



教育部人文社会科学研究《高校教师中肥胖人群健康意识
与行为的调查分析及对策研究》项目资助

慢性疾病的 自然疗法

吴 军 董晓虹 主编

五大常见慢性疾病

推拿按摩疗法和运动疗法

- 肥胖症 糖尿病
- 冠心病 颈椎病
- 腰椎间盘突出症



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



◎ 慢性疾病的自然疗法

慢性疾病的 自然疗法

【德】 亨· 霍夫曼 著

【英】 詹姆斯· 史密斯 著

陈惠玲、陈惠玲、陈惠玲 译

- 糖尿病 高血压
- 冠心病 动脉硬化
- 肥胖症 脂肪肝



中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

教育部人文社会科学研究《高校教师中肥胖人群健康意识
与行为的调查分析及对策研究》项目资助

慢性疾病 的自然疗法

吴 军 董晓虹 主编

 浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢性疾病的自然疗法 / 吴军, 董晓虹主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5341-3805-8

I. ①慢… II. ①吴…②董… III. ①慢性病—自然疗法 IV. ①R454.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058113 号

书 名 慢性疾病的自然疗法
主 编 吴 军 董晓虹

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61716
E-mail: lxm@zkpress.com

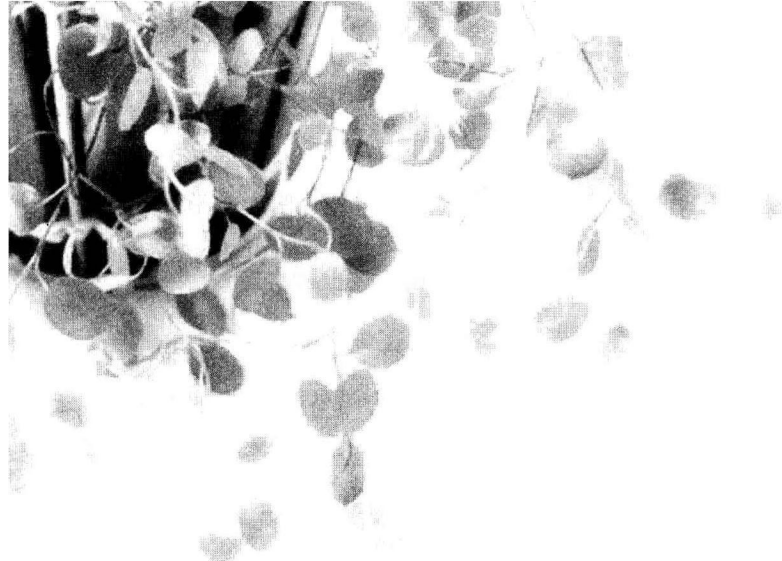
排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	21.25
字 数	324 000			
版 次	2010 年 4 月第 1 版	2010 年 4 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-3805-8	定 价	39.00 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任美编 孙 菁 责任印务 田 文
责任校对 赵 艳



前言

对一个人来说,健康是最重要的。

健康是“1”,幸福、成就、事业、金钱等等,都是“1”后面的“0”,“0”越多,表明你这一生活得越有意义。但是,假如前面的“1”过早地倒下,那么,后面的“0”再多也没有意义。

健康是人们奉献社会、享受生活的基础和前提,也是社会发展的基本标志和潜在动力。健康是每个人最基本的企盼,也是生活中永恒的话题。

近年来,一些慢性疾病的普遍发生引起了全社会的广泛关注,尤其是肥胖症、糖尿病、冠心病、颈椎病、腰椎间盘突出症等。这些慢性疾病在不知不觉中危害了人们的身体健康,给人们的生活与工作带来了极大影响。一些慢性疾病患者因缺乏正确的健康保健意识和基本的医疗知识而不能获得最佳治疗效果,因此,了解各种常见慢性疾病,掌握正确的治疗、保健和康复方法,对患者来说是非常重要的。

基于此,我们在听取医疗专家、营养学家、知名健身教练以及相关专家的意见与建议的基础上组织编写了此书。全书分为六篇,分别介绍了一些慢性疾病自然疗法的基础知识,系统地讲述了肥胖症、糖尿病、冠心病、颈椎病、腰椎间盘突出症五大常见慢性疾病的类型、发病原因、症状、诊断技术和自然疗法等,重点介绍了这五大常见慢性疾病的推拿按摩疗法和运动疗法。本书理论与实践相结合,普及与提高兼顾,内容通俗易懂,文字简洁流畅,图文并茂,具有很强的实用性。

