



外感行的自然疗法

黄岩 徐迎达 主编

兰州大学出版社

(甘)新登字第 08 号

主 编 黄 岩 徐鸿达

主 审 丛春雨

副主编 索淑兰 吕 明 葛兰英

编撰人(以姓氏笔划为序)

丛春雨 马鸿斌 吕 明 汪龙德

刑惠芝 徐鸿达 袁 朝 黄 岩

索淑兰 葛兰英



序 言

自然疗法是祖国医学的重要组成部分,源远流长,代有传人,群贤辈出。汉·张仲景即应用于临床,指出:“若人能养慎,不令邪风干忤经络;适中经络,未流传传脏腑,即医治之;四肢才觉重滞,即导引吐纳、针灸、膏摩,勿令九窍闭塞。”华佗又创“五禽戏”以当导引。唐·孙思邈曾撰写《食疗篇》等,诚可谓是一个巨大的宝藏。但古代都是以口授书传,有好多疗法散失于民间。本书作者不辞劳苦,融古治今,承先启后,广征博采,芟除芜杂,编制成一套综合治疗程序,验证于临床。其疗法注重于整体,综合治疗,其术至简,其用至宏,有病治病,无病健体,扶正祛邪,延年益寿,深受海内外患者推崇和喜爱,已盛行于东南亚与澳大利亚等地。该书不仅着眼于广度,而且在深度上努力反映自然疗法的丰富内容,既保持中医的特色和优势,同时又体现当代自然疗法的时代气息。可以相信,该书的出版,对于促进自然疗法系统化、理论化、科学化、大众化、实用化,将做出积极的贡献。

中华医学,民族瑰宝;传播寰球,造福人类。

马玉海

1993.1

前 言

“人越是远离自然，便越是接近疾病”，这是古人警句，也是现代文明社会人类回归大自然的强烈呼声。而所谓自然疗法就是应用自然界对人体无害的物质或通过气功导引、按摩推拿，激发人体的抗病能力，调整人体的失衡，从而恢复人体正常生理功能的一种治疗方法。它是中医和民间传统疗法的综合应用，是中医与西医相结合、经方与民方相结合的非损伤性的防病、治病、康复和医疗保健的方法。

全书分概说、整姿疗法、心理疗法、火罐疗法、刮痧疗法、按摩疗法、点穴疗法、刺血疗法、气功疗法、饮食疗法、药膳疗法和病案举例共十二个部分。书中除介绍了各种疗法治病的具体方法、实施注意点及作用原理外，还增加了一些经典的便验方、秘方及治病小窍门。书中介绍的各种疗法不但治疗范围广，收效快，而且经济简便，容易掌握，深受海内外人士的欢迎。

本书介绍的多种疗法在古书和民间都有记载和流传，唯整姿疗法是澳大利亚华侨、澳洲中国医药学研究院院长黄岩教授积数十年之临床经验并汲取中医理论之精华而创造出来的。黄教授在新西兰、印度、澳大利亚、香港、台湾等地应用整姿疗法治疗多种疾病，深受海外人士的欢迎和赞誉。近来我们应用微电脑心血管功能检测仪进行实验研究，已取得初步成效。徐鸿达教授在澳期间以及回国后亦用此法诊治多种疾病，屡试屡验，得心应手。为使更多的患者早日康复，我们特将此多种疗法汇集成册，以利更广泛

地推广应用。

心理疗法部分,从中医的五行学说、七情六欲等方面入手,结合现代医学知识,阐述了中医在治疗多种功能性疾病方面的优点,并介绍了国外心理疗法的发展状况。火罐、刮痧、按摩、点穴、刺血、气功等疗法,不仅分析揭示了这些疗法的基本原理、基本方法,更重要的是结合临床经验在行之有效疗法的基础上增加了新的内容。如气功疗法中就增加了由黄岩和徐鸿达教授从中国甘肃敦煌莫高窟藏经洞中挖掘整理出来的《中国敦煌石窟气功》等新的理论研究成果。

饮食疗法部分,则从食物的营养成分、合理搭配、烹调技术、食物的消化、吸收、代谢等多个方面进行了详细的介绍。同时还介绍了古籍记载和民间流传的药膳、药粥和药茶等内容。

最后部分总结了黄岩教授的部分病案,通过这些病例可了解自然疗法中各种疗法的特点以及综合应用所取得的实效,从中可体现出中医与西医相结合以及在望、闻、问、切、辨证论治方面的新观点、新方法。

