

意

水果疗法



到

第二掌骨疗法



运内八卦疗法

自我千法 治万病

观相疗法

睡眠疗法

音乐疗法



冥思疗法

精神分析疗法

自调外气疗法

自然疗法



除

病

0-49

〔家藏珍本〕一学便会·一会即用·一用见效·万病离身

(鄂)新登字08号

内 容 提 要

举手投足、微风细雨、散步静坐、乘车坐船、色彩音乐、花鸟虫鱼、梳头旋睛、集藏聊天、点穴按摩、冥思听息……一切日常的生活活动，只要意到，皆可去疾治病。

这似乎近似天方夜谈，然而，这是事实。

本书在充分挖掘整理民族医学文化遗产的基础上，揉进了现代医学科学的精华，经过编著者精心的选择安排，使该书成为了一本具有简便易学、实用性强、疗效颇佳的大众医学科普书。

一册在手，万病皆除，何乐而不取之？

意到病除——自我千法巧治万病

刘帮明 胡 玺 编著

武汉出版社出版发行（武汉市江岸区北京路20号）

丹江口市印刷厂印刷

787×1092mm 1/32 9.5625印张 215千字

1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷

印数：1—20000

ISBN7—5430—0973—0/E·52

定价：6.80元

目 录

1. 点穴疗法.....	(1)
2. 梳头疗法.....	(6)
3. 浴面疗法.....	(7)
4. 旋睛疗法.....	(7)
5. 压耳疗法.....	(8)
6. 捏鼻鼓气疗法.....	(9)
7. 刷牙疗法.....	(10)
8. 叩齿疗法.....	(10)
9. 搅舌疗法.....	(11)
10. 口型运动疗法.....	(11)
11. 咽音疗法.....	(13)
12. 梳乳疗法.....	(14)
13. 捏胸疗法.....	(15)
14. 护胸疗法.....	(15)
15. 揉腹疗法.....	(17)
16. 刮背疗法.....	(17)
17. 刮痧疗法.....	(18)
18. 腰部运动疗法.....	(19)
19. 提肛疗法.....	(20)
20. 甩手疗法.....	(21)
21. 甩腿疗法.....	(23)
22. 扭膝疗法.....	(23)

23. 抱膝疗法	(24)
24. 抬脚疗法	(24)
25. 手足按摩疗法	(25)
26. 手腿经穴疗法	(28)
27. 静坐疗法	(35)
28. 倒立疗法	(36)
29. 爬行疗法	(38)
30. 健步疗法	(38)
31. 走步功疗法	(39)
32. 倒走疗法	(40)
33. 扣击穴位步行疗法	(41)
34. 魔术疗法	(43)
35. 交替运动疗法	(43)
36. 导引疗法	(45)
37. 仰卧运动疗法	(51)
38. 睡姿疗法	(51)
39. 走跑交替疗法	(54)
40. 搓腰疗法	(55)
41. 吹线疗法	(58)
42. 拍打疗法	(59)
43. 抓火疗法	(61)
44. 香佩疗法	(62)
45. 蒸汽疗法	(63)
46. 热熨疗法	(65)
47. 熏蒸疗法	(66)
48. 握药疗法	(68)
49. 贴治疗法	(69)

50. 耳穴贴压疗法.....	(70)
51. 塞鼻疗法.....	(72)
52. 含漱疗法.....	(74)
53. 擦齿疗法.....	(75)
54. 填脐疗法.....	(76)
55. 泥敷疗法.....	(76)
56. 食物涂擦疗法.....	(77)
57. 药衣疗法.....	(78)
58. 药酒按摩疗法.....	(79)
59. 牙痛疗法.....	(80)
60. 特效验方疗法.....	(81)
61. 自我矫正疗法.....	(85)
1) 歪脖子矫正法.....	(85)
2) 扁平足矫正法.....	(86)
3) X形腿矫正法	(87)
4) O形腿矫正法	(88)
5) 八字脚矫正法.....	(88)
6) 脖颈过长矫正法.....	(88)
7) 短脖颈矫正法.....	(89)
8) 脊柱侧弯矫正法.....	(89)
9) 鸡胸矫正法.....	(90)
10) 对眼和斜视矫正法.....	(91)
11) 乳头内陷矫正法.....	(92)
12) 凹背矫正法.....	(92)
12) 牙颌畸形的矫正法.....	(93)
13) 双下巴矫正法.....	(94)
62. 减肥疗法.....	(97)

