

常见病自我调治妙法

● 气功 ● 秘方 ● 养生 ● 预防 ● 王婕 等编著



长春出版社

气功·秘方·养生·预防

常见病自我调治妙法

王 婕 王 伟 编
高淑兰 高淑玲

长 春 出 版 社

常见病自我调治妙法

王 婕 王 伟 编
高淑兰 高淑玲

责任编辑:李伟光

封面设计:董 唯

长春出版社出版
(长春市重庆路 40 号)

吉林省新华书店发行
长春市第八印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1990 年 10 月第 1 版

印张:11.4375

1990 年 10 月第 1 次印刷

字数:266 000

印数:1-10 000 册

ISBN 7-80573-323-6/R·12

定价:4.90 元

目 录

感冒	(1)
头痛	(11)
腰痛	(30)
关节炎	(41)
肩周围关节炎	(55)
神经衰弱	(63)
失眠	(80)
中风	(89)
哮喘	(98)
高血压	(111)
贫血	(128)
心血管病	(138)
肝炎	(155)
肝硬化	(173)
肺结核	(182)
胃及十二指肠溃疡	(197)
慢性结肠炎	(212)
便秘	(220)
肾炎、肾结核	(230)
糖尿病	(239)
阳痿	(250)
遗精	(260)

鼻炎.....	(267)
慢性咽炎.....	(274)
痛经.....	(282)
月经不调.....	(296)
子宫脱垂.....	(309)
盆腔炎.....	(318)
乳腺癌.....	(330)
胃癌.....	(335)
肝癌.....	(343)
肺癌.....	(350)
食道癌.....	(355)

感 冒

一、气功疗法与徒手疗法

感冒是风邪侵袭人体所引起的头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等为主要临床表现的常见外感疾病。主要是感受风邪所致，多发于气候突变、寒暖失常之时。是一种一年四季都可能发生的疾病。由于气候冷热和人体体质不同，感冒分有风寒感冒、风热感冒、表寒里热、体虚感冒四种。风寒感冒以恶寒发热，无汗为特征；风热感冒以发热重，寒恶轻，有汗为特征；体虚感冒指气、血、阴、阳素虚的人又患感冒；表寒里热以发热恶寒、无汗又兼有痰黄、尿赤、脉数为特征。感冒呈流行则叫“流感”。治疗时应根据不同的症状选方施治。

（一）气功疗法

以保健功为主。保健功既可保健，也可治病，对体弱者和老年人尤为适宜。保健功共有十八节，具体做法介绍如下：

1. 静坐：两腿盘膝坐，轻闭双目，含胸，舌轻抵上腭，两手四指轻握大拇指，置于两侧大腿上，意守丹田，用鼻呼吸 50 次，初练者可采用自然呼吸，以后呼吸逐渐加深，也可以采用深呼吸或腹式呼吸。

通过静坐的锻炼，可以安定情绪，排除杂念，放松肌肉，平静呼吸，为做好以下各节做准备。静坐后要求深呼吸 50 次，可使肺脏吸氧排碳的功能增强，并能改善全身的血液循环。

2. 耳功：用两手分别按摩耳轮 18 次，然后以两手鱼际处

掩住耳道，手指放在后脑部，用食指压中指并滑下轻弹后脑部 24 次，可听到咚咚声（旧称鸣天鼓）。

按摩耳轮可以刺激听神经，使其兴奋性增高，听力增强，防治耳鸣耳聋。鸣天鼓可给大脑以温柔的刺激，有调整中枢神经的作用，鸣天鼓还能使循环中枢和呼吸中枢得到刺激，使心肺功能改善，同时对解除头昏头痛也有帮助。

