

CHINESE PRACTICAL HEALTH-CARE METHODS

中华实用健康方法

崔月犁



刮痧
经筋
耳针
拔罐
食疗

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

中华实用健康方法

黄敬伟 张宏伟 刘从明 编著
郝恩恩 刘冬霞 张惠云

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西大兴彩印厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10.125 印张 2 插页 20 万字

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

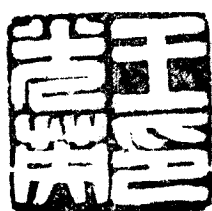
印数:1—10,000

ISBN7—5369—2729—0/R·482

004800

民间保健方法
易学易懂易行

王光英



宏扬中华
传统医学
李述生

一九九七年三月

整理研究中国医学遗产
提高人民健康水平

一九九七年三月武衡

弘揚中華傳統
為人民健康服
務

一九九九年六月十七日 王世榮



發揚國粹
造福人民

一九九七年三月
崔月犁

弘揚中華民間

簡便驗療法

中國實用健康方法出版

陳可也



一九九七年三月
於北京西門外

前 言

疾病自始至终地威胁着包括人类在内的所有生物。这种威胁,虽然随着人类物质文明的不断发展,在一定范围、一定程度上趋于减弱。但是,人类物质文明不断发展所带来的非自然因素以及由这些非自然因素导致或者说诱发的一些疾病,却又悄然地威胁着我们的身体健康。为此,崇尚自然、回归自然已不仅是人类的呐喊,而运用天然药物或食物,使用无创伤疗法预防、治疗疾病,保健身体,业已成为医学科学工作者的奋斗方向,也是广大人民群众向往的自我保健希望。我们康而福生物科技有限公司全体同仁,在继承发扬祖国传统医学的基础上,又参照现代一些学者的著作及经验,推荐介绍以中华实用健康方法防治近百种常见病及疑难病的实践。本着实用的原则,对其中有关中医理论的阴阳五行、脏腑经络、四诊八纲等仅作简单的名词介绍,不予深说。全书力求达到浅显易懂,使用方便,疗效可靠等特点,以适应家庭治疗及自我保健之需。

中华实用健康方法由刮痧、经筋、耳针、拔罐、食疗五大健康方法组成。主要内容包括取穴部位、防治措施、使用宜忌等,以期达到预防、治疗疾病和维护健康的目的。中华实用健康方法以家庭保健为宗旨,以简明实用为前题,立足于易学、易懂、易记、使用方便之优势,注重

疗效与实用性相结合,为保障广大群众身体健康,为达到 2000 年人人享有医疗保健这一目标做一些有益的工作。

在本书编写过程中,承蒙中国科协副主席刘恕、中国中医研究院副院长闫孝诚、陕西中医学院教授张学文、中国人民解放军第四军医大学主任技师邵芾棠的指导和大力支持,在此表示感谢。

编著者

1997 年 5 月

目 录

第 1 部分 实用健康方法实施方法简介

1.1 刮痧健康方法	(3)
1.1.1 刮痧疗法的起源与发展	(3)
1.1.2 经穴定位的方法	(4)
1.1.3 刮痧体位的选择	(9)
1.1.4 刮拭方法及补泻手法简介	(9)
1.1.5 经络学说简介	(11)
1.2 经筋健康方法	(53)
1.2.1 经筋疗法简介	(53)
1.2.2 十二经筋图解	(55)
1.2.3 经筋理筋手法图解	(64)
1.2.4 掌功法健手的练习基本方法图解	(69)
1.2.5 经筋健康方法发挥手对健康的特殊 功能作用漫谈	(71)
1.3 耳针健康方法	(75)
1.3.1 耳针常用疗法	(75)
1.3.2 耳穴分布图	(76)
1.3.3 耳针适应病症	(76)
1.3.4 耳针取穴原则	(80)
1.3.5 耳针注意事项	(81)
1.4 拔罐健康方法	(81)
火罐疗法	(81)

第 2 部分 实用健康方法治疗

2.1 常见症状健康方法治疗	(87)
2.1.1 发热	(87)
2.1.2 头痛	(88)
2.1.3 咳嗽	(89)
2.1.4 哮喘	(90)
2.1.5 咯痰	(91)
2.1.6 胃痛	(92)
2.1.7 胁痛	(93)
2.1.8 腹胀痛	(94)
2.1.9 呕吐	(95)
2.1.10 呃逆	(96)
2.1.11 便秘	(97)
2.1.12 腹泻	(98)
2.1.13 失眠、多梦	(99)
2.1.14 心悸	(100)
2.1.15 盗汗	(101)
2.1.16 耳鸣	(102)
2.1.17 腰痛	(103)
2.1.18 足跟痛	(104)
2.1.19 颈肩痛	(105)
2.1.20 半身不遂	(106)
2.2 常见病、多发病健康方法治疗	(108)
2.2.1 急性上呼吸道感染	(108)
2.2.2 慢性支气管炎	(109)
2.2.3 慢性胃炎	(110)
2.2.4 急性胃肠炎	(111)