63	美容疗法.....	(98)
	1) 民间美容特效方法.....	(98)
	2) 国际最新美容方法.....	(99)
	3) 官庭帝、后、贵妃、美女美容方法...	(107)
64.	生活方式疗法.....	(114)
65.	断食疗法.....	(115)
66.	戒烟疗法.....	(116)
67.	啤酒疗法.....	(117)
68.	饮尿疗法.....	(118)
69.	蜻蜓疗法.....	(120)
70.	蚕蛹疗法.....	(121)
71.	麻雀疗法.....	(122)
72.	红糖疗法.....	(122)
73.	白糖疗法.....	(123)
74	药酒疗法.....	(124)
75.	养生粥疗法.....	(126)
76.	健身茶疗法.....	(131)
77.	鸡子疗法.....	(135)
78.	鸡蛋疗法.....	(139)
79.	醋蛋疗法.....	(141)
80.	生姜疗法.....	(142)
81.	大蒜疗法.....	(143)
82.	刀豆疗法.....	(146)
83.	马铃薯疗法.....	(147)
84.	黄花菜疗法.....	(148)
85.	花粉疗法.....	(149)
86.	花乳疗法.....	(151)

87. 花露疗法.....	(152)
88. 嫩叶疗法.....	(153)
89. 兰花疗法.....	(155)
90. 芍药疗法.....	(156)
91. 葵花疗法.....	(156)
92. 金莲花疗法.....	(158)
93. 昙花疗法.....	(158)
94. 鸡冠花疗法.....	(159)
95. 蜀葵花疗法.....	(160)
96. 丝瓜花疗法.....	(161)
97. 韭菜花疗法.....	(162)
98. 荠菜疗法.....	(163)
99. 仙人掌疗法.....	(164)
100. 天门冬疗法.....	(165)
101. 梅花疗法.....	(166)
102. 牡丹花疗法.....	(168)
103. 玫瑰花疗法.....	(169)
104. 月季花疗法.....	(170)
105. 桂花疗法.....	(171)
106. 山茶花疗法.....	(171)
107. 水芙蓉疗法.....	(172)
108. 桃花疗法.....	(173)
109. 杏花疗法.....	(175)
110. 梨花疗法.....	(176)
111. 百合花疗法.....	(176)
112. 菊花疗法.....	(178)
113. 白兰花疗法.....	(179)

114.	荷花 疗法.....	(180)
115.	米兰 疗法.....	(182)
116.	夜来香 疗法.....	(183)
117.	茉莉花 疗法.....	(183)
118.	栀子花 疗法.....	(184)
119.	金银花 疗法.....	(186)
120.	海棠 疗法.....	(186)
121.	刺槐花 疗法.....	(187)
122.	豆蔻 疗法.....	(187)
123.	川贝母 疗法.....	(188)
124.	枸杞 疗法.....	(188)
125.	棕榈 疗法.....	(190)
126.	玉竹 疗法.....	(191)
127.	蒲公英 疗法.....	(192)
128.	石斛 疗法.....	(192)
129.	白芨 疗法.....	(193)
130.	雁来红 疗法.....	(194)
131.	芭蕉 疗法.....	(194)
132.	金瓜 疗法.....	(195)
133.	扶桑 疗法.....	(196)
134.	苹果 疗法.....	(196)
135.	梨子 疗法.....	(197)
136.	刺梨 疗法.....	(198)
137.	石榴 疗法.....	(199)
138.	葡萄 疗法.....	(200)
139.	桃子 疗法.....	(201)
140.	香蕉 疗法.....	(202)