3. 叩齿：思想集中，上下牙齿轻叩 36 次（不要用力相碰）。

叩齿可以刺激牙齿，改善牙齿和牙周围的血液循环，保持牙齿坚固，预防牙病的发生。

4. 舌功（旧称搅海）：用舌在口腔内上下牙齿外运转，左右各 18 次，生了唾液不要咽下，接着漱津。

5. 漱津：闭着嘴，将舌功所生唾液鼓漱 36 次，分三小口咽下，咽下时用思想诱导着唾液慢慢到丹田。

6. 擦鼻：两手大拇指指背先擦热，然后用两手大拇指指背夹鼻，轻轻地擦鼻翼两侧（以迎香穴为中心）各 18 次，此功能增强上呼吸道抵抗力，有预防感冒和治疗慢性鼻病和过敏性鼻炎的作用，对鼻塞有时可收到立竿见影的效果。

7. 目功：轻闭两眼，拇指微曲，用两侧指关节处轻擦两眼皮各 18 次。再用两大拇指背轻擦眼眉各 18 次，再轻闭两眼，眼珠左右旋转各 18 次，能促进眼球和眼肌的活动，加速血液循环，防治目疾，增进视力。

8. 擦面：将两手掌互相摩擦发热，用两手掌由前额经鼻两侧往下擦，直至下颌，再由下颌反向上至前额，如此反复进行，一上一下共 36 次。能促进面部血液循环，增强颜面神经活动，使面色红润光泽。

9. 项功：两手指相互交叉抱后颈部，仰视，两手与颈争力

3—9次。能去肩痛、目昏，使血液循环良好。

10. 揉肩：以左手掌揉右肩18次，再以右手掌揉左肩18次，可保进肩部血液循环，治疗和预防肩关节炎和肩关节周围炎。

11. 夹脊功：两手轻握拳，两上肢弯曲，肘关节呈90度，前后交替摆动各18次，能促进肩关节及胸大肌的活动，改善血液循环，也有增强内脏机能活动的作用。

12. 搓腰：先将两手互相搓热，以热手搓腰部两侧各18次，能促进腰部血液循环，消除腰肌疲劳，防治腰痛、痛经、闭经。

13. 搓尾骨：用两手的食指和中指揉尾骨部，两侧各36次，可以刺激肛门周围神经，改善其活动功能，促进局部血液循环，能防治脱肛及痔疮等疾病。

14. 擦丹田：将两手搓热，先用左手手掌沿大肠蠕动方向绕脐作圆圈运动，即由右下腹至右上腹、左上腹、左下腹而返右下腹，如此周而复始100次，再将两手搓热用上法以右手擦丹田100次。擦丹田能增强内脏功能，调整内脏活动。

15. 揉膝：用手掌揉膝关节，两手同时进行各100次，可有防治关节病的作用，并能强壮腿力。

16. 擦涌泉：用左手中食指按右足心100次，再用右手中食指擦左足心100次，能调节心脏功能，治疗头目眩晕。

17. 织布式：坐式，两腿伸直并拢，足尖向上，手掌向外，两手向足部作推动姿式，同时躯干前俯，并配以呼气。推尽即返回，此时手掌向里，配以吸气。如此往返30次，能使全身活动，促进新陈代谢，尤其腰部活动范围较大，有治疗腰痛、腰酸的作用。

18. 和带脉：自然盘坐，两手胸前相握，上身旋转，自左而右转16次，再自右而左转16次，探胸时吸气，缩胸时呼气。本节有强腰固肾，增强胃肠活动，帮助消化吸收的作用。

（二）徒手疗法：

①按摩疗法：首先揉按印堂至发热，然后由印堂推至太阳，接着于太阳重力揉按十余次。再于太阳经头上方推至风池，接着再揉按风池，并拿该穴数次后，同时可配合点按合谷。鼻塞时，还可配合揉按迎香（鼻翼旁开 0.5 寸）、人中等穴。

②火罐疗法：风门（第 2 胸椎棘突旁开 1.5 寸）大椎、外关（腕背横纹上 2 寸两骨间，与掌侧内关相对处）等处拔罐，头痛加太阳、印堂等穴。

③预防感冒自我按摩：揉人中和迎香十余次或数十次，然后摩擦风池穴，至皮热，每日可行数次，从室内走向室外时此法更好。还可双手合拢自上而下，按胸腹和腰背后数次或十余次。