参与本书编写的专家有吴军(浙江体育职业技术学院)、董晓虹(浙江大

学)、肖丽琴(杭州电子科技大学)、金慧娟(浙江大学)、吕梅(浙江大学)、俞亮(浙江大学)、李爱春(浙江体育职业技术学院)等,在此感谢他们的辛勤劳动和付出。

虽然我们深怀对中外博大精深的医药、饮食文化的崇尚,虽然我们带着责任感和使命感对这些文化予以关注和研究,虽然我们希望从患者的角度引领人们走健康之路,但由于水平有限,书中难免存在错误,敬请各位专家与读者不吝赐教。

编 者

2009年9月16日



目 录

M U L U

第一篇 基础篇

第一节 自然疗法基础知识	2
一、自然疗法概述	2
二、自然疗法的常用方法	2
第二节 推拿按摩疗法	4
一、推拿按摩疗法的治疗原则	4
二、推拿按摩常用的基本手法	5
第三节 足部按摩	16
一、足部按摩的常用手法	16
二、足部按摩的常用穴位	19
第四节 运动疗法	25
一、运动疗法的作用原理	25
二、运动疗法的治疗原则	26
三、运动疗法的适应证和禁忌证	27
四、运动疗法的医学监督	28
五、适宜运动负荷的评定	29
六、运动疗法的常用方法	30

第二篇 肥胖症

第一节 肥胖症基础知识	34
一、肥胖症的概念	34
二、引起肥胖症的原因	35
三、肥胖症的危害	35
四、肥胖症所致的疾病	36
五、肥胖症的诊断标准	37
六、儿童肥胖症的预防对策	41
七、家长对孩子患肥胖症的影响	42
八、老年肥胖症的特点	42
第二节 肥胖症的推拿按摩疗法	44
一、肥胖症推拿按摩常用穴位	44
二、局部肥胖的推拿按摩治疗	49
三、肥胖症的推拿按摩治疗	55
四、肥胖症自我按摩治疗	57
第三节 肥胖症的运动疗法	62
一、18岁以下肥胖症患者的运动处方	62
二、18~25岁肥胖症患者的运动处方	64
三、26~35岁肥胖症患者的运动处方	75
四、36~45岁肥胖症患者的运动处方	78
五、46~55岁肥胖症患者的运动处方	81
六、56~65岁肥胖症患者的运动处方	84
七、65岁以上肥胖症患者的运动处方	86
第四节 肥胖症的其他自然疗法	88
一、中医疗法	88
二、饮食疗法	91

第三篇 糖尿病

第一节 糖尿病基础知识	102
一、糖尿病的概念	102
二、糖尿病的分类	102
三、糖尿病的主要特征	103
四、糖尿病的病因	105
五、糖尿病的诊断标准	106
六、糖尿病教育	107
七、糖尿病的中医理论	108
第二节 糖尿病的推拿按摩疗法	111
一、糖尿病推拿按摩常用穴位	111
二、糖尿病的推拿按摩治疗	112
三、糖尿病的自我按摩治疗	116
四、糖尿病的足部按摩治疗	116
第三节 1 型糖尿病的运动疗法	119
一、运动对 1 型糖尿病的作用	119
二、18 岁以下 1 型糖尿病患者的运动处方	120
三、18~25 岁 1 型糖尿病患者的运动处方	122
四、26~35 岁 1 型糖尿病患者的运动处方	125
五、36~45 岁 1 型糖尿病患者的运动处方	127
六、46 岁以上 1 型糖尿病患者的运动处方	129
第四节 2 型糖尿病的运动疗法	132
一、运动对 2 型糖尿病的作用	132
二、35 岁以下 2 型糖尿病患者的运动处方	133
三、36~45 岁 2 型糖尿病患者的运动处方	135
四、46~55 岁 2 型糖尿病患者的运动处方	138
五、56~65 岁 2 型糖尿病患者的运动处方	141
六、65 岁以上 2 型糖尿病患者的运动处方	143

