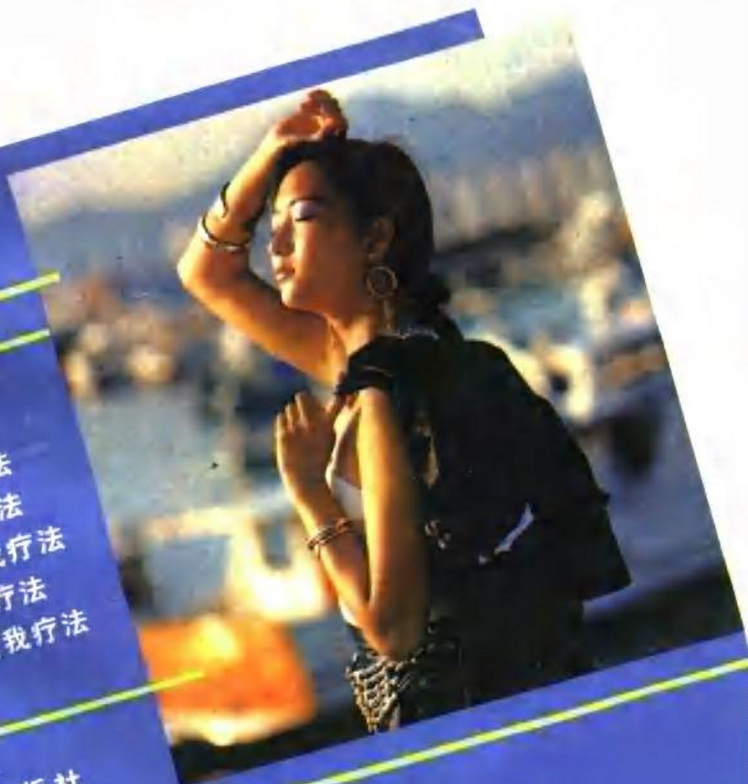


百病自我疗法

BAIBING ZIWOLIAOFA 主编 赖雷成 副主编 林端宜

- 内科自我疗法
- 外科自我疗法
- 妇产科自我疗法
- 男科自我疗法
- 五官科自我疗法

鹭江出版社



(闽)新登字08号

百病自我疗法

主编 赖雷成

副主编 林端宜

*

鹭江出版社出版

(厦门市莲花新村观远里19号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 13印张 2插页 286千字

1993年3月第1版

1993年3月第1次印刷

印数: 1—4000

ISBN 7—80533—519—2

C·49

定价: 6.00元

序 言

中医，这一独具特色的传统医学，不仅对中华民族的繁衍昌盛作过辉煌的贡献，而且也对世界医学的发展和各国人民的健康留下了不可磨灭的篇章。

在中医疗法中，有许多行之有效、立竿见影、而又十分简便的疗法，人们只要借助于这些疗法，就可以达到有病治病、无病防病健身的效果。

本书以普及中医保健常识，介绍适用于家庭的简易疗法为宗旨，其内容具有学术性、通俗性和实用性，看之能学、学之可行、行之有效。当然，本书只是家庭保健手册。书中所介绍的自我治疗百病，也仅限于一般常见疾病，如遇疑难病症、或重症、急症，仍应及时送医院诊治，以免贻误。

赖雷成、林端宜、黄劲松、林丹红、刘同昇等诸位老师通过长期而艰苦的工作，广泛收集了传统医学中自我疗法的精髓，并适当吸取了海外一些自我疗法的特色，编撰而成此书。我相信，本书的出

版，将为整理和挖掘中医自我疗法这一宝藏，同时也为促进民众的健康起着积极的作用。

杜 建

一九九一年三月

于福建中医学院

编 撰 者 的 话

百病不求人，你也是医生。

本书是家庭保健的实用手册，介绍了百种常见疾病的多种简易自我疗法，操作方便，不受时间、环境的限制；对于今日繁忙生活中的人们是一部不可多得的床头案前必备家庭医疗小百科。

书中对每一病症，均选择介绍了相适应的指压按摩、脚底按摩、艾灸、导引、薰洗、外敷、饮食等疗法，并附有一目了然的图解；具有“简单、易学、即效”的特点，是一套不需求诸他人，自己就能动手的家庭保健方法。无论是疾病初起，还是久病不愈，只要及时并坚持采用本书所介绍的方法，定能取得缓解病情、治愈疾病的效果。