本书力求理论联系实际,注重临床实践,疗效客观。文字浅显易懂,图文并茂,简便易学,可供医务工作者特别是基层医生在临床中参考,亦可作为家庭卫生保健的指导书籍,更是中老年人修身养性、益寿延年的良师益友。

编 者

1992年9月

目 录

概说	(1)
第一部分 整姿疗法	(3)
一、检查与诊断	(3)
二、整姿的方法	(5)
第二部分 心理疗法	(16)
一、心理疗法作用机理	(16)
(一)情绪的产生与调节	(16)
(二)情绪与健康	(18)
(三)情志致病	(21)
二、常见心理疾病的心理疗法	(23)
(一)自我养生治疗	(23)
(二)以静制躁 动中取静	(23)
(三)郁则发之 结则散之	(24)
(四)谈心法	(25)
(五)祝由与养生	(26)
第三部分 火罐疗法	(28)
一、火罐疗法作用机理	(28)
二、拔火罐的基本方法	(29)
(一)火罐的种类	(29)
(二)拔罐的方法	(29)
(三)拔治穴位与使用火罐的大小	(30)
(四)急救穴位和方法	(33)
(五)拔罐前的诊断方法	(34)
(六)拔罐前的准备工作	(34)

(七)拔罐时的注意事项	(35)
三、适应症与禁忌症	(36)
(一)适应症	(37)
(二)禁忌症	(37)
四、拔罐的辅助疗法	(37)
(一)内服药和服法	(37)
(二)薰药疗法	(39)
(三)洗治疗法	(39)
五、走罐疗法	(40)
(一)工具	(40)
(二)操作方法	(40)
(三)临床应用	(40)
(四)注意事项	(41)
第四部分 刮痧疗法	(42)
一、刮痧疗法的作用机理	(42)
二、刮痧疗法的基本方法	(43)
(一)刮痧的工具	(43)
(二)刮痧的部位和手法	(44)
三、扯痧疗法	(44)
(一)挤法	(45)
(二)拧法	(45)
四、放痧疗法	(45)
(一)放痧的工具及其使用法	(46)
(二)放痧的操作手法	(46)
(三)放痧的部位	(47)
五、焮痧法	(49)
第五部分 按摩疗法	(50)
一、按摩疗法的作用机理	(50)
(一)按摩对皮肤的作用	(50)
(二)按摩对肌肉和关节的作用	(50)

(三)按摩对代谢、呼吸、消化等方面的作用	(51)
二、按摩的基本知识	(52)
(一)人体解剖简介	(52)
(二)人体的按摩部位和标志	(56)
(三)正确的诊断	(61)
(四)适应症与禁忌症	(62)
(五)按摩的注意事项	(62)
(六)按摩练习	(63)
(七)按摩的常规	(64)
三、按摩的手法	(64)
(一)基本手法	(64)
(二)一般手法	(72)
第六部分 点穴疗法	(75)
一、点穴疗法的作用机理	(75)
(一)点穴对经络的影响	(76)
(二)点穴对脏腑的影响	(76)
(三)点穴对营、卫、气、血的影响	(77)
(四)经络与脏腑的关系	(77)
二、点穴疗法的基本手法	(78)
(一)平揉法	(78)
(二)压放法	(82)
(三)皮肤点打法	(85)
(四)经络循按法	(86)
(五)五行联用法	(88)
三、其他辅助手法	(90)
(一)头部推运法	(90)
(二)背部循压法	(91)
(三)振颤法	(91)
(四)四肢摇运法	(91)
(五)压穴法	(92)

(六)切穴法	(92)
(七)抖振法	(92)
(八)切摇法	(93)
(九)捏穴法	(93)
(十)推颈项法	(93)
(十一)压颈动脉弹人迎法	(94)
(十二)抚背法	(94)
(十三)压脊法	(94)
(十四)按住分筋法	(94)
(十五)举摔法	(94)
四、点穴疗法临床注意事项	(95)
(一)点穴者的态度	(95)
(二)点穴的准备工作	(95)
(三)点穴的注意事项	(96)
(四)点穴疗法的取穴标准	(96)
第七部分 刺血疗法	(97)
一、刺血疗法作用机理	(97)
(一)刺血疗法的理论依据和基本原则	(97)
(二)刺血疗法的特点及主要作用	(99)
二、刺血疗法的基本方法	(101)
(一)刺血工具	(101)
(二)刺血方法	(103)
三、刺血疗法的适应症与禁忌症	(105)
(一)刺血疗法的适应症	(105)
(二)刺血禁忌	(108)
四、常用刺血穴位及部位	(109)
(一)刺血疗法的取穴特点及原则	(109)
(二)常用刺血穴位及部位	(112)
第八部分 气功疗法	(143)
一、气功疗法的作用机理	(143)

