

中国民间

传统疗法

百病不求人

◎ 范正祥 主编



科学普及出版社

❖ 百病不求人 ❖

中国民间传统疗法

范政祥 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国民间传统疗法:百病不求人/范正祥主编. -北京:科学普及出版社,2005

ISBN 7-182-64758-3

I. 中… II. 范… III. ①中医疗法-常见病-科教读物②常见病-中医疗法-科教读物 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 00972 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

中共中央党校印刷厂印刷

※

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:20 字数:699 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:001—10000 册 定价:32.80 元

内 容 提 要

全书分上、下两篇。上篇为常用民间传统疗法,介绍了按摩、除痧、拔罐、热熨、挑割、针刺、埋针、艾灸、冷热敷、填脐、发泡、熏洗、捏脊、条打、扎贴、药枕、杂治以及秘验方、食疗等 90 种疗法。下篇为常见病症的治疗,此篇从常见症状及常见病两个方面,分别介绍了民间传统疗法的具体应用。由此可使读者在仅有症状而尚未确诊的情况下,分析、判断可能患何种病,采取对症治疗;也可以根据已确诊的病选择具体的施治方法。

全书内容丰富,作者采取深入浅出的笔法进行了较详尽的论述,使人看得懂、学得会、用得上。本书具有针对性强、实用性强的特点,既适合广大群众在自我保健、自我治疗时学习自用,又可供广大医务人员临床医疗参考应用。

目 录

上 篇 常见民间传统疗法

第一章 按摩疗法	3
第一节 常用按摩疗法	3
第二节 头皮按摩疗法	86
第三节 耳廓按摩疗法	88
第四节 第二掌骨侧按摩疗法	90
第五节 揉腹疗法	93
第六节 足部按摩疗法	94
第二章 除痧疗法	115
第一节 刮痧疗法	115
第二节 扯痧疗法	117
第三节 揪痧疗法	118
第四节 放痧疗法	120
第五节 挤痧疗法	121
第三章 拔罐疗法	123
第一节 火罐疗法	123
第二节 负压罐疗法	126
第三节 推罐疗法	128
第四节 针罐疗法	129
第五节 竹罐疗法	130

第六节 血罐疗法	132
第七节 水罐疗法	134
第四章 热熨疗法	137
第一节 铁屑加醋热熨疗法	138
第二节 坎离砂热熨疗法	139
第三节 葱熨疗法	139
第四节 麸熨疗法	139
第五节 蚕砂熨疗法	140
第六节 砖熨疗法	140
第七节 瓶熨疗法	140
第八节 盐熨疗法	140
第九节 电熨疗法	141
第五章 挑割疗法	142
第一节 挑治疗法	142
第二节 割治疗法	145
第三节 埋线疗法	147
第四节 结扎疗法	149
第六章 艾灸疗法	154
第七章 外用疗法	161
第一节 放血疗法	161
第二节 冷敷疗法	164
第三节 热敷疗法	165
第四节 拧脐疗法	167
第五节 填脐疗法	169
第六节 发汗疗法	171
第七节 发泡疗法	172
第八节 熏疗法	174
第九节 蒸疗法	175

第十节 洗疗法	178
第十一节 捏脊疗法	182
第十二节 点脊疗法	184
第十三节 焮烫疗法	185
第十四节 条打疗法	187
第十五节 扎贴疗法	188
第十六节 穴位贴药疗法	189
第十七节 药枕疗法	193
第八章 杂疗法	195
第一节 锅巴盐疗法	195
第二节 食醋疗法	197
第三节 大蒜疗法	199
第四节 淤泥疗法	200
第五节 埋沙疗法	202
第六节 水浸疗法	203
第七节 矿泉疗法	205
第八节 沐浴疗法	207
第九节 空气疗法	211
第十节 日光浴疗法	214
第十一节 简易外疗法	216
第九章 保健疗法	220
第一节 中老年保健疗法	220
第二节 小儿敷足疗法	223
第三节 托胃举陷保健疗法	225
第四节 浴面保健法	227
第五节 浴脚保健疗法	229
第六节 冷水浴保健疗法	231
第七节 心理疗法	233

下 篇 常见病症的治疗

第十章 常见症状	240
第一节 发热	240
第二节 呕吐	243
第三节 呕血	245
第四节 腹痛	249
第五节 腹泻	252
第六节 头晕	255
第七节 失眠	258
第八节 呃逆	260
第九节 心悸	263
第十节 咳嗽	265
第十一节 咯血	268
第十二节 喘息	271
第十三节 头痛	275
第十四节 偏头痛	278
第十五节 腹胀	281
第十六节 便秘	283
第十七节 昏迷	286
第十八节 抽风	290
第十九节 口苦	292
第二十节 浮肿	295
第二十一节 盗汗	297
第二十二节 便血	299
第十一章 传染病	302
第一节 感冒	302
第二节 流行性感冒	306