自我疗法是一种顺应自然的疗法，现已风靡欧、美、日及东南亚各国。本书融汇了古今中国传统自我疗法之精华，吸取现代台湾、日本、瑞士等自我疗法之特色，并结合编者的临床经验编撰而成。全书每病前言部份，黄劲松执笔；指压按摩部份，刘同昇执笔；气功导引和艾灸部份，赖雷成执笔；外治部份，林丹红执笔；食疗部份，林端宜执笔。

本书承蒙福建中医学院院长杜建先生赐序，特此感谢。

释 要

本书以病症为篇，篇首简明扼要地介绍了病症名称、病因、临床表现以及治疗中应注意的事项，然后分别介绍指压、脚底按摩、艾灸、导引、外治、饮食等多种自我疗法。现将治疗要领分述于下：

一、指压疗法：是用手指在身体的一定穴位和部位施行按摩来防治疾病的方法。每一病症均介绍了常用穴位、穴位说明、操作方法，并附有手法图解。

指压疗效与取穴准确和手指技巧关系密切，因此要懂得取穴的方法和手指操作手法。取穴时所用的“寸”，即手指同身寸，是以患者手指为标准进行测量定穴的方法。其中中指同身寸，是以患者的中指节屈曲时内侧两端纹头之间为1寸；拇指同身寸，是以患者拇指的横度作1寸；横指同身寸，是令患者将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指节横纹为准，四指横量作为3寸（图I）。

