

常见病症简易疗法

学生篇

针灸、拔罐、刮痧、敷贴等多种实用中医特色疗法
配合人体穴位按摩操作图片，结合安全有效的饮食治疗
让传统中医理论通俗易懂，便于学以致用



主编 王启才 刘兵 陈晟

世界图书出版公司

常见病症简易疗法

第1版

本书以常见病、多发病为对象，介绍简单易学的自我疗法，如推拿、气功、食疗、药疗等，使读者在发病时能及时采取有效措施，减轻痛苦，早日康复。



主编 王德成 副主编 王德成

中国医药出版社

常见病症简易疗法

学生篇



主编 王启才 刘兵 陈晟

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

常见病症简易疗法·学生篇 / 王启才, 回克义主编; 王启才, 刘兵, 陈晟分册主编. —上海: 上海世界图书出版公司, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4140 - 2

I. ①常… II. ①王… ②回… ③刘… ④陈… III. ①学生 - 常见病 - 治疗 IV. ①R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 276524 号

常见病症简易疗法·学生篇

王启才 刘 兵 陈 晟 主编

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 021 - 59110729)

各地新华书店经销

开本: 787 × 960 1/16 印张: 14.75 字数: 150 000

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5100 - 4140 - 2/R · 275

定价: 20.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

《常见病症简易疗法丛书》总主编简介

王启才

男，1947年4月生，湖北省南漳县人。1969年毕业于湖北中医学院，即留校从事针灸的教学、医疗和科研工作。1987年调南京中医学院针灸系，现为南京中医药大学国际教育学院教授，兼任中国针灸学会临床分会秘书长，中国针灸学会科普工作委员会副主任委员，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医药学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院特邀教授，香港中医药研究院顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成人高等教育规划教材《针灸学》主审。



先后赴中国香港、中国台湾、法国、美国、加拿大、阿尔及利亚和贝宁共和国等国家和地区讲学、医疗。善于思考，勤于笔耕，在国内外医学刊物上发表学术论文近200篇，医学科普文章200余篇；主编和参编著作50余部（科普书籍10余本，其中《针灸健身常识速览》一书2009年荣获建国60周年优秀中医药科普图书三等奖）。2001年主编新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》，2002年主审全国高等中医药院校成人教育教材《针灸学》。2010年被江苏电视台中医养生栏目聘为金牌主讲专家，主讲《中老年穴位保健》（系列）、《儿童穴位保健》（系列）、



《耳朵穴位保健》（系列），山东卫视《养生》栏目主讲《常见病穴位保健》（系列），受到江苏省及全国观众的欢迎和好评。

1989年获南京中医学院优秀教学质量奖，2003年获南京中医药大学优秀教师奖教金，2006年被中国科协评为全国先进科技工作者，2010年荣获中国首届中医药科普讲座“金话筒”奖。其事迹和医、教、研成就被诸多报刊杂志所刊载。



回克义

男，汉族，1959年生，河北省人。内蒙古中蒙医医院针灸科副主任，主任医师。中国针灸学会理事，中国针灸学会临床分会常务理事、副秘书长兼科普学术委员会主任委员，中国针灸学会脑病科学专业委员会常务

委员，中国针灸学会科普工作委员会委员，中国针灸学会针灸康复学专业委员会委员，内蒙古针灸学会副主任委员，内蒙古中医药学会理事，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》编委。

从事针灸临床工作30余年，擅长治疗痛证、神经系统疾病及疑难杂症。近年来围绕火针的临床应用，开展了火针在治疗常见疾病及疑难病方面的研究，并于2009年撰写出版了《火针临床应用》一书。共获内蒙古自治区及呼和浩特市两级政府科技进步奖5项。主编和参编著作14部。先后在国家级及省级刊物上发表学术论文70余篇，其中有两篇论文获内蒙古自治区及呼和浩特市科技优秀论文奖。在省级报刊上发表中医科普文章50余篇，其中1篇获内蒙古科普创作三等奖。在国际性、全国性及地区性学术大会上宣读或交流学术论文30余篇。

