

独特疗法 调治常见病

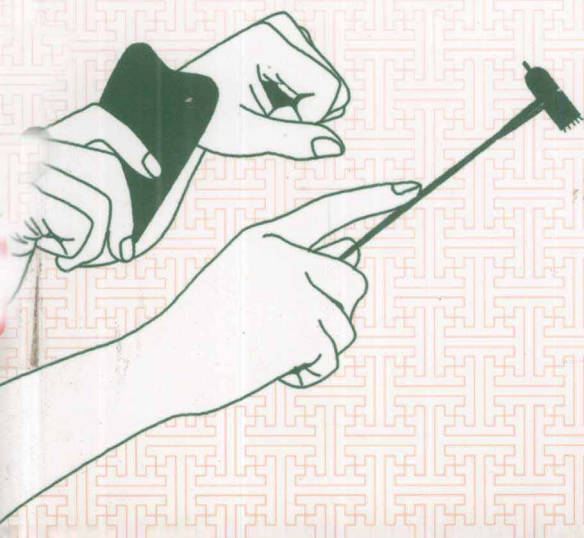
精华版

主编 王广尧

常见疾病尽显神奇效果

方法独特 内调外治 刮痧拔罐 按摩点穴
气功足浴 外敷香佩 梳头坐垫 药酒药茶

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



独特疗法 调治常见病

精华版

主 编 王广尧

副主编 王 微 张 晔 史明忠 张 欣 柳 静

编 委 相士和 杨丽华 张 莲 王景辉

赵 丹 宋佰玉 张彦平 张跃双

李 睿 李明玉 李玉春 尚 昆

马 春 吕 悦 张楠楠



吉林出版集团



图书在版编目 (C I P) 数据

独特疗法调治常见病 / 王广尧主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5384-5323-2

I. ①独… II. ①王… III. ①常见病—中医治疗法
IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第079164号

独特疗法调治常见病 精华版

主 编 王广尧
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 韩 捷
封面设计 一行设计 于 通
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 769千字
印 张 37.25
版 次 2011年6月第一版
印 次 2011年6月第一次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635170
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-5323-2
定 价 48.00元



前言

中医学是我国传统文化的瑰宝，在几千年的历史长河中，无论是对急难险症的救治，还是对常见病多发病的防治，都发挥了重要的作用，积累了极其丰富的经验，对中华民族的生生繁衍作出了非常重要的贡献。本书所记载的就是用独具特色的各种中医传统疗法调治头痛、头晕、近视、花眼、耳鸣、耳聋、鼻炎、咽炎、斑疹、皱纹、颈椎腰腿痛、糖尿病、高血压、高血脂、失眠、健忘、咳嗽、哮喘、心悸、胸痛、腹泻、便秘、不孕、不育等常见病多发病的经验。

上述病症，最为常见，有的病症在所有人的一生中都难免发生过，有些病症在亲朋好友中也时有发生。这些病症虽然不能危及生命，但却能严重地影响生活质量，降低健康水平，不能不引起足够的重视；有些病症还可能引发其他疾病，给健康带来严重的不利影响，因此应当积极治疗。选用本书所精挑细选的中医独特疗法，不失为调治这些疾病的上策。

中医传统疗法极其丰富，具有很高的科学性和实用性。本书的第一部分介绍了治疗上述常见病的所涉及的传统独特疗法的概念、操作方法及注意事项，以便读者能了解并掌握这些实用的疗法，便于对常见病的调治。

中医治病必然涉及经络腧穴，本书第二部分介绍了本书所涉及到的经络穴位，以便读者能在调治过程中准确选定腧穴的位置。

我们在查阅大量文献的基础上，结合临床实践，在本书第三部分对上述每种病症都精选了疗效可靠、安全无不良反应的多种中医独特疗法，供读者选用。这些疗法，或久经临床验证，或融入了最新科研成果，体现了当代传统治疗的最高水平。在选择这些疗法时，我们注意到了所选疗法尽量简单易学，易于掌握；可以自己操作，或者请他人简单操作；省时省力，不需要特定的治疗条件和环境，随时随地即