第三节 麻疹	309
第四节 风疹	312
第五节 水痘	314
第六节 流行性腮腺炎	316
第七节 流行性腹泻	318
第八节 病毒性肝炎	322
第九节 流行性乙型脑炎	325
第十节 猩红热	328
第十一节 百日咳	329
第十二节 肺结核	332
第十三节 细菌性痢疾	336
第十四节 疟疾	340
第十五节 蛔虫病	342
第十二章 内科疾病	346
第一节 急性支气管炎	346
第二节 慢性支气管炎	349
第三节 阻塞性肺气肿	352
第四节 高血压病	355
第五节 冠心病	359
第六节 中风	362
第七节 病毒性心肌炎	366
第八节 心脏神经官能症	370
第九节 糖尿病	373
第十节 甲状腺功能亢进	376
第十一节 风湿性关节炎	379
第十二节 类风湿性关节炎	382
第十三节 神经衰弱	386
第十四节 低血压	389
第十五节 缺铁性贫血	393

第十六节 过敏性紫癜	396
第十七节 三叉神经痛	398
第十八节 坐骨神经痛	401
第十九节 瘰病	405
第二十节 急性胃肠炎	408
第二十一节 慢性胃炎	410
第二十二节 消化性溃疡	412
第二十三节 急性胆囊炎	414
第二十四节 癫痫	416
第二十五节 急性肾炎	419
第二十六节 慢性肾炎	420
第二十七节 急性肾盂肾炎	422
第二十八节 肝硬化	424
第二十九节 肾结石	426
第三十节 急性胰腺炎	428
第三十一节中暑	429
第十三章 外科疾病	433
第二节 肛裂	435
第三节 肛瘘	436
第四节 脱肛	436
第五节 疖	438
第六节 丹毒	440
第七节 急性淋巴管炎	441
第八节 急性乳腺炎	442
第十节 颈淋巴结核	445
第十一节 下肢慢性溃疡	446
第十二节 冻疮	447
第十三节 肩周炎	449
第十四节 腰椎间盘突出症	451

第十五节 老年性足跟痛	452
第十六节 腱鞘炎	453
第十七节 疔	454
第十八节 腱鞘囊肿	456
第十九节 鸡眼	457
第二十节 四肢关节扭伤	458
第二十一节 急性腰扭伤	460
第二十二节 落枕	462
第二十三节 甲沟炎	463
第二十四节 烧(烫)伤	463
第二十五节 毒蛇咬伤	465
第二十六节 毒虫咬螫伤	467
第十四章 皮肤科疾病	469
第一节 斑秃	469
第二节 少白头	470
第三节 头癣	472
第四节 足癣	473
第五节 手癣	474
第六节 花斑癣	475
第七节 疥	475
第八节 手足皲裂	476
第九节 褥疮	477
第十节 湿疹	478
第十一节 神经性皮炎	481
第十二节 带状疱疹	483
第十三节 脓疱病	484
第十四节 痱子	486
第十五节 疥毒	486
第十六节 疣	488

第十七节 荨麻疹	489
第十八节 牛皮癣	491
第十九节 白癜风	493
第二十节 腋臭	494
第十五章 五官科疾病	496
第一节 老年性白内障	496
第二节 单纯性青光眼	497
第三节 急性结膜炎	499
第四节 电光性眼炎	501
第五节 牙周病	502
第六节 牙本质过敏	505
第七节 牙龈炎	505
第八节 龋病	506
第九节 复发性口疮	509
第十节 咽喉异感症	513
第十一节 鼻出血	515
第十二节 过敏性鼻炎	517
第十三节 慢性鼻窦炎	520
第十四节 急性扁桃体炎	522
第十五节 慢性化脓性中耳炎	524
第十六节 耳鸣	526
第十七节 眩晕	529
第十八节 面瘫	531
第十六章 妇科疾病	534
第一节 痛经	534
第二节 月经失调	537
第三节 功能性子宫出血	539
第四节 闭经	542