本书主编简介

刘兵

1982年4月生，山东滕州人，医学博士。师从山东中医药大学著名针灸专家高树中教授和中国中医科学院赵京生教授。现为中国针灸学会会员，中国针灸



学会临床分会针灸科普学术委员会委员，中国中医科学院培训中心兼职讲师等。主编《中医官窍疗法》，参编著作4部，发表学术论文多篇，为“拔罐国家标准”及“保健拔罐行业标准”主要起草人之一。精研脉法与针术，旁通佛、道、儒之理，强调性命双修，身心同治。主要学术方向为：针灸经典理论研究。临床擅治各种疼痛、颈肩腰腿病、胃肠病、咳喘、乳腺病、不孕症、前列腺炎、顽固失眠、视听障碍、中风后遗症、带状疱疹等。



陈晟

1985年3月生，山东青岛人，
医学硕士，师从山东中医药大学著名
针灸专家高树中教授。研究方向
为针灸治疗疑难病的临床与实验研

究。参与实施国家科技支撑计划“十一五”课题“针灸治疗原发性痛经优化方案评价及临床共性技术研究”及国家973计划中医理论专项课题“脐疗防治疾病的临床疗效评价和机理研究”。发表学术论文2篇。
临床擅长针药并用、内外合治防治学生群体常见病、多发病等。

序

2010年8月，本人有幸被中国针灸学会临床分会邀请参加在美丽的哈尔滨举办的大型中医、针灸科普活动。学会秘书长、南京中医药大学王启才教授告诉我：他们学会应上海世界图书出版公司之约，组织了部分专家正在写一套《常见病症简易疗法丛书》，由他和学会副秘书长兼针灸科普学术委员会主任委员、内蒙古中蒙医医院回克义主任医师领衔担任总编，学会会长、南京中医大学王玲玲教授和副会长、广州中医药大学李万瑶教授担任主审。希望我能为这套丛书写一个序，并在哈尔滨科普活动结束后给我发来了部分电子版书稿。收到书稿我真是高兴至极！连夜阅读，拍案叫好！《丛书》实实在在地展现了中医药、针灸在治疗常见病症中的基本知识、操作技能，给人启迪，供人借鉴。读完书稿我最想说的就是八个字：简易、实用、符合国情。

首先，我们看到的《丛书》是一套由中医针灸专业学术团体集体构思、众人编写的医学科普图书，是一本真正把疾病防治的知识、技能、方法手把手交给普通百姓的书。一个在国内颇有影响的针灸专业学术团体，两位临床及写作经验都十分丰富的秘书长亲任总主编，两位认真负责、治学严谨的会长亲自主审，也足以证明他们对此书编写工作的高度重视和本套丛书的技术含量。

第二，中医养生保健，是当今国人崇尚、追逐的话题。日益火爆



的养生保健图书市场，也时不时冒出一些新的养生理念。然而，在这些鱼龙混杂、泥沙俱下的养生书中，许多都是将一些乱七八糟的东西东拼西凑合为一书，有的作者甚至连医生资格都不具备。“专家讲座多，不知听哪家”、“保健书籍多，不知读哪家”、“健康知识多，不知信哪家”、“养生产品多，不知买哪家”的问题，成为国人心中普遍的困惑。

《丛书》的出版无疑对目前医学科普图书市场这种杂乱无章的局面起到了正本清源的作用，成为人民群众困惑心理的清醒剂。

第三，《丛书》共分中老年、女性、儿童、学生以及职场5个分册，这都是当今社会的重点人群。每一个病症下面都设有穴位指压、按摩、艾灸、拔罐、刮痧、皮肤针叩刺以及饮食疗法、常用中成药等板块。除了文字通俗易懂、方法简便易行的基本特点外，在指压、按摩等简易处理中，对第一次出现的穴位都以图文的形式标明其详细的部位；第一次涉及到的治疗方法也都以图、文的形式展现出来。让人们一看就懂，一学就会。打开本书，读者可以有针对性地选择自己最为关心的实际问题 and 所需要解决的问题进行阅读和实践。《丛书》以鲜明的科学性、知识性为纲，以简易的、实用的中医针灸方法为目，来解决这些不同性别、不同年龄、不同职业群体的疾苦，完整地体现了让医学归于大众、把知识教给百姓的服务宗旨。在“看病难、看病贵”的今天，老百姓能够掌握《丛书》中的保健治病小窍门，无疑能在一些慢性病症的治疗方面节约很多宝贵时间和不少经济开支，为呵护你的身体健康发挥作用。