第五节 糖尿病的其他自然疗法	146
一、中药疗法	146
二、辨证治疗	147
三、饮食疗法	150

第四篇 冠心病

第一节 冠心病基础知识	158
一、心脏的位置和结构	158
二、冠心病的概念	158
三、冠心病的主要症状	159
四、冠心病的临床类型	159
五、冠心病的常见病因	161
六、冠心病的早期发现	162
七、冠心病的诊断方法	162
八、冠心病的三级预防	164
九、冠心病的高危人群	165
十、冠心病与遗传	166
十一、冠心病患者的脉搏异常表现	167
第二节 冠心病的推拿按摩疗法	168
一、冠心病推拿按摩常用穴位	168
二、冠心病的推拿按摩治疗	171
三、冠心病的自我按摩治疗	174
四、冠心病的组穴按摩治疗	176
五、冠心病的手部按摩治疗	177
六、冠心病的足部按摩治疗	178
七、冠心病的耳穴按摩治疗	178
第三节 冠心病的运动疗法	181
一、运动疗法治疗冠心病的机理	181
二、冠心病患者适宜的运动量	182

三、适合冠心病患者参加的运动项目	183
四、冠心病患者运动处方的内容	188
五、冠心病发病期的运动疗法	189
六、心肌梗死的急救	191
七、心律失常的运动治疗	192
八、冠心病患者适宜的锻炼时间	193
第四节 冠心病患者的日常生活调摄	195
一、冠心病患者的饮食习惯	195
二、冠心病患者的饮食原则	195
三、冠心病患者的食物选择	196
四、冠心病与吸烟	198
五、冠心病与饮酒	199
六、冠心病发病与天气的关系	199
七、冠心病患者的日常生活调摄	200
八、冠心病患者的心理调适	201
九、冠心病患者的调养	202

第五篇 颈椎病

第一节 颈椎病基础知识	206
一、颈椎病的概念	206
二、颈椎的解剖结构	206
三、颈椎骨质增生与颈椎病	207
四、颈源性疾病	207
五、颈椎病的发病因素	208
六、颈椎病与头痛	209
七、颈椎病的报警信号	210
八、坐得太直的弊端	211
九、眩晕与颈椎病	211

十、颈椎病的西医分型和临床表现	211
十一、颈椎病的常用影像学检查	216
十二、颈椎病的诊断依据	217
十三、颈椎病的一般处理	219
十四、颈椎病的治疗	220
十五、颈椎病的危害	221
十六、颈椎病的高危人群	221
十七、开车族与颈椎病	222
第二节 颈椎病的推拿按摩疗法	223
一、颈椎病推拿按摩常用穴位	223
二、颈椎病的自我按摩治疗	225
三、颈椎病的推拿按摩治疗	227
四、颈椎病的足部按摩治疗	231
第三节 颈椎病的运动疗法	233
一、颈椎病运动疗法的目的和作用	233
二、适合于一般人群的健颈操	234
三、适合于年老体弱者的健颈操	238
四、适合于伏案工作者的健颈操	239
五、适合于严重颈椎病患者的健颈操	242
六、颈椎病的预防保健操	242
七、上班族保护颈椎的健颈操	246
第四节 颈椎病的其他自然疗法	249
一、颈椎牵引疗法	249
二、物理疗法	251
三、针灸疗法	253
四、药枕	254
五、矫形支具	255
六、中医中药疗法	256
七、饮食疗法	260

第五节 颈椎病的预防与调护	263
一、纠正不良体位	263
二、选择正确睡姿,合理用枕	264
三、加强颈部锻炼,避免外伤	264
四、留意天气变化,注意保暖	265
五、重视青少年的颈椎健康	265

第六篇 腰椎间盘突出症

第一节 腰椎间盘突出症基础知识	268
一、腰椎间盘的基本结构	268
二、腰椎间盘突出症的概念	269
三、腰椎间盘突出症的类型	269
四、腰椎间盘突出症的好发人群	270
五、腰椎间盘突出症的好发部位	271
六、腰椎间盘突出症的发病原因和诱因	272
七、腰椎间盘突出症的前驱症状	273
八、腰椎间盘突出症的压痛点	274
九、腰椎间盘突出症的临床表现	274
十、腰椎间盘突出症的早期发现	275
十一、腰椎间盘突出症的诊断	276
十二、腰椎间盘突出症的 X 线表现	277
十三、腰椎间盘突出症的认识误区	278
十四、腰椎间盘突出症的治疗方法	279
十五、腰椎间盘突出症的中医学理论	280
十六、腰椎间盘突出症的拔罐疗法	280
十七、腰椎间盘突出症的自我治疗	281
十八、预防腰椎间盘突出症的坐姿	281