(一)气功状态对人体各系统的影响	(143)
(二)气功流派	(146)
二、气功疗法的适应范围	(148)
(一)心血管疾病	(148)
(二)消化系统疾病	(149)
(三)呼吸系统疾病	(149)
(四)精神神经系统疾病	(149)
(五)内分泌及代谢性疾病	(150)
(六)运动系统疾病	(150)
(七)妇女病	(150)
(八)其它适应范围	(150)
三、气功疗法的注意事项及偏差与纠正	(151)
(一)气功疗法的注意事项	(151)
(二)气功的偏差与纠治	(152)
四、气功疗法的基本功法	(153)
(一)中国敦煌石窟气功	(153)
(二)健美减肥气功	(169)
第九部分 饮食疗法	(174)
一、饮食疗法作用机理	(174)
二、饮食疗法的原则和要点	(177)
(一)中国人的食物结构	(177)
(二)中国饮食调养的特点	(177)
三、各类食物的营养特点及禁忌	(186)
第十部分 药膳、粥、茶(饮)疗法	(197)
一、药膳疗法	(197)
(一)药膳疗法作用机理	(197)
(二)药膳的炮制	(197)
(三)药膳的烹调	(198)
(四)药膳疗法的临床应用	(199)
(五)注意事项	(219)

二、药粥疗法	(220)
(一)药粥的原料	(220)
(二)药粥的配制方式	(221)
(三)药粥的熬制	(221)
(四)药粥的服法	(221)
(五)临床应用	(222)
(六)注意事项	(227)
三、药茶(饮)疗法	(228)
(一)剂型	(229)
(二)临床应用	(229)
(三)注意事项	(236)
第十一部分 病案举例	(237)
一、内科病例	(237)
二、外科病例	(251)
三、妇科病例	(260)
四、儿科病例	(261)

概 说

自然疗法是应用自然界对人体无害的物质或通过气功导引、按摩推拿,激发人体的抗病能力,调整人体的失衡,达到恢复人体正常生理功能的一种治病方法。它是中医和民间传统疗法的综合应用,是在中医整体理论指导下,运用“天地合一”、“天人相应”的道理,将中医与西医相结合、经方与民方相结合的方法,是通过针灸、刮痧、按摩推拿、气功导引、药物食疗和整脊疗法治疗疾病的一种综合疗法。

综上所述,自然疗法的涵义可概括为:采用自然界的物质、信息或因素,以扶植人体的自然疗能为主要原理的非损伤性的防病、治病、康复和医疗保健的方法。其特点可概括为:一、“取法自然”,即这种方法所用的手段和工具,是选取自然界的物质、信息或因素。二、“效法自然”,即扶植恢复人体的自然疗能或活力,以效法或适应自然规律,达到人的身心与自然环境的协调统一。这种疗法具有简便易行,疗效快捷,治病不伤身,无副作用等优点,又不需要特殊设备,易于掌握推广,颇受海内外人士的欢迎。

自然疗法中,大多数方法在古书和民间都有记载和流传,唯整脊疗法是黄岩教授积数十年之临床经验又汲取西医与中医理论之精华而创造出来的。黄教授在整体辨证方面,也是运用西医与中医相结合的理论作指导,在望、闻、问、切方面增加了不少新的内容。如手诊方面,他认为手强劲有力者为个性强型,手细软无力者为重感情型,以此为主将人分为三种类型,除以上两型外,还有一个中间型。感情型的人易患心病,个性强的人易患肝病,然后再通过其它检查进一步确诊。望手掌辨三焦,他认为手指部代表下焦,

手掌前半部代表中焦,后半部代表上焦,色暗者多瘀,色红润清谈者为病轻或无病。进一步还可以与手部经络循行路线结合,如手阳明大肠经循食指而行就可在食指部位观察大肠疾患,该部有青紫色血管怒张,说明有痔疮或大肠病变,粗糙发暗说明有大便秘结等。又如望眼,除了按中医五轮学说望诊外,尤其注重心肝二径的变化,若白眼球(巩膜)内侧有血丝露布,说明心经有热,常见失眠多梦等症;白眼球外侧血丝露布,说明肝经火旺,常见烦躁易怒等肝郁气滞等症。黄教授最独特的是躯体检查。其方法是让患者平行站立,头颈部向左右转动看两侧是否对称,如不对称说明颈椎或颈部肌肉有劳损、痉挛等病理改变,再看两侧肩胛骨是否对称,两侧肩胛下缘是否等高,脊柱是否呈生理性弯曲,有无压痛、偏斜等,常常由于人们在劳动工作时姿势不良引起脊柱偏曲或肌肉经筋伸缩不协调,两侧肩胛骨不对称,或脊背部隆起,或两侧背肌高低不平。胸椎的改变容易引起胸腔病变,腰椎改变容易引起肾经病变。由于躯体改变压迫经脉不通,引起经筋与脏腑病变,这些诊断方法无疑是丰富了中医的诊断学内容。根据这些方法的检查结果,进行综合分析、辨证施治,往往可收到立竿见影的效果。