第四，《丛书》是专家们临床经验的总结和集体智慧的结晶，作者们本着实事求是的指导思想，不把一家之言当作真理去传播，对一些简

易疗法、食物和药物的作用也不夸大宣传。以中医固有的科学理念宣传中医，让中医在文化复兴的大潮中适时回归，让大家了解中医针灸的基本理念，感悟中医针灸的无穷奥妙，进而更好地认识中医文化，亲近中医文化，享用中医文化。

中医针灸科普是让老百姓走近中医、了解中医的有效途径和方法，任重而道远。眼下，我们还要为大力加强养生保健的科普宣传，让中医针灸防治疾病的科普知识深入农村、深入社区、深入亿万家庭。我深信：在所有中医药科技工作者以及广大热爱中医、相信中医的人民大众的共同努力下，这个目标在不久的将来一定能得以实现！

愿读者朋友们能从书中的字里行间获取知识！换得健康！！

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters. The signature is written in a cursive style, with the characters '黄亮' (Huang Liang) being the most prominent.

（全国首届百名中医科普专家）

CONTENTS

目 录

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 近视 / 001 | 17. 膝关节损伤 / 048 |
| 2. 颈椎病 / 004 | 18. 腓肠肌痉挛 / 051 |
| 3. 慢性疲劳综合征 / 007 | 19. 踝关节扭伤 / 053 |
| 4. 考生技能综合征 / 010 | 20. 晕动症 / 055 |
| 5. 神经衰弱 / 013 | 21. 单纯性肥胖症 / 057 |
| 6. 自汗 / 017 | 22. 急性胃肠炎 / 061 |
| 7. 头痛 / 020 | 23. 消化不良 / 064 |
| 8. 眩晕 / 023 | 24. 急性阑尾炎 / 067 |
| 9. 电脑综合征 / 027 | 25. 胃痛、胃胀 / 070 |
| 10. 中暑 / 031 | 26. 恶心、呕吐 / 073 |
| 11. 痱子 / 035 | 27. 呃逆 / 076 |
| 12. 冻疮 / 037 | 28. 腹痛 / 079 |
| 13. 烫伤、烧伤 / 039 | 29. 泄泻 / 082 |
| 14. 动物或毒虫咬蜇伤 / 041 | 30. 便秘 / 086 |
| 15. 腕关节扭伤 / 043 | 31. 便血 / 089 |
| 16. 急性腰扭伤 / 045 | 32. 黄疸 / 092 |



- | | |
|------------------|------------------|
| 33. 焦虑症 / 095 | 51. 麦粒肿 / 159 |
| 34. 狂躁症 / 101 | 52. 中耳炎 / 163 |
| 35. 抑郁症 / 105 | 53. 痤疮 / 168 |
| 36. 自闭症 / 109 | 54. 手足皲裂 / 171 |
| 37. 恐惧症 / 113 | 55. 遗精 / 173 |
| 38. 癔症 / 117 | 56. 痔疮 / 176 |
| 39. 失眠 / 120 | 57. 落枕 / 179 |
| 40. 醉酒 / 123 | 58. 经前期综合征 / 182 |
| 41. 感冒 / 126 | 59. 月经不调 / 185 |
| 42. 咳嗽 / 130 | 60. 痛经 / 189 |
| 43. 哮喘 / 133 | 61. 闭经 / 193 |
| 44. 心悸 / 137 | 62. 崩漏 / 197 |
| 45. 胸闷 / 140 | 63. 带下 / 201 |
| 46. 鼻炎、鼻窦炎 / 143 | 64. 传染性肝炎 / 205 |
| 47. 急性扁桃体炎 / 146 | 65. 痢疾 / 208 |
| 48. 慢性咽炎 / 149 | 66. 流行性腮腺炎 / 211 |
| 49. 口腔溃疡 / 152 | 67. 传染性结膜炎 / 214 |
| 50. 牙痛 / 155 | 68. 手足口病 / 217 |

