在现代人们回归自然、追求自然疗法的过程中，中医保健疗法无疑是人们首选的恢复健康的方法。——

为此，我们精心编写了《自己是最好的医生》一书。本书列举了实际应用中安全有效、方便经济的刮痧、拔罐、手疗、足疗、穴位按摩等几种中医保健疗法，选取了一些常见、多发的中医保健疗法的适应病症，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，方便及时地进行自我治疗和保健，以便从“健康负债”之中解脱出来。我们也希望中医保健疗法这一传统自然疗法，能够更广泛地服务于大众。——

为方便读者学习和使用，本书以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了每种疗法针对某一疾患的实际操作过程，其实用性强，适用面广，可供医疗、家庭保健参考。——

中国传统医学博大精深，中医特色疗法更是有着悠久的历史，我们仅就自己所知，撷取沧海之一粟，整理出来以飨读者。我们希望本书的问世，能给广大读者带来帮助和裨益。书中不足之处，恳请广大读者批评指正。——

1 刮痧治百病 23

8种常用的刮痧手法——25

刮痧治病的7个步骤——27

刮痧疗法的8个人体部位——28

刮痧的注意事项——31

刮痧治疗30种常见病——33

中暑	33
头痛	34
贫血	35
慢性肾炎	36
泌尿系感染	37
泌尿系结石	38
前列腺病	39
单纯性肥胖症	40

早泄	41
遗精	42
失眠	43
慢性腰痛	44
痤疮	45
颈椎病	46
腰椎间盘突出症	47
慢性鼻炎	48

落枕	49
痔疮	50
肩周炎	51
阳痿	52
痛经	53
乳腺增生	54
慢性盆腔炎	55

闭经	56
百日咳	57
小儿夜啼	58
麦粒肿	59
晕动病	60
鼻出血	61
牙痛	62

2 拔罐治百病 63

● 3种流行的拔罐疗法	65
● 7种常用的拔罐手法	69
● 拔罐9大操作步骤	70
● 拔罐的注意事项	72
● 拔罐治疗30种常见病	74

便秘	74
胆结石	75
支气管哮喘	76
慢性支气管炎	77
坐骨神经痛	78
神经衰弱	79
性功能失调	80
偏头痛	81
流行性感冒	82
腰椎间盘突出症	83

病毒性肝炎	83
关节痛	84
泌尿系结石	86
急性腰扭伤	86
落枕	87
更年期综合征	88
前列腺病	89
斑秃	89
痛经	90
闭经	91

慢性盆腔炎.....	92	百日咳.....	97
缺乳.....	93	遗尿.....	97
脱肛.....	93	慢性鼻炎.....	98
细菌性痢疾.....	94	牙痛.....	99
肩周炎.....	95	附：家庭常用的拔罐器具.....	100
慢性腰痛.....	96		

3 手疗治百病 103

● 3种流行的手部疗法——	105	●
● 手疗的注意事项——	106	●
● 手疗治疗15种常见病——	108	●

心脏病.....	108	胃溃疡.....	118
高血压.....	109	胃炎.....	119
低血压.....	110	中耳炎.....	120
肩周炎.....	111	神经衰弱.....	121
腰痛.....	112	颈椎病.....	122
感冒.....	113		
头痛.....	114		
肺病.....	115		
慢性鼻炎.....	116		
肝胆结石.....	117		