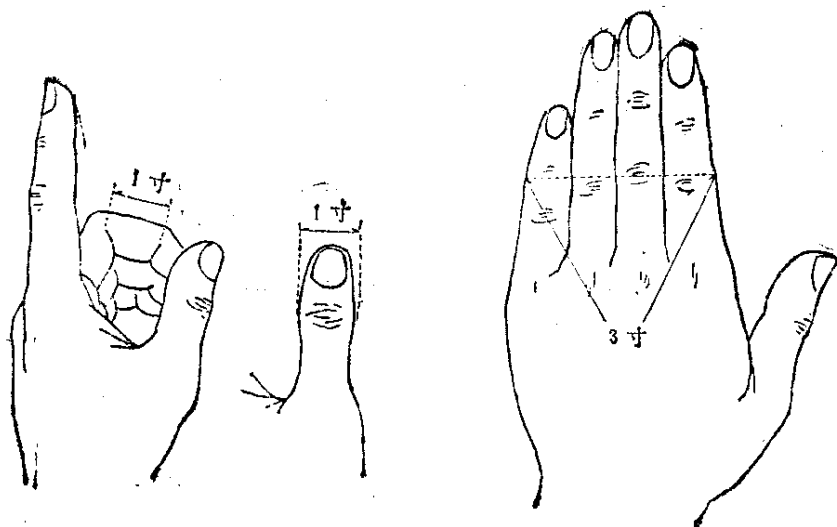


图 I

本法所用的手法技巧有按压、按揉、捏、摩、推、掐、搓、刮（抹）等。

按压，是手指在穴位上较用力向下静态按压。

按揉，是手指在穴位上作圆图形的平揉。

捏法，是用拇、食、中三指捏住肌肉或韧带辗转移动。

摩法，是用手指腹或手掌在穴位上抚摸的方法。

推法，是用手或手掌在特定部位推按的方法。

掐法，是用手指指尖或指甲在穴位上用力掐压的方法。

搓法，用单手或双手搓擦肢体的方法。

刮（抹）法，是以手指腹紧贴皮肤，上下或左右分抹的方法。

以上手法熟练，一旦临证，手随心转，法从手出，巧妙灵活运用，方能奏佳效。

实施本法应注意事项：

1. 患者坐、卧、站等姿势，应根据病症选择，其姿势要自然舒适。

2. 自我按摩前要把思想放松，使心情轻松愉快。

3. 选择温暖、空气流通的场所，避免感受风寒。

4. 手法要灵活，动作要领及指推方向遵操作方法介绍和附图的箭号方向。指力要以舒适为度，不可孟浪。

二、脚底按摩法：用手指或指关节在足底相应的反射区施行按摩的治疗方法。各症脚底按摩介绍了该病症的脚底反射区，附有脚底反射区图，介绍了具体操作方法。

注意事项：

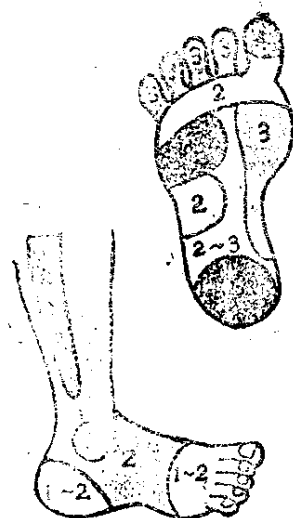
1. 每病症皆可先按摩膀胱、输尿管、肾脏、肾上腺的反射区，双脚合计7～10分钟。

2. 按摩时必遵每症所选的反射区的顺序施按。

3. 脚底按摩施力标准，可分为5段，以5代表用力最强的部位，逐段减轻（图Ⅱ）。

4. 刺激反射区时，有的可能会产生一些暂时性的反应，不必担忧，坚持按摩。

三、艾灸疗法：是利用艾条在穴位上熏灸，以达到防治疾病的方法。每症介绍了艾灸常用穴位、穴位说明以及艾灸方法。本书艾灸疗法有艾条温和熏灸、艾条隔物熏灸等。



图Ⅱ

艾条温和熏灸法，也称艾条悬起灸法。施灸时，将艾条一端点燃，在穴位上约1.5~3厘米处熏灸，每穴一般熏灸3~15分钟，以皮肤潮红为度。

隔物灸，又称间隔灸，是艾条与皮肤之间隔垫上某种物品（姜片、葱片、盐）而施灸的一种方法。

注意事项：

1. 施灸程序，一般先灸上部、背部，后灸下部、股部；先灸头身，后灸四肢。

2. 体位要舒适，便于操作。熏灸的温度以患者能接受为要。

3. 一般空腹、过饱、极度疲劳以及惧灸者不宜施灸。

4. 施灸后，皮肤多有潮红灼热感，不须处理，即可消失。如灸后皮肤起泡，小者可以自行吸收，大的可用消毒针头穿破，放出液体，敷以消毒纱布固定即可。

5. 肢体麻木不仁及感觉迟钝的患者，注意勿熏灸过量，避免烧伤。

四、导引疗法：系属气功疗法。指自我心身修练的气功自控疗法。本书所介绍的功法有静功、动功以及动静功。练功虽然讲究三要素：调姿、调息、调意，但更强调自然松静四字。静功采用自然站、坐、卧姿居多。动功虽然千姿百态，但也要自然舒适，呼吸以自然呼吸为主。意守虽据病情选择一定的部位，但强调排除杂念，似守非守。每病症介绍了多种功法，病人可以根据病情、年龄、性格等选择1~2种练。祛病虽急，切忌急于求成，要持之以恒，功到自然成。总之，练功要领为：自然松静、循序渐进，功到显效。

注意事项：

1. 练治病功，有的有攻疾反应，但不要紧张、畏惧，继续坚持，随着反应消失，病症消除。
2. 练功中遇到外界突然声响等的刺激，不要立即中止练功，应继续练，待心平气和才收功。
3. 练功后，不要马上做紧张的事情，或剧烈的活动，可无为静养或放松散步一会儿。