近视

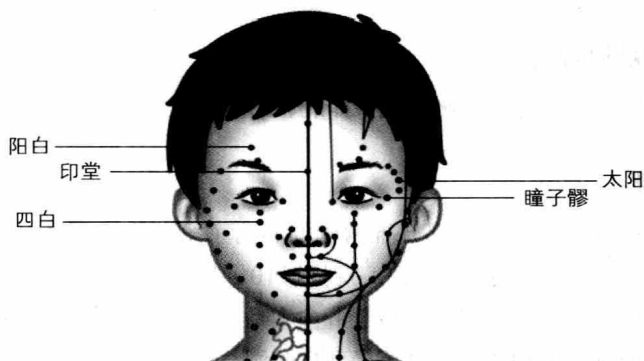
近视是眼睛只能看清近物、看不清远物的眼病（远视力低于1.0）。可伴有眼胀、头痛、心烦、失眠、健忘，神疲乏力，是青少年学生常见的高发病。据卫生部与教育部联合调查，我国学生近视发病率居世界第二，其中小学生的近视率达35%以上，高中生近视率达70%以上，大学生近视率高达80%以上。

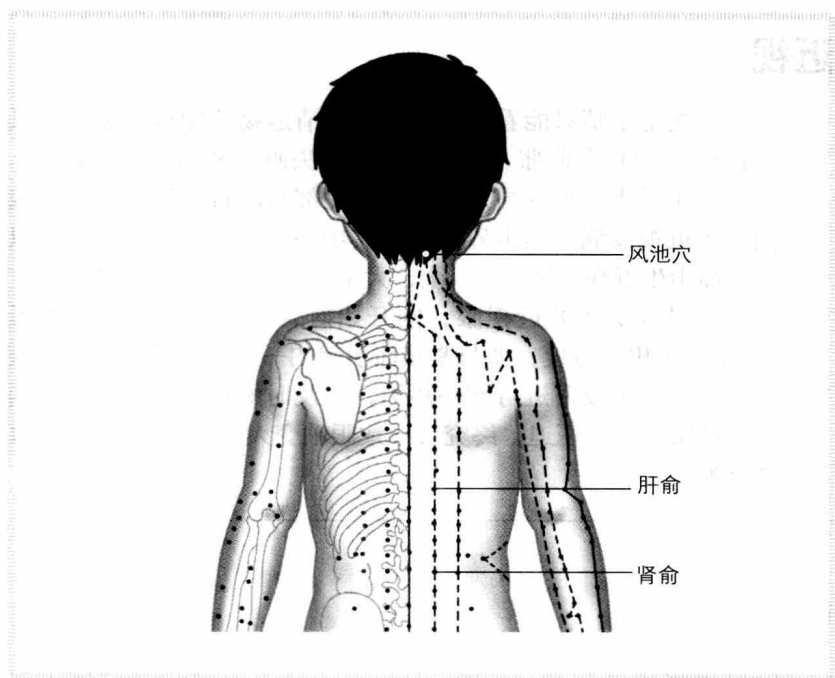
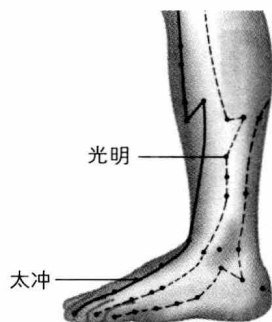
一般青少年的近视眼，刚开始时，大多数属于“假性近视”（由于用眼过度，调节紧张而引起的一种功能性近视）。假性近视如果不及及时进行解痉矫治，不及时缓解，眼球长期受到紧张的眼外肌的压迫，终究会导致眼轴变大，日久后就发展成真性近视。