二、医方与偏方

方一

〔主治〕 预防流感

〔处方〕 板蓝根 2000 克，贯众 2000 克。

〔用法〕 清水将板蓝根、贯众洗净、放入水缸内，用缸水。

方二

〔主治〕 风寒感冒

〔处方〕 生姜 40 克，大葱白 60 克，红糖 60 克。

〔用法〕 生姜切片，合大葱同煎，取汤放入红糖烊化，分早、晚 2 次服。

方三

〔主治〕 风寒感冒

〔处方〕 紫苏 15 克，生姜 15 克，大蒜 10 克。

〔用法〕 三药同煎，沸即止，加盖浸 30 分钟，分早、晚

2 次服。

方四

〔主治〕 风热感冒

〔处方〕 大青叶 50 克，金银花 30 克，贯众 50 克。

〔用法〕 三药同煎，去渣，分早、晚 2 次服。

方五

〔主治〕 风热感冒、预防感冒

〔处方〕 薄荷 20 克，菊花 40 克。

〔用法〕 将二药先放入暖瓶，然后将开水倒入，加盖 1 小时后，代茶饮。

方六

〔主治〕 风寒感冒

〔处方〕 生葱白 60 克，淡豆豉 3 克，头痛加白芷 3 克。

〔用法〕 浓煎热服。

方七

〔主治〕 风寒感冒

〔处方〕 生姜 4 片，红糖 30 克，茶叶 3 克。

〔用法〕 水煎服。

方八

〔主治〕 风寒感冒

〔处方〕 白菜根 3~5 个，去老皮切片，大葱胡 3 个，生姜 3 片，红糖 6 克。

〔用法〕 水煎前三味，后加入红糖温服。

方九

〔主治〕 风寒感冒

〔处方〕 生姜 6 克，葱白两根。

〔用法〕 水煎服。

方十

- 〔主治〕 风寒感冒头痛
〔处方〕 葱白煮粥和醋少许
〔用法〕 热食取汗。

方十一

- 〔主治〕 风寒感冒
〔处方〕 葱白 2~3 根。
〔用法〕 煎水、热服取汗或生食热酒送下取汗，用于感冒头痛。

方十二

- 〔主治〕 风寒感冒
〔处方〕 荆芥 9 克。
〔用法〕 水煎服。

方十三

- 〔主治〕 风热感冒
〔处方〕 菊花 15 克，桑叶 9 克。
〔用法〕 水煎服。

方十四

- 〔主治〕 风热感冒
〔处方〕 金银花，菊花各 30 克。
〔用法〕 泡水代茶饮。

方十五

- 〔主治〕 夏季风热感冒
〔处方〕 青蒿 30 克，薄荷 9 克，生甘草 6 克。
〔用法〕 水煎服。

方十六

- 〔主治〕 感冒发热

〔处方〕 白芥子 9 克、鸡蛋清二枚

〔用法〕 将白芥子研末，鸡蛋清调敷足心可退热。

方十七

〔主治〕 风寒感冒：症见恶寒怕冷，头痛无汗，鼻流清涕，四肢酸痛，舌苔薄白脉浮。

〔处方〕 荆芥 6 克，苏叶 9 克，陈皮 6 克，炙甘草 3 克。

〔用法〕 水煎服。

方十八

〔主治〕 风寒感冒，症见上方

〔处方〕 荆芥 6 克，防风 6 克，柴胡 6 克，前胡 6 克，川芎 6 克，羌活 6 克，独活 6 克，茯苓 6 克，炒桔梗 6 克，甘草 3 克，生姜 3 片，薄荷 1.5 克，枳壳 6 克。

〔用法〕 水煎服。

方十九

〔主治〕 风热感冒：症见头痛发热，恶寒轻，口干咽痛，舌苔薄黄，脉象浮数。

〔处方〕 银花 12 克，连翘 12 克，竹叶 6 克，荆芥穗 6 克，牛蒡子 9 克，薄荷 3 克，桔梗 9 克，鲜芦根 30 克，生甘草 6 克，淡豆豉 6 克。