十九、腰椎间盘突出症患者不宜穿高跟鞋	282
二十、腰椎间盘突出症患者运动时的注意事项	283
二十一、腰椎间盘突出症复发的原因	283
第二节 腰椎间盘突出症的推拿按摩疗法	285
一、腰椎间盘突出症推拿按摩常用手法	285
二、腰椎间盘突出症推拿按摩常用穴位	287
三、腰椎间盘突出症的推拿按摩治疗	288
四、腰椎间盘突出症自我按摩治疗	292
五、家庭简易推拿按摩治疗	293
六、腰椎间盘突出症的足部按摩治疗	294
第三节 腰椎间盘突出症的运动疗法	296
一、运动疗法的目的和作用	296
二、运动疗法的具体方法	296
第四节 腰椎间盘突出症的其他自然疗法	309
一、腰椎牵引	309
二、卧床休息	311
三、物理疗法	312
四、针灸疗法	313
五、拔罐疗法	314
六、药物治疗	316
七、饮食疗法	317
第五节 腰椎间盘突出症的预防与调摄	322
一、预防腰椎间盘突出症的原则和方法	322
二、汽车司机预防腰椎间盘突出症的措施	323
三、在体育运动中预防腰椎间盘突出症的措施	324
四、在日常生活中预防腰椎间盘突出症的措施	325
主要参考文献	327

第 一 篇

基 础 篇

第一节	自然疗法基础知识	2
第二节	推拿按摩疗法	4
第三节	足部按摩	16
第四节	运动疗法	25



第一节 自然疗法基础知识

一、自然疗法概述

所谓自然疗法,就是运用各种自然的手段来预防和治疗疾病。具体而言,自然疗法是应用与人类生活有直接关系的物质和方法,如食物、空气、水、阳光、运动、睡眠、休息,以及有益于健康的精神因素,如希望、信仰等,来保持和恢复健康的一种人体科学艺术。

自然疗法起源于 18~19 世纪的西方替代医学。“自然疗法”这一术语直到 19 世纪末才开始使用,但其哲学指导思想可以追溯到公元前 400 年医学中的希波克拉底学派。

自然疗法的哲学指导思想是深信机体的自愈能力,在治疗过程中尽量避免使用任何削弱机体自愈能力的医疗手段,更不能用各种疗法取而代之。

自然疗法以人体健康为核心,重点强调维持身体健康和预防疾病;而西医疗法以疾病为核心,重点在于当机体出现疾病时如何诊断和治疗。因此,自然疗法与西医疗法在学术思想上和技术手段上迥然不同。

二、自然疗法的常用方法

1. 营养疗法

营养疗法即让患者按一定的食谱进食或补充某些营养素,从而使饮食成为治疗的手段。营养疗法是自然疗法的基础,研究证明,吃粗制食品和补充营养素完全可以达到保健和治疗的目的。采用营养疗法可以有效地治疗动脉粥样硬化、2 型糖尿病、痛风、高血压、溃疡性结肠炎等病症。

2. 植物药疗法

植物药疗法是用植物作为防病治病的药物,也称草药疗法,以中医中药为

代表。目前,植物药疗法日益受到人们的重视。运用现代自然疗法的医师在使用植物药治病时,不仅要了解该植物在传统医学中的药性,而且还要掌握它的现代药理学作用,以使该疗法更加科学化、现代化。

3. 针灸疗法

针灸疗法源于中医,它通过针刺、艾灸等方式刺激机体的穴位,从而促进机体的气血在经络中循环、流动。用传统的中医针灸疗法诊治疾病时,须在阴阳、五行、经络腧穴、辨证论治等中医理论的指导下进行。

4. 水疗法

水疗法是指使用热水、冷水、蒸汽等各种形式的水来保健或防治疾病。水疗法的具体方法有坐浴、温泉浴、桑拿浴、淋浴、足浴、湿敷、泥敷、热敷以及灌肠等。水疗法自古以来就是世界上许多民族传统医学中的一种治疗方法。

5. 物理疗法

物理疗法就是应用物理方法来治疗疾病,包括超声波疗法、热疗法、磁疗法、推拿按摩疗法、运动疗法等。

6. 其他疗法

近年来国外又相继发展了色彩疗法、水果疗法、森林疗法、园艺疗法、音乐疗法等。这些疗法均是对人体无任何毒副作用但又能防病治病的非药物疗法。

综上所述,自然疗法的治疗方法众多,本书重点介绍自然疗法中应用最广泛的推拿按摩疗法和运动疗法。