141. 杨梅 疗法.....	(204)
142. 桔子 疗法.....	(205)
143. 橄榄 疗法.....	(206)
144. 草莓 疗法.....	(207)
145. 猕猴桃 疗法.....	(208)
146. 荸荠 疗法.....	(209)
147. 菠萝 疗法.....	(211)
148. 荔枝 疗法.....	(211)
149. 樱桃 疗法.....	(212)
150. 金桔 疗法.....	(213)
151. 甘蔗 疗法.....	(214)
152. 银杏 疗法.....	(215)
153. 椰子 疗法.....	(216)
154. 枇杷 疗法.....	(217)
155. 香味 疗法.....	(218)
156. 园艺 疗法.....	(221)
157. 心理 疗法.....	(222)
158. 精神分析 疗法.....	(224)
159. 催眠 疗法.....	(226)
160. 冥想 疗法.....	(227)
161. 观想 疗法.....	(228)
162. 松弛 疗法.....	(230)
163. 定心 疗法.....	(231)
164. 自我暗示 疗法.....	(232)
165. 捏五指 疗法.....	(233)
166. 观舞 疗法.....	(234)
167. 自舞 疗法.....	(235)

168.	音乐疗法.....	(236)
169.	戏曲疗法.....	(238)
170.	文艺阅读疗法.....	(238)
171.	书信疗法.....	(238)
172.	乐观豪爽疗法.....	(239)
173.	戏谑疗法.....	(239)
174.	聊天疗法.....	(240)
175.	欢笑疗法.....	(241)
176.	色彩疗法.....	(243)
177.	集藏疗法.....	(246)
178.	养鸟疗法.....	(246)
179.	养虫鱼疗法.....	(247)
180.	体育娱乐疗法.....	(247)
181.	天伦之乐疗法.....	(248)
182.	盆景疗法.....	(248)
183.	吟颂疗法.....	(249)
184.	临危自救疗法.....	(250)
185.	急救疗法.....	(251)
186.	电吹风疗法.....	(255)
187.	冰箱疗法.....	(257)
188.	米醋浸脚疗法.....	(259)
189.	足浴疗法.....	(260)
190.	海水浴疗法.....	(262)
191.	空气浴疗法.....	(263)
192.	森林浴疗法.....	(263)
193.	药浴疗法.....	(264)
194.	酒浴疗法.....	(267)

195. 温暖入浴疗法.....	(267)
196. 热冷水浴疗法.....	(268)
197. 水浮浴疗法.....	(268)
198. 冷热水浴疗法.....	(269)
199. 土耳其浴疗法.....	(269)
200. 桑那浴疗法.....	(270)
201. 日光浴疗法.....	(270)
202. 细雨疗法.....	(271)
203. 藏密瑜伽疗法.....	(272)
204. 龟息蛇动疗法.....	(273)
205. 第二掌骨侧疗法.....	(273)
206. 意念功疗法.....	(277)
207. 五禽戏疗法.....	(285)
208. 八段锦疗法.....	(289)
209. 十二段锦疗法.....	(294)
210. 六字诀养气功疗法.....	(296)
211. 听息疗法.....	(298)
212. 自调外气治病疗法.....	(299)
213. 运内八卦疗法.....	(301)

1、点穴疗法

点穴是以手指按压或爪切某些穴位，用以代针治病的一种治疗方法，通过点穴达到治病的目的，这种方法称之为点穴疗法。

点穴治头痛

头痛的原因很多，先找出原因，然后对症点穴。如当外出遇到剧烈的头痛时，可以采用点太阳穴法：首先端正姿势，头颈伸直，一只手的拇指用劲点太阳穴，另一手的拇指点风府穴，用劲点至头痛消失为止。