〔用法〕 水煎服。

方二十

〔主治〕 挟暑感冒：多在夏季，症见身热，有汗不解，心烦口渴，胸闷，小便黄，苔薄白或微黄，脉濡数。

〔处方〕 黄连 6 克，香薷 6 克，厚朴 4.5 克，炒扁豆 12 克。

〔用法〕 水煎服。

方二十一

〔主治〕 挟湿感冒：多在夏季，症见怕冷头重，胸闷倦怠，恶心呕吐，大便或溏，舌苔厚腻，脉濡。

〔处方〕 藿香正气散或成药藿香正气丸。

〔用法〕 每次1丸，1日2~3次。温水服。

方二十二

〔主治〕 感冒症见恶寒、鼻塞、不出汗者。

〔处方〕 白芷3克，冰片60毫克

〔用法〕 将二药研细粉，取少许送入一侧鼻孔内。

方二十三

〔主治〕 发热恶寒，头颈强痛，鼻塞、流清涕，咳嗽，吐痰稀白，不出汗，不口渴，周身酸痛者。

〔处方〕 麻黄10克，桂枝15克，杏仁15克，紫苏15克，甘草5克。

〔用法〕 水煎服，日服两次。

方二十四

〔主治〕 感冒症见发热不怕冷，头痛，流黄涕，咳嗽，吐痰黄稠，汗出口渴者。

〔处方〕 金银花15克，连翘15克，牛蒡子15克，荆芥10克，竹叶15克。

〔用法〕 水煎服，日服两次。

方二十五

〔主治〕 感冒头痛较甚者

〔处方〕 连翘15克，细辛5克。

〔用法〕 水煎服，每日一剂。

方二十六

〔主治〕 预防感冒

〔处方〕 冬瓜 1 公斤，莲叶一张

〔用法〕 用水煮米粥吃。

方二十七

〔主治〕 预防感冒

〔处方〕 绿豆 150 克

〔用法〕 用水煮汤饮。

方二十八

〔主治〕 伤风感冒，发热不退。

〔处方〕 乌梅四个，红糖 100 克。

〔用法〕 用水一碗煮汤，分二次服。

方二十九

〔主治〕 预防感冒

〔处方〕 薏米 100 克，扁豆 100 克

〔用法〕 用水煮米粥吃。

方三十

〔主治〕 感暑汗出，头痛，发热，口渴；有些怕冷。

〔处方〕 莲叶梗 50 克，柳叶 5 克，薏米 15 克，扁豆 15 克

〔用法〕 用水三碗，煎成一碗服。

方三十一

〔主治〕 感暑汗多口渴。

〔处方〕 大冬瓜一个

〔用法〕 蒸熟绞汁饮。

三、食疗原则

感冒一年四季都宜发病，病情轻者仅有上呼吸道症状，如喷嚏鼻塞，流清鼻涕，咯清痰。重者可有全身不适，畏寒、发热、头痛、全身酸痛。

饮食方面

1. 要戒烟、酒和忌吃辛辣刺激性食物。
2. 忌吃油腻粘滞的食物，如肥肉，油煎和不易消化的食物。
3. 宜吃新鲜蔬菜，以及苹果、桔子之类的水果等，要多吃西瓜。
4. 宜吃流质饮食，如米粥、绿豆汤、藕粉、蕃茄鸡蛋花酸汤、丝瓜汤、白萝卜汤，面条等。

四、预防

感冒是常见病多发病，全年均可发生，而以气候变化较多的季节如秋、冬、春为多，任何年令、性别均易受染。

感冒大多由病毒引起，如鼻病毒、腺病毒等，少数由细菌引起，如溶血性链球菌、葡萄球菌、流感杆菌等。这些病毒和细菌通过病人的咳嗽、吐痰、打喷嚏的飞沫而传播。上述病毒和细菌常潜伏在健康人的呼吸道内，平时由于人体抵抗力强，不会致病；当气候变化、出汗、受凉等使机体和上呼吸道抵抗力降低时，这些停留在呼吸道粘膜上的细菌乘机生长，而使人发病。所以，在感冒的预防上应注意做到：