五、外治疗法：是与内服药物相对而言的一种治疗方法。本书所介绍的外治疗法有敷贴、熏洗、热熨、含漱、擦法、取嚏、啮鼻、点眼、药枕等方法。

敷贴法：是将药物敷贴在体表的特定部位或穴位来治病的方法。本法要注意其外敷药物的适应症、用药量、敷贴时间、疗程，随时观察反映而决定去留。

熏洗法：先将药物煎汤，乘热在患部进行热熏，然后坐浴或淋洗或浸泡的治疗方法。

热熨法：是将药物炒热布包热熨身体穴位或部位的治疗方法。施热熨的体位要舒适，热熨物的温度要适当，不要灼伤皮肤。熨包要准备两个，以便轮流交替换熨，尽量不要在

热熨期间断。

含漱法：是将药水含口中，漱口吐出的治疗方法。所含药水不可下咽。

擦法：用毛巾或棉球蘸药汁在穴位或患处擦拭的治疗方法。

取嚏法：是通过药物对病人鼻腔刺激，而使之连续地打喷嚏来治病的方法。

嗜鼻法：是将所用药物研细末置指上，按于鼻孔，吸入鼻内，使药粉直接散布于鼻粘膜，通过粘膜吸收的治疗方法。

药枕疗法：是将药物装入枕中，睡时枕之，达到治病的方法。

六、饮食疗法：历来有“医食同源”、“寓医于食”之说。本书所介绍的饮食疗法是用平时生活中的食物和一些常用的单验药物，经烹调加工食用，以达到治病的方法。每一病症介绍的多种食疗方，病人可酌情选用。

目 录

内科.....	(1)
感冒.....	(1)
哮喘.....	(7)
高血压.....	(13)
低血压.....	(18)
痢疾.....	(22)
肝炎.....	(27)
糖尿病.....	(31)
中风后遗症.....	(34)
面瘫.....	(40)
坐骨神经痛.....	(43)
瘰病.....	(47)
中暑.....	(52)
头痛.....	(54)
头胀、头重.....	(60)
咳嗽.....	(64)
失眠.....	(69)
烦躁.....	(74)

胸痛	(77)
肋肋痛	(81)
心悸	(84)
健忘	(88)
眩晕	(91)
晕车、晕船	(96)
噎膈	(99)
呃逆	(102)
恶心、呕吐	(106)
吐酸	(109)
食欲不振	(112)
胃脘痛	(115)
腹胀	(120)
腹痛	(123)
腹泻	(128)
便秘	(131)
癃闭	(135)
腰痛、腰酸	(137)
四肢怕冷	(143)
酒醉	(146)
盗汗	(151)
肥胖	(154)

水肿.....	(159)
手足麻木.....	(163)
外科.....	(169)
颈椎病.....	(169)
落枕.....	(176)
肩凝症.....	(180)
腰部伤.....	(186)
平足症.....	(191)
足跟痛.....	(196)
扭挫伤.....	(200)
痔.....	(209)
疝气.....	(213)
脱肛.....	(215)
汤火伤.....	(220)
脱发.....	(222)
粉刺.....	(226)
冻疮.....	(230)
疖痈.....	(234)
妇产科.....	(237)
月经失调.....	(237)
痛经.....	(242)
闭经.....	(248)

白带.....	(252)
妊娠呕吐.....	(257)
妊娠水肿.....	(259)
乳汁不通.....	(261)
回乳.....	(265)
子宫脱垂.....	(267)
崩漏.....	(272)
妇女更年期.....	(276)
男科.....	(281)
遗精.....	(281)
阳痿、早泄.....	(285)
前列腺炎.....	(291)
前列腺肥大症.....	(294)
儿科.....	(298)
小儿发热.....	(298)
小儿惊风.....	(301)
小儿疳积.....	(306)
小儿鹅口疮.....	(309)
小儿夜啼.....	(311)
小儿夜尿.....	(314)
小儿麻痹症.....	(317)
流行性腮腺炎.....	(322)

五官科.....	(326)
近视.....	(326)
远视.....	(330)
结膜炎.....	(333)
目干涩.....	(336)
流泪.....	(338)
麦粒肿.....	(340)
夜盲.....	(342)
白内障.....	(346)
青光眼.....	(350)
鼻塞.....	(353)
鼻窦炎.....	(356)
鼻衄（鼻出血）.....	(360)
牙痛.....	(365)
牙周病.....	(370)
口腔炎.....	(373)
声音沙哑、失音.....	(377)
扁桃腺炎.....	(380)
咽喉痛.....	(384)
耳鸣.....	(389)
重听、耳聋.....	(393)
中耳炎.....	(396)

内 科

感 冒

感冒是由病毒或细菌感染上呼吸道所引起的病症。有多种类型。常见的症状是鼻塞、流涕、喷嚏、怕冷、发烧、头痛等。一般病程3~7日。如若病情较重,则周身骨节(尤其是四肢关节)会有酸楚难忍之感。现代医学所称的“流行性感冒”,即属于病情更重者。无论病情轻重,均可采用下列方法治疗。