可为自己或亲友调治。以上这些特点，使本书具有明显的实用性。

本书内容丰富，科学性强，通俗易懂，图文并茂，使读者有更多的便于独自操作的疗法可以选择，使祖国医学宝库中的一颗颗明珠更加光彩夺目。

在本书的编写过程中，我们得到了韩捷编审的热情指导和帮助，谨致谢忱。

鉴于中医疗法之丰富，学者对各种疗法理解之不同，本书在选择内容时可能出现挂一漏万，不足之处敬请读者指正。

编 者

2011年6月



医学宝库中的明珠独特疗法

艾灸疗法·····	2	敷脐疗法·····	19
自我按摩疗法·····	3	敷贴疗法·····	20
八段锦·····	6	服紫霄疗法·····	21
拔罐疗法·····	7	膏药疗法·····	21
保健操疗法·····	7	膏滋疗法·····	23
背部抓痧疗法·····	8	鼓膜按摩疗法·····	24
插药疗法·····	9	固精疗法·····	24
吹耳疗法·····	9	刮痧疗法·····	25
磁场疗法·····	10	含漱疗法·····	26
刺络拔罐疗法·····	10	鸡敷疗法·····	26
醋剂疗法·····	11	健目功疗法·····	27
撮痧疗法·····	11	晶体操·····	27
蛋滚疗法·····	12	酒剂疗法·····	28
倒模疗法·····	12	开四关疗法·····	29
滴鼻疗法·····	13	控鼻鼓气疗法·····	29
滴耳疗法·····	13	口罩疗法·····	29
点穴疗法·····	14	叩头疗法·····	30
点眼疗法·····	15	矿泉疗法·····	31
电热吹风法·····	15	冷水疗法·····	32
调息疗法·····	15	梅花针疗法·····	33
肚兜疗法·····	16	面膜疗法·····	34
耳部按摩疗法·····	16	泥土疗法·····	34
耳穴埋针法·····	17	捏脊疗法·····	35
耳穴贴压疗法·····	17	捏筋疗法·····	36
发泡疗法·····	18	拍打疗法·····	37

喷水疗法·····	38	胸穴指压疗法·····	54
气功疗法·····	38	虚静疗法·····	55
气功与按摩结合疗法·····	39	悬身疗法·····	56
气功自我控制疗法·····	39	熏 法·····	56
噙化疗法·····	39	熏鼻疗法·····	57
湿敷疗法·····	40	熏洗疗法·····	58
十二段锦功法·····	40	牙签疗法·····	58
取嚏疗法·····	40	眼球体操疗法·····	59
热敷疗法·····	41	仰卧疗法·····	59
热熨疗法·····	42	药茶疗法·····	60
入眠操促睡法·····	42	药带疗法·····	60
塞鼻疗法·····	43	药袋疗法·····	61
三棱针疗法·····	43	药捻疗法·····	62
食物疗法·····	44	药熨疗法·····	62
手心疗法·····	45	药膳疗法·····	63
手指操·····	45	药枕疗法·····	63
梳头疗法·····	46	药帽疗法·····	64
松静功疗法·····	46	药粥疗法·····	65
抬腿雀啄法·····	47	衣着疗法·····	65
通便安眠法·····	47	医疗体操·····	66
头部推运疗法·····	48	糖尿病运动疗法·····	67
徒手医疗体操·····	48	脏器疗法·····	69
推针疗法·····	49	指压疗法·····	70
外搽疗法·····	49	指针疗法·····	71
外洗疗法·····	50	足部按摩疗法·····	71
五步按摩法·····	50	足部刮痧疗法·····	73
五脏导引疗法·····	50	足浴疗法·····	74
雾化吸入疗法·····	52	眩晕耳石复位疗法·····	75
香佩疗法·····	52	坐垫疗法·····	75
蝎毒疗法·····	53	坐浴疗法·····	76
心理疗法·····	53		

看图找经络腧穴

一、什么是经络	78	二、什么是腧穴	79
(一) 经络的概念	78	(一) 腧穴的概念	79
(二) 看图找经络	78	(二) 相关穴位	79

独特疗法调治常见疾病

调治头痛

叩头调治	100
梳头调治	100
牙签调治	101
点穴调治	102
撮痧调治	104
捏筋调治	105
刮痧调治	105
塞鼻调治	107
取嚏调治	109
药枕调治	110
香佩调治	111
敷贴调治	112
药茶调治	115
气功调治	117
熏洗调治	118

调治头晕

耳穴贴压调治	119
撮痧调治	120

自我按摩调治	121
足浴调治	122
滴鼻调治	123
热敷调治	123
三棱针调治	124
艾灸调治	124
开四关调治	124
药枕调治	124
药茶调治	126
气功调治	127
敷脐调治	128
耳石手法复位调治	129