1. 平时积极锻炼身体，增强身体的耐寒能力。
2. 搞好家庭和环境卫生，养成良好的卫生习惯。
3. 养成良好的作息习惯，注意休息，避免劳累过度。
4. 在流感期间，减少到人群多的地方，如商店、影剧院等。
5. 早期预防。在感冒流行时期可在房间薰醋，每日可煎中草药水口服。

头 痛

一、气功疗法与按摩疗法

头痛最为常见，不仅头部的脑、眼、耳、鼻、咽等器官疾病可以引起，全身疾患亦可有此种表现。现仅讨论内科杂病范围内出现头痛为主要症状者，如一般头痛，神经性头痛，偏头痛，紧张性头痛等。头痛之因很多，但不外乎外感和内伤两大类。外感头痛包括三个证型：风寒头痛是头痛加有风寒表证；风热头痛则头痛加风热表证，风湿则见头痛加湿邪困脾之证；内伤有五个证型：肝阳头痛见肝阳上症证；肾虚头痛则见散精不足证，气血亏虚是气血双亏证；痰浊头痛系痰浊中阻证；瘀血头痛见痛有定处，痛如锥刺等证。患了头痛如何治疗，方法很多，请选择对症，积极治疗。

（一）气功疗法

主要介绍治疗神经性头痛和紧张性头痛的功法。

1. 神经性头痛

神经性头痛，是临床常见的自觉症状，指头的上半部自眼眶以上至枕下区之间的疼痛，多因精神，情志等因素所致。包括血管性头痛、紧张性头痛。中医认为，本病多与肝、脾、肾三脏有关。因于肝者，一为情志所伤，肝失疏泄，郁而化火，上扰清空，而为头痛；一为火盛伤阴，肝失濡养，或肾水不足，水不涵木，导致肝肾阴亏，肝阳上亢，上扰清空而致头痛；因于肾者，多由禀赋不足，肾精久亏、脑髓空虚而致头痛。亦可阴

损及阳，散阳衰微，清阳不展，而为头痛。因于脾者，多系饥饱劳倦、或病后，产后体虚，脾胃虚弱，生化不足，或失血之后，营血亏虚，不能上荣于脑髓脉络、而致头痛。故治疗多从此着手。气功通过精、气、神的锻炼，对治疗本病有较好的疗效。主要功法如下：

1. 元阴功

①站桩守窍：正身矗立，两脚与肩同宽，微成内八字；双目微闭，悬顶直项、下颌微收；沉肩松胯，两臂自然下垂，腋下不夹紧，双手相叠。男左手在里右手在外，女右手在里左手在外，置于丹田处（关元穴），全身放松，并使百会穴、丹田穴、会阴穴三点垂直于一线上；舌抵上腭，自然呼吸；入静，排除一切杂念，意守丹田。

②气贯丹田：入静后，两手从腹前向左右两侧缓慢张开，掌心向前向上，同时呼气；然后再从两侧向腹前慢慢合拢，仍归于丹田处（男左女右），同时呼气，意识想象四周的自然之气随着两手的慢慢归拢而吸入腹内，贯充丹田，从而使内气充足、鼓荡。均采用腹式呼吸，如此一呼一吸，气贯丹田，做60次。

③丹田开合，两手掌背相对，从丹田处慢慢向左右两侧分开，作开门式，同时呼气；然后转掌，掌心相对，慢慢合拢致丹田处，作关阖式，同时吸气，如此一开一阖，做60次。

④气运八卦：两手相叠置于丹田处，做腹部按摩，手掌应不离丹田，动作宜轻宜慢，重在以意引气，意想丹田真气随着手势在腹内成圆八卦运行不息。先做顺时针按摩，气也成顺时针运行；后做逆时针按摩，气也成逆时针运行，如此各做三十六次。使真气在腹内循环不已地运转即可。

⑤丹定少阴：两手掌背相对，从丹田处慢慢分开绕腰腹循环一周至背脊命门穴，同时吸气，然后合掌下行至骨尾处，再