自然疗法的特点,首先是应用整姿疗法来矫正和平衡躯体之偏斜,然后再施以针灸、推拿、按摩、火罐、刮痧来消除气滞血瘀,解除脏腑受压状况,调整经筋,疏通气血,达到通则不痛的目的。再以《内经》之治疗大法,“寒者热之,热者寒之,虚则补之,实则泻之”为指导或以饮食调之,或以药物调之。如有情志受伤者,应给以心理治疗,以善其后,则病可愈也。

第一部分 整姿疗法

整姿疗法是融经络、腧穴、按摩、推拿为一体,以现代医学生理解剖学为基础,以中医整体观为指导,并汲取武医之精粹,结合多年临床经验总结出来的,它具有简便易行,取效速捷等特点,可诊断治疗,又可预防保健的新型诊疗手法。

一、检查与诊断

首先,让病人两足与肩等宽平行站立,两眼平视前方,两手指并拢,自然下垂,将头依次向左后,右后尽力转动。观其左右两面转动的角度是否相等。正常时应相等,若不等则可能是颈椎病或肩颈部肌肉,神经及胸腔内的病变。(见图 1-1)



图 1-1

然后,观察病人背部两侧肩胛下角是否处于同一水平。若高低不平,轻则为局部经筋的劳损而致的经络阻滞等,重则伤及内脏,出现胸闷、心慌、气短、呼吸不畅等症。(见图 1-2)



图 1-2

第三,医者用一手中指压在脊柱正中,食指、无名指稍分开按于脊柱两侧从大椎穴均匀用力向下滑动,观察脊柱正常生理弯曲,有无侧曲,发现某处有压痛时,改用拇指寻找病变部位。一般胃病在第十一胸椎左侧缘有明显压痛,腰痛多在第四、五腰椎的部位有压痛。

第四,医者用双手从上向下触摸背肌和腰肌,触其两侧紧张度是否对称,有无压痛,若外形不对称,两侧紧张度不等,或有压痛则是局部经筋损伤或相应内脏有病变。(见图 1-3)



图 1—3

第五,若为腰腿痛病人,让其向前行走,观察病人的姿态,步态是否平行。疼痛的一侧肢体短,则为经筋损伤、津液不足,疼痛的一侧肢体长并有沉重感则为湿邪侵淫。

第六,让病人将两上肢分别从前方尽力向上举起,接着做旋转运动。若有疼痛或功能障碍,多为肢体本身的病变,如经络阻滞,塞而不通。特别强调的是临床上有一部分偏头痛的病人是由于上肢经络阻塞不通而痛。临床上用按整上肢的方法,治愈病例而泛之。

二、整姿方法

病人正坐于小方凳上。

(一)头颈部

医者站于患者身后,用十指指腹敲打病人头颅各部十余次,再用十指从前向后下及侧面梳理五、六次,接着医者用食指、拇指按

摸两侧风池穴数次,让病人放松颈部。左手拇指压住患者右侧风池穴,右手托住下颌均匀用力尽量向上提拔头颈部。反过来,右手拇指压住患者左侧风池穴,左手托住下颌,同样上提头颈部。此法矫正颈椎,具有调整颈筋,舒通经络,调整神经的作用。整治后病人立即有头脑清醒,眼明耳聪之感受。(见图 1—4)。



图 1—4

(二) 上肢部

1. 医者站在病人右侧,右手托住病人的肘部,左手放在病人的肩后上方,让病人从正前方向伸直右上肢,手心向上,举过头部,尽量向后,再慢慢放下(见图 1—5)。接着,医者站在病人左侧,右手放在病人肩部,右手托住病人的肘部,上肢尽力后伸,再放下。然后,医者左手托住病人肘后,右手放在肩前,让病人上肢屈曲从胸前尽力上举,再慢慢放下。接着医者站在病人右侧,重复以上动作。