调治近视

指针调治	130
指压调治	131
点穴调治	132
热敷调治	133
眼球体操调治	133
耳穴埋针调治	134



耳穴贴压调治·····	135	热熨调治·····	169
梅花针调治·····	136	发泡调治·····	170
药茶调治·····	136	吹耳调治·····	170
自我按摩调治·····	137	药捻调治·····	171
气功调治·····	140	鼓膜按摩调治·····	171
药粥调治·····	143	控鼻鼓气调治·····	171
		滴耳调治·····	172

调治花眼

牙签调治·····	143
耳穴贴压调治·····	144
指压调治·····	144
手指操调治·····	145
自我按摩调治·····	146
热敷调治·····	148
梅花针调治·····	148
健目功调治·····	149
药茶调治·····	150
药枕调治·····	151
熏洗调治·····	152

调治耳鸣

艾灸调治·····	153
指针调治·····	155
自我按摩调治·····	156
敷贴调治·····	161
拔罐调治·····	162
刮痧调治·····	164
药茶调治·····	165
气功调治·····	165
药枕调治·····	167

调治耳聋

艾灸调治·····	172
点穴调治·····	173
足部按摩调治·····	175
耳穴贴压调治·····	176
敷贴调治·····	177
拔罐调治·····	178
撮痧调治·····	180
药茶调治·····	181
十二段锦功法调治·····	182
药枕调治·····	184
发泡调治·····	185
吹耳调治·····	186
药捻调治·····	186
滴耳调治·····	187

调治鼻炎

熏洗调治·····	187
自我按摩调治·····	188
拔罐调治·····	197
敷贴调治·····	198
塞鼻调治·····	199

艾灸调治·····	201
三棱针调治·····	202
口罩调治·····	202
药枕调治·····	203
刮痧调治·····	203
磁场调治·····	204

调治咽炎

含漱调治·····	205
自我按摩调治·····	206
药茶调治·····	215
膏滋调治·····	216
磁场调治·····	217
敷贴调治·····	217
刮痧调治·····	219
三棱针调治·····	220

调治斑疹皱纹

一、黄褐斑的调治·····	220
自我按摩调治·····	220
耳穴贴压调治·····	222
牙签调治·····	222
敷脐调治·····	223
刮痧调治·····	223
面膜调治·····	224
外洗调治·····	225
药膳调治·····	226
二、雀斑的调治·····	228
刮痧调治·····	228
面膜调治·····	229

敷贴调治·····	230
外搽调治·····	231
外洗调治·····	231
食物调治·····	232
三、老年斑的调治·····	234
食物调治·····	234
拍打调治·····	235
外擦调治·····	236
四、痤疮的调治·····	236
外搽调治·····	236
面膜调治·····	238
熏洗调治·····	239
撮痧调治·····	239
刺络拔罐调治·····	240
倒模调治·····	240
食物调治·····	241
药膳调治·····	242
五、荨麻疹的调治·····	243
外洗调治·····	243
耳穴贴压调治·····	244
六、湿疹的调治·····	244
外洗调治·····	244
敷贴调治·····	245
刮痧调治·····	245
足浴调治·····	247
七、带状疱疹的调治·····	247
敷贴调治·····	247
外洗调治·····	248
耳穴贴压调治·····	248
脐部调治·····	248
八、扁平疣的调治·····	249
外搽调治·····	249



外洗调治·····	250
食物调治·····	250
九、皱纹的调治·····	251
面膜调治·····	251
外搽调治·····	252
食物调治·····	253
自我按摩调治·····	254
气功与按摩结合调治·····	255
仰卧调治·····	259

调治颈椎腰腿痛

一、落枕的调治·····	259
自我按摩法·····	259
耳穴贴压调治·····	260
刮痧调治·····	260
气功调治·····	261
电热吹风调治·····	261
二、颈椎病的调治·····	262
自我按摩调治·····	262
徒手医疗体操调治·····	263
热敷调治·····	264
药枕调治·····	266
泥土调治·····	267
三、肩周炎的调治·····	268
肩关节功能锻炼调治·····	268
自我按摩调治·····	269
热熨调治·····	270
耳穴贴压法调治·····	271
四、急性腰扭伤的调治·····	272
点穴调治·····	272
喷水调治·····	272