2.2.5	慢性肝炎	(113)
2.2.6	慢性胆囊炎	(114)
2.2.7	泌尿系感染	(116)
2.2.8	类风湿性关节炎	(117)
2.2.9	胆石症	(118)
2.2.10	三叉神经痛	(119)
2.2.11	面神经麻痹(周围性)	(120)
2.2.12	高血压	(121)
2.2.13	内耳眩晕症	(122)
2.2.14	颈椎病	(123)
2.2.15	肩周炎	(124)
2.2.16	腰椎间盘突出症	(125)
2.2.17	脑动脉硬化症	(126)
2.2.18	中风后遗症	(127)
2.3	疑难杂症健康方法治疗	(129)
2.3.1	内科疾病	(129)
	支气管扩张	(129)
	肺心病	(130)
	肺结核	(131)
	肺气肿	(132)
	冠心病(心绞痛型)	(133)
	心肌炎	(134)
	心律失常	(135)
	返流性食管炎	(136)
	胃肠神经官能症	(137)
	胃与十二指肠溃疡	(138)
	胃下垂	(139)
	溃疡性结肠炎	(140)

慢性胰腺炎	(141)
慢性阑尾炎	(142)
慢性肾盂肾炎	(143)
慢性肾小球肾炎	(144)
肾下垂	(145)
尿失禁	(146)
尿潴留	(147)
膀胱炎	(148)
白细胞减少症	(149)
糖尿病	(150)
肥胖病	(151)
甲状腺机能减退症	(152)
甲状腺机能亢进症	(153)
尿崩症	(154)
短暂性脑缺血发作	(155)
脑梗塞	(156)
癫痫	(157)
震颤麻痹	(158)
多发性硬化	(159)
臂丛神经炎	(160)
多发性末梢神经炎	(161)
肋间神经痛	(162)
坐骨神经痛	(163)
桡神经麻痹	(164)
发作性睡病	(165)
自发性多汗症	(166)
老年性和早老性痴呆	(167)
神经衰弱	(168)

2.3.2	男性科疾病	(169)
	阳痿	(169)
	遗精	(170)
	早泄	(171)
	慢性前列腺炎	(172)
	前列腺增生	(173)
2.3.3	妇科疾患	(174)
	月经不调	(174)
	痛经	(175)
	闭经	(176)
	盆腔炎	(177)
	经行发热	(178)
	经行乳房胀痛	(179)
	经行头痛	(180)
	倒经	(181)
	更年期综合征	(182)
	不孕症	(183)
2.3.4	儿科疾病	(184)
	小儿厌食	(184)
	婴幼儿腹泻	(185)
	婴幼儿便秘	(186)
	小儿维生素D缺乏症	(187)
2.3.5	伤科疾患	(188)
	髌部滑囊炎	(188)
	落枕	(189)
	慢性腰肌劳损	(190)
	退行性脊柱炎	(191)
	梨状肌综合征	(192)

2.3.6	五官科疾患	(193)
	上睑下垂	(193)
	眼睑跳动症	(194)
	泪溢病	(195)
	视神经炎	(196)
	远视眼	(197)
	近视眼	(198)
	慢性鼻炎	(199)
	慢性鼻窦炎	(200)
	慢性咽炎	(201)
	慢性扁桃体炎	(202)
	急性喉炎	(203)
	慢性喉炎	(204)
	癔病性失语症	(205)
	疱疹性口炎	(206)
	龋齿痛	(207)
2.4	经筋疗法机理阐释及其他健身法	
	图解	(208)
2.4.1	青少年神经衰弱的经筋疗法	(208)
2.4.2	青少年近视眼的经筋疗法	(210)
2.4.3	经筋自我调节法治疗青少年假性近视眼 和神经衰弱图解	(213)
2.4.4	理筋结合“静功”调节疗法图解	(227)
2.4.5	强身健体调节疗法图解	(229)
2.4.6	强腰健身功调节疗法图解	(232)
2.4.7	强肩健身法调节疗法图解	(233)
2.5	老年保健原则和抗衰防病的措施	
		(234)

2.5.1 老年的含义	(234)
2.5.2 老年的生理病理特点	(234)
2.5.3 衰老的成因与症状	(236)
2.5.4 中医抗衰老的原则	(239)
2.5.5 老年保健措施	(241)
2.6 饮食健康疗法简介	(250)
2.6.1 饮食疗法的机理	(252)
2.6.2 饮食疗法的运用	(253)
2.6.3 常用食疗之药方	(256)
附	(278)
一、有关中医诊治疾病名词简介	(278)
二、手相诊病简介	(281)
三、北京康而福生物科技发展有限公司部分保健 产品简介	(301)
主要参考文献	(305)