点穴治晕厥

晕厥又称昏倒，对昏倒者：

立刻让病者在空气流通处躺平，或将头部放低，同时松开衣领，然后点人中穴配合谷穴。

使用拇指或食指，使第一指关节尽量弯曲，将指尖放在选定穴位上，加强指力，必须上下摇动，增强刺激；

人中穴和合谷穴同时使用；

点至苏醒为止。



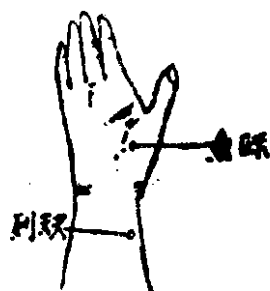
点穴治牙疼

取合谷穴，用大拇指顺溪切压并上下移动，同时叩动上下牙齿，感到不痛便可停压。左侧牙痛压右手合谷穴，右侧牙痛压左手合谷穴，左右都痛两手全压，上牙疼痛时可配压颊车穴。

点穴治嗓子痛

取鱼际穴，用大拇指切立横压，使有酸胀感，同时做假咽动作，疼痛即消失，当时会感觉咽喉松快。

为巩固疗效，可加压合谷穴。



点穴治急性腰扭伤

取腰痛穴，用拇指尖立着顺掌骨间隙错动指压。要求边

指压边转动腰部。先向前哈腰，后向后倭腰，然后左右转动若干圈，直至腰部疼痛消失为止；

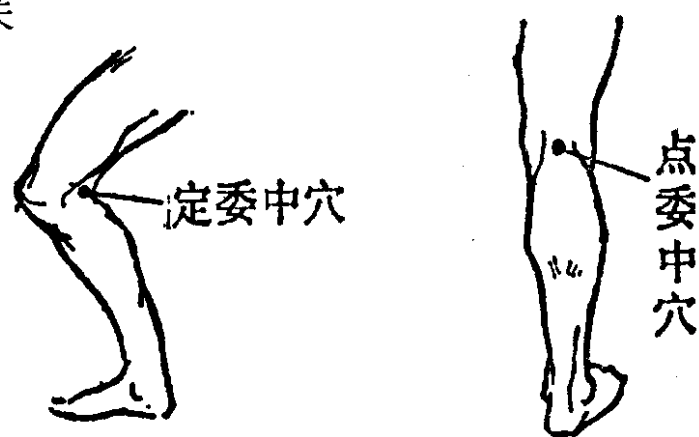
时间为1~2分钟左右；

同时自己可以攥成两拳捶打臂部环跳穴；

另取委中穴，用右手拇指尖端在委中穴用力点转一圈，连点两次，腰部便可消失。

点穴治心绞痛

取内关



点穴治心绞痛

取内关穴，用右手拇指指甲，用劲点切左内关穴，点至疼痛消失为止；

配合点合谷穴。



点穴治腿脚抽筋

取人中穴，用食指指尖切压，并左右横动，使有酸痛感；切压20~30秒钟后，腿脚痉挛部位肌肉即可松弛而缓解。

点穴治急性胃痛

如因腹部受寒、食物不洁引起急性胃病：取上中脘穴，用中指点压这两穴，左手中指点压累了可换右手中指，边点压边转动中指；

3～5分钟即可止痛。