简易疗法

【穴位按摩】

1. 双手中指指腹点按、旋揉两眉之间的印堂、阳白（眉毛中点上1寸）、睛明（内眼角外上方约1分）、四白（瞳孔直下1寸）、瞳子髎（外眼角旁开5分）等穴，每穴按揉1~2分钟为宜。
2. 双手大拇指指腹按住左右太阳穴，以示指第二指节内侧面刮眼





- 眶，先上后下，上侧从眉头开始到眉梢为止；下侧从内侧眼角起至外眼角止。反复操作10~20次。
3. 双手四指散开弯曲扶持在头部两侧，以拇指指腹按揉项部左右风池穴（后枕部两侧入发际1寸的凹陷中）2~3分钟。同时，须反复做闭眼、睁眼动作。
 4. 点压、按摩下肢光明（足外踝高点上5寸）、太冲（足背第一、二跖骨结合部前方凹陷中）等穴，每穴1~2分钟。

【皮肤针叩刺】

在眼区穴和枕骨后两侧风池穴叩刺，每次每穴2~3分钟左右。

【拔罐】

患者俯卧位，在背腰部脊椎两侧的肝俞（第九胸椎下旁开1.5寸）至肾俞（第二腰椎下旁开1.5寸）穴拔罐10~15分钟。也可以先在背部涂上适量的按摩油膏，将罐吸拔于肝俞穴后，手扶罐底在肝俞与肾俞之间上下来回推拉推罐数次，直至局部皮肤潮红。隔日1次。

【刮痧】

在背部涂刮痧油，用牛角刮痧板或其他代用品蘸上按摩油或其他油脂类润滑剂在肝俞、肾俞等部位反复刮拭，直至皮下出现痧痕、皮肤潮红（图1）。

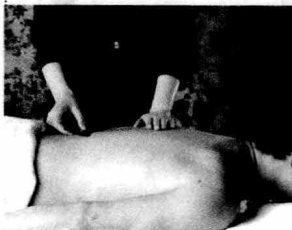


图 1

【饮食疗法】

1. 桂圆（龙眼）肉和核、枸杞各适量。水煮代茶，连喝2个月。
2. 白菊花、枸杞子各10克。每日用开水泡饮（1剂可泡3遍），连饮半至1个月。
3. 将鸡蛋1个打碎，冲入热牛奶中，再用小火煮沸，鸡蛋熟后待温，加蜂蜜服用。
4. 银耳、枸杞各20克，茉莉花10克。水煎服。每日1剂。

【常用中成药】

杞菊地黄丸、珍珠明目滴眼液、四味珍珠冰硼滴眼液等，均按说明书使用。



注意事项

注意用眼卫生，纠正不良的用眼习惯。不要长时间看书、看电视和使用电脑，更不宜在昏暗或十分强烈的灯光下、在走路、在摇晃的行车过程中看书读报，避免用眼疲劳。每隔1个小时左右用手指按揉双眼，做做眼保健操，并远望树木花草、蓝天白云。

2

颈椎病

颈椎病是指颈部骨骼、软骨、韧带的退行性变而累及周围或邻近的脊髓、神经根、血管及软组织，并由此而引起的一组症候群。本病主要症状为颈部疼痛不适，放射至后枕、肩部和上肢，上肢乏力，手指麻木，或见头痛、眩晕、恶心、呕吐。

颈椎病是临床常见病，与长期低头作业、伏案工作等有关，随着电脑的普及，发病年龄越来越年轻化。在大学生、研究生中十分多见，严重影响学生的学习和日常生活。

简易疗法

【穴位按摩】

先用手掌或指掌关节轻轻按揉颈肩部（图2），重点在大椎（第七颈椎下凹陷中）、肩井（大椎与肩峰连线中点）二穴施术；然后用拇指掐揉后溪（握拳，手掌小指侧第五指掌关节后突起的纹头端）、合谷（手背第一、二掌骨之间略偏第二掌骨中点），对捏昆仑（足外踝高点与跟腱连线中点）和太溪穴（足内踝高点与跟腱连线中点），每穴施术



图 2