敷贴调治·····	273
指针调治·····	274
耳穴贴压调治·····	275
五、腰椎间盘突出综合征的调治·····	276
点穴调治·····	276
刮痧调治·····	277
熏洗调治·····	278
敷贴调治·····	279
自我按摩调治·····	280
六、第三腰椎横突综合征的调治·····	281
五步按摩法调治·····	281
指针调治·····	282
指压调治·····	283
七、腰椎骨质增生的调治·····	284
按摩调治·····	284
悬身调治·····	287
腰背操调治·····	287
熏洗调治·····	288
八、风湿性关节炎的调治·····	289
药膳调治·····	289
药茶调治·····	290
熏洗调治·····	290
九、坐骨神经痛的调治·····	291
敷贴调治·····	291
熏洗调治·····	292
抬腿雀啄法调治·····	292
刮痧调治·····	293

调治糖尿病

自我按摩调治·····	293
头部推运调治·····	299

气功调治	300
运动调治	304
牙签调治	310
耳穴贴压调治	311
磁场调治	313
膏药调治	316
刮痧调治	317
拔罐调治	319
敷脐调治	322
熏洗调治	324
药茶调治	326
药粥调治	332
心理调治	337

调治高血压

耳穴贴压调治	339
牙签调治	340
三棱针调治	341
点穴调治	343
磁场调治	346
敷脐调治	349
自我按摩调治	351
拔罐调治	355
足浴调治	357
刮痧调治	359
药枕药帽调治	361
药茶调治	363
保健操调治	365
香佩调治	367
推针调治	368
虚静调治	370

调治高血脂

自我按摩调治	370
牙签调治	374
耳穴贴压调治	376
医疗体操调治	378
气功调治	379
八段锦	380
药茶调治	383
推针调治	384
敷脐调治	385

调治失眠

敷脐调治	386
药衣调治	388
药枕调治	388
足浴调治	390
耳穴贴压调治	391
气功调治	392
通便安眠调治	393
药茶调治	393
入眠操促睡调治	396
梳头调治	397
艾灸调治	397
指压调治	398
足部刮痧调治	399
拔罐调治	399

调治健忘

药枕调治	400
------	-----



药茶调治	401
药粥调治	403
耳穴贴压调治	404
足浴调治	404
服紫霄调治	405
松静功调治	406
酒剂调治	406
膏滋调治	407
脏器调治	408
固精调治	409
五脏导引调治	410
足部按摩调治	411
气功调治	412
刮痧调治	415

调治咳嗽

自我按摩调治	416
药枕调治	420
拔罐调治	422
耳穴贴压调治	424
敷贴调治	426
熏法调治	428
足浴调治	429
药粥调治	431
醋剂调治	433
膏滋调治	434
药茶调治	436
酒剂调治	438
固精调治	439
艾灸调治	440

调治哮喘

雾化吸入调治	442
五脏导引调治	443
自我按摩调治	443
刮痧调治	448
熏鼻调治	450
敷脐调治	451
三棱针调治	451
香佩调治	453
药衣调治	453
滴鼻调治	454
取嚏调治	455
气功调治	456

调治心悸

自我按摩调治	457
耳穴贴压调治	460
热敷调治	463
服紫霄调治	463
鸡敷调治	463
药茶调治	464
冷水调治	466
松静功调治	466
艾灸调治	467
酒剂调治	468
药粥调治	468
膏滋调治	469
香佩调治	470
拍打调治	470
调息调治	470

五脏导引调治·····	471
药枕调治·····	472

调治胸痛

点穴调治·····	474
气功自我控制调治·····	479
噙化调治·····	481
点眼调治·····	481
蝎毒调治·····	481
熏洗调治·····	482
胸穴指压调治·····	483
足部按摩调治·····	483
足浴调治·····	485
敷贴调治·····	486
醋剂调治·····	488
发泡调治·····	489
梅花针调治·····	489
三棱针调治·····	490
自我按摩调治·····	491

调治腹泻

艾灸调治·····	492
自我按摩调治·····	493
耳穴贴压调治·····	497
捏脊调治·····	498
拔罐调治·····	500
刮痧调治·····	501
熏洗调治·····	503
酒剂调治·····	504
药茶调治·····	506

气功调治·····	508
衣着调治·····	509
手心调治·····	510
热熨调治·····	511
发泡调治·····	513
蛋滚调治·····	513
肚兜调治·····	514
矿泉调治·····	514

调治便秘

点穴调治·····	515
耳穴贴压调治·····	516
背部抓痧调治·····	517
敷贴调治·····	517
拔罐调治·····	519
熏洗调治·····	520
药茶调治·····	521
气功调治·····	522
坐垫调治·····	524
手心调治·····	524
发泡调治·····	526
蛋滚调治·····	526
撮痧调治·····	527
插药调治·····	528
矿泉调治·····	528