指 压 按 摩

1. 常用穴位:

风府 风池 太阳 迎香 曲池 合谷 大椎 (图1)

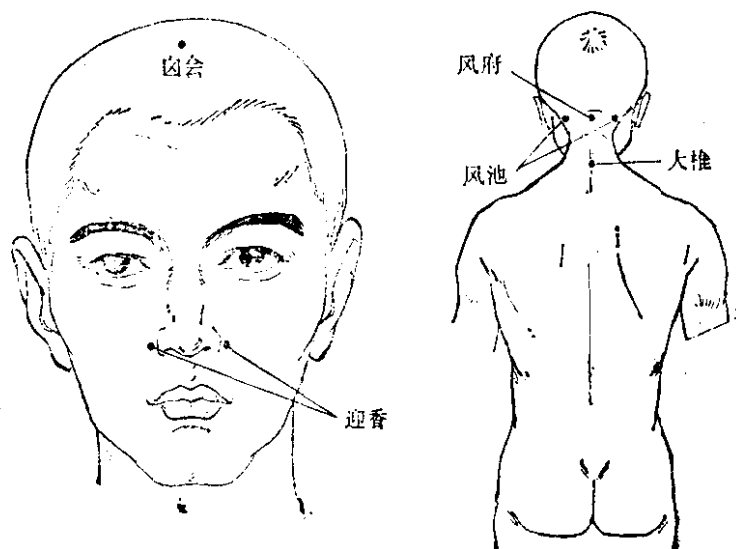


图1-1

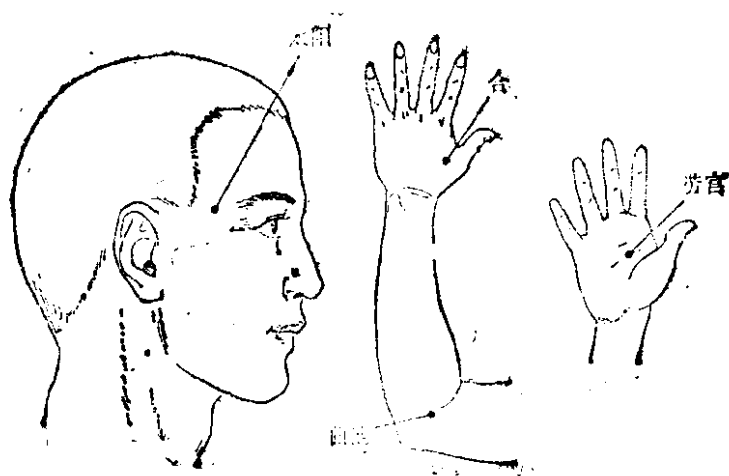


图1—2

2. 穴位说明:

风府: 脑后正中线, 发际上1寸凹陷处。

风池: 项后枕骨下两侧凹陷中。

太阳: 外眼角与眉梢连线中点后1寸处。

迎香: 鼻唇沟中, 鼻翼旁开0.5寸。

曲池: 屈肘成90°角, 位于肘横纹桡侧端凹陷中。

合谷: 当拇、食指并拢时, 手背肌肉隆起的中央处。

大椎: 俯首时, 项后隆起最高处下缘凹陷处。

3. 操作方法:

(1) 用拇指腹按揉风府穴。

(2) 用双手拇指腹同时按揉左右风池、太阳穴, 其余四指支撑头部。

(图2)。

(3) 食中指腹并拢按揉大椎穴。

(4) 双手食中指腹同时按揉左右迎香穴。

(5) 用拇指腹按揉左右曲池、合谷。

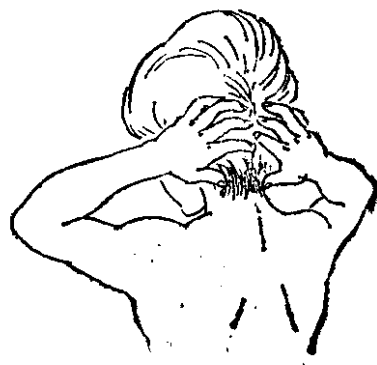


图2