点穴治便秘

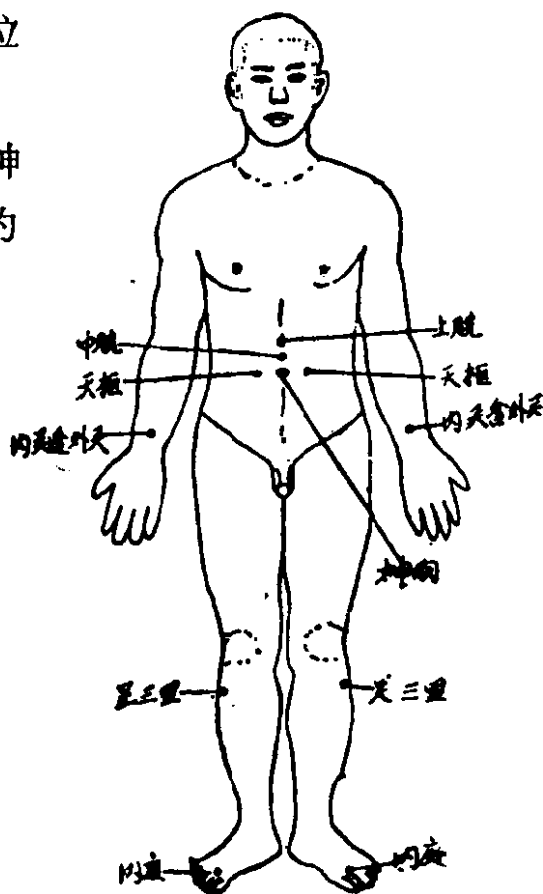
取内庭穴，用拇指顺趾缝按压，使有麻胀感；
早起床后排便时间或晚睡前各按压1次。

点穴治腹泻

取天枢、神阙穴，仰卧位取穴；

用中指指尖点压天枢穴或神阙穴上，不时的进行旋转，约3～5分钟；

有恶心呕吐可配内关穴。

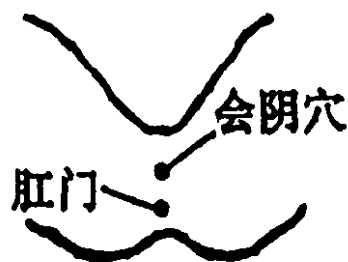


点穴治遗精

取会阴穴，用右手中指点会阴穴，有麻、胀、酸痛的综合感觉；

每次 1 ~ 2 分钟；

采取卧式，下腿屈曲，两腿分开，使会阴穴充分露出来便于点穴。



点穴治感冒

取大椎穴（位于背上部，第七颈椎与棘突之间的凹陷处）用大拇指抵住该穴使劲点压或揉压数分钟，同时，配点风池穴；

鼻塞加迎香穴；

头病加太阳穴；

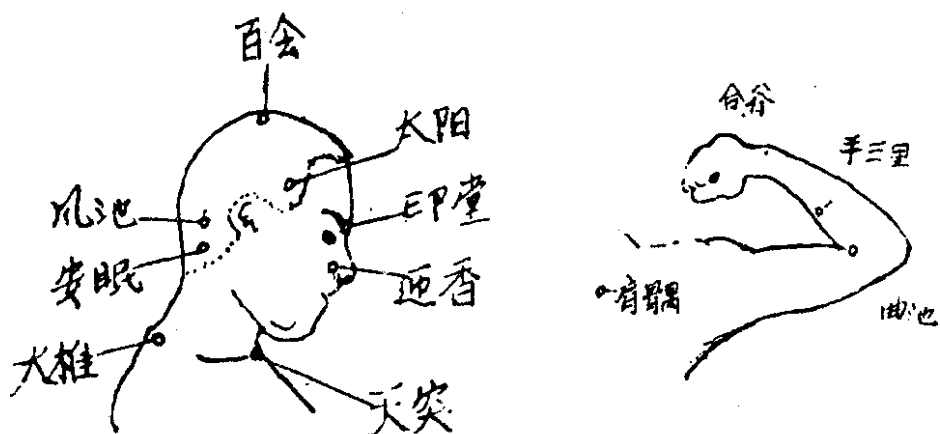
眩晕加百会穴；

发烧加曲池穴；

肩背酸痛加手三里；

心悸失眠加配安眠穴。

注：平时按摩这些穴位，也会引起预防感冒的作用。



2、梳头疗法

通过器具或手指、手掌在头部进行梳划、摩擦等手法，从而达到防治疗病目的，这种方法称之为梳头疗法。

梳头疗法的功效一言而释之：“梳发，疏风散火也。”

梳头治病

1) 治头痛

用木梳或手指直向梳爬头皮，每日早中晚 3 次，每次 5 ~10 分钟，坚持不懈可见功效；

2) 治失眠

晚上临睡前采用直向梳头顶部 60 ~100 次左右，然后再梳后脑部 60 ~100 次，接着再用斜向手法将头发梳理一遍。

3) 治脱发

早中晚各采用斜向梳法各一次。早 10 分钟，临睡前延至 15 分钟为宜。