调治不孕

艾灸调治·····	529
自我按摩调治·····	530
耳穴贴压调治·····	535



敷贴调治.....	537	耳部按摩调治.....	560
拔罐调治.....	539	敷贴调治.....	561
刮痧调治.....	540	拔罐调治.....	563
熏洗调治.....	542	撮痧调治.....	564
酒剂调治.....	544	坐浴调治.....	565
药茶调治.....	545	药枕调治.....	566
气功调治.....	548	酒剂调治.....	568
肚兜调治.....	549	药茶调治.....	570
手心调治.....	551	气功调治.....	572
发泡调治.....	552	药袋调治.....	575
蛋滚调治.....	553	手心调治.....	576
插药调治.....	553	发泡调治.....	577
药带调治.....	554	蛋滚调治.....	577
矿泉调治.....	554	湿敷调治.....	577
		肚兜调治.....	578
		足浴调治.....	578
		矿泉调治.....	579
		参考文献	580
调治不育			
指压调治.....	555		
艾灸调治.....	556		
足部按摩调治.....	558		

医学宝库中的 明珠独特疗法



对于各种常见疾病，祖国医学宝库中的明珠——独特疗法，显示出它特有的魅力。人们除了考虑使用常规的中药汤剂之外，有了更多的方法可供选择。如艾灸疗法、自我按摩疗法、保健操疗法、气功疗法、拔罐疗法、插药疗法、吹耳疗法、磁场疗法、醋剂疗法、刮痧疗法、滴鼻疗法、滴耳疗法、点穴疗法、敷贴疗法、含漱疗法、叩头疗法、熏洗疗法等等。

艾灸疗法



艾灸疗法是以艾绒为主要原料，点燃后置于体表的一定穴位进行烧灼、温熨，借灸火的温和热力以及药物的作用，通过经络的传导，温通经络，益气活血，扶正祛邪，达到治病和保健目的的一种外治方法。灸法治疗疾病有着悠久的历史。早在远古时代，先民们就已经知道使用灸法治疗疾病。如果追溯灸法的历史，大概可以追溯到先民们对火的认识和使用。我们可以在古老的典籍中找到很多有关使用灸法的记录。如《左传》中就有灸法治疗疾病的文字记载。《孟子·离娄》篇中说：“犹七年之病，求三年之艾。”就是说，得了7年之久的病，需要用陈放了3年的艾绒来灸治。这一记载至少说明了两个事实，一是我国古代在医疗实践中已经广泛使用灸法治疗疾病，二是灸治疾病需使用艾绒。《黄帝内经》是我国现存最早的医学著作，该书由《灵枢》和《素问》两部分构成。在《灵枢·官能》中有这样的记载：“针所不为，灸之所宜。”即针刺不宜治疗的疾病，可以用艾灸治疗。历代医家积累了丰富的艾灸疗法治疗失眠的经验，至今临床仍广泛应用。

艾灸疗法常用艾柱和艾卷点燃后施灸，艾柱常用于隔物灸，如隔姜灸等；艾卷（也称艾条）常用于温和灸、回旋灸、雀啄灸等，统称为艾卷灸或艾条灸。

操作

1. 隔姜灸

配制：先切取厚约3~4mm的生姜1片，在其上用针点刺许多小孔，放在施灸部位上。然后将艾炷放置在姜片上，准备施灸。

施灸：将置于姜片上的艾炷点燃。艾炷燃烧完后，重新更换1个。灸过2~3壮后，应不时拿起姜片查看皮肤颜色，以了解刺激程度。一般灸至病人自觉施灸部位发热，局部皮肤潮红为止。如病人感觉灼痛难忍时，可将姜片抬起2~3mm，待热病缓解再灸。

2. 温和灸 顾名思义，就是火力比较弱，刺激比较小的一种较为“温和”的灸法。具体操作将艾条的一端点燃，对准施灸部位，距离约1.0~1.5cm进行熏灸，使患者局部有温热感而无灼痛感。一般每穴可灸5分钟，至皮肤稍呈红晕为度。对于有晕厥史、局部知觉减退的患者和小儿等，施灸者可将示、中两指置于施灸部位的两侧，以感觉施灸处的受热程度，防止烫伤。

3. 回旋灸 又称熨热灸。将点燃的艾卷接近灸的部位平行往复回旋熏灸（距皮肤约3cm），一般可灸20~30分钟。

4. 雀啄灸 将艾卷燃着的一端对准穴位，类如小雀啄米食一样一起一落忽近忽远地施灸。一般可灸5分钟左右。