第五节 白带增多症	545
第六节 子宫颈炎	547
第七节 子宫脱垂	549
第八节 盆腔炎	552
第九节 妊娠呕吐	554
第十节 流产	556
第十一节 乳汁过少	558
第十二节 回乳	560
第十三节 更年期综合征	561
第十七章 儿科疾病	564
第一节 婴幼儿腹泻	564
第二节 小儿多汗	571
第三节 遗尿	573
第四节 婴儿湿疹	578
第五节 小儿感冒	581
第六节 小儿肺炎	588
第七节 积滞	591
第八节 疳夏	592
第九节 消化不良	593
第十节 夜哭	595
第十一节 鹅口疮	598
第十二节 佝偻病	600
第十三节 小儿咳嗽	602
第十四节 厌食	606
第十五节 肠道寄生虫病	610

上 篇

常用民间传统疗法

第一章 按摩疗法

按摩,也叫推拿。按摩是一种适应证十分广泛的民间物理疗法,属于外治范畴,适用于内、外、妇、儿等科的多种疾病。按摩用于骨科疾病的,称为正骨按摩;用于治疗软组织损伤的称为伤科按摩;用于儿科的,称为小儿按摩;按摩以经络理论为指导的,叫做经络按摩,如十四经按摩、经外奇穴按摩、窍穴奇术按摩、子午流注按摩;以脏腑理论为指导的,叫做脏腑按摩;用于急救的,叫做急救按摩;以保健强身为目的的,叫做保健按摩;以武术内功为基础的,叫做内功按摩;以武术的技击技巧或擒拿格斗手法进行按摩的,叫做武术按摩;以点穴功法进行按摩的,叫做点穴按摩;以发放外气为主、辅以按摩手法的,叫做气功按摩。

按摩疗法可使局部的血管扩张,增加血液和淋巴液等的循环,以改善局部组织的营养状态,促进新陈代谢及滞留体液或病理渗出物的吸收;按摩可诱导深部组织的血液流向体表,或使一部分血液郁滞于局部,或使深部组织充血,以减低体内或其他部位的充血现象,促进病理产生物的消散;按摩可调节肌肉机能,增强肌肉弹性、张力和耐久性,缓解病理紧张并促进排出有毒代谢产物;按摩可影响神经机能,使其兴奋或镇静,振奋精神或解除疲劳,从而达到治疗的目的。

第一节 常用按摩疗法

一、按摩手法

按摩的基本手法来源于人们日常生活中的经常或习惯动作。手法是力与技巧的有机结合。也就是说,按摩手法讲究的是技巧,而并非蛮力。突然而猛烈的动作有危险性,有时会给病者带来不必要的痛苦。

按摩手法要求“持、有、均、柔、深”。“持”为持久,是指手法能持续运用一定的时间,保持动作和力量的连续性,不能断断续续。“有”是有力,是指手法必须具有一定的力量,这种力量需按治疗对象、施治部位而辨证应用。“均”为均匀,是指手法动作的节奏性和用力的平稳性,动作不能

时快时慢,用力不能时轻时重。“柔”是柔和,是指手法动作的稳柔灵活及力量的缓和,使手法轻而不浮,重而不滞。“深”指深透,深透是按摩应达到的最后目的。力量是基础,技巧是关键,两者缺一不可。只有将力量、技巧有机地结合起来,才能保证“深透”。

按摩手法的种类繁多,名称不一,有的手法动作近似而名称不同,也有名称相同而动作各异。根据各流派的不同特点,通常把民间常用按摩综合归纳为13类。

(一)按法类

按法是最早应用于按摩治疗的手法。按法是用手指或手掌面着力于体表的某一部位或穴位,然后逐渐用力下压。按法要求垂直按压,固定不移,由轻渐重,稳而持续。属按法类的有压法、点法。拳顶法、弹拨法、戳法、押法、拘点法、掐法、蝶转法、打法、抵法、拨法、合按、掖法、捣法、掏法、擅法、点润法等。



图1-1 指压法

1. 指压法 用拇指或食、中、无名指按压施治部位或经穴,称为指压法(图1-1)。

【适用部位】 全身各部,以经穴为主。

【手法要领】 用力勿猛,持续有力,防止滑动,按力深透。

【操作步骤】 用拇指或食、中、无名三指指面按压患者体表的施治部位或经穴。单手指力不足时,可用另一手拇指或食、中、无名三指重叠按压,反复进行。

【功效作用】 开通闭塞、散寒止痛。常用于感冒鼻塞、感冒头痛、神经性头痛。

2. 掌按法 用掌根、鱼际或全掌着力按压体表的施治部位,称掌按法(图1-2);

【适用部位】 全身各部。

【手法要领】 依部施力,持续深透,

呼吸自然,切勿离位。



图1-2 掌按法