

# 家庭治疗有效偏方

——省时省力省钱治疗指南

林 华 编



中国林业出版社

## 前 言

人世间，谁都希望健康长寿，不要生病，但是，俗话说，人吃五谷杂粮没有不生病的。如果发现有病，我劝你别着急，在没有上医院诊治之前，如能采用一些安全有效偏方，这对战胜疾病也是有益的。有鉴于此，我在范范的杏林里采摘了一些偏方，编写成《家庭治疗有效偏方——省时省力省钱治疗指南》一书，奉献给广大读者，因为，这些偏方不仅用料方便，而且易学，安全，希望这本小册子能成为你家庭保健的参谋。

全书是围绕自我诊断、自我治疗等方面进行介绍，当然，这里的偏方不是百发百中的灵丹妙药，特别是对那些急症、危重症，还是要就医诊治，以免病情发展，延误时间。

本书所列方剂是搜集民间偏方和古籍医学文献以及其他方面有关资料，对此，向广大读者特此说明。

由于本人水平所限，书中难免存在缺点或不足，渴望广大读者批评指正。

编 者

1994年12月

# 目 录

## 一、祛病不用药

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. 如何用蒸汽治感冒 … (1)          | 2. 如何用牙膏治感冒 …… (1)            |
| 3. 如何用鸡蛋清退热 … (1)          | 4. 如何巧治疔腮 …… (2)              |
| 5. 如何治眼睑浮肿 …… (2)          | 6. 咽喉发炎怎么办 …… (2)             |
| 7. 牙酸怎么办 …… (2)            | 8. 龋齿疼痛怎么办 …… (2)             |
| 9. 鼻子出血怎么办 …… (2)          | 10. 颜面神经麻痹怎么办 ……<br>…………… (2) |
| 11. 有“少白头”怎么办<br>…………… (3) | 12. 失眠怎么办 …… (3)              |
| 13. 关节痛怎么办 …… (3)          | 14. 手指化脓怎么办 …… (3)            |
| 15. 足跟痛怎么办 …… (3)          | 16. 脚长鸡眼怎么办 …… (4)            |
| 17. 有脚气怎么办 …… (5)          | 18. 有脚癣怎么办 …… (5)             |
| 19. 生疖子怎么办 …… (5)          | 20. 轻度烧与烫伤怎么办 ……<br>…………… (5) |
| 21. 皮肤瘙痒怎么办 …… (5)         | 22. 有皮炎怎么办 …… (6)             |
| 23. 跌打形成血肿怎么办<br>…………… (6) | 24. 出现心动过速怎么办 ……<br>…………… (6) |
| 25. 神经衰弱怎么办 …… (7)         | 26. 患有尿频怎么办 …… (7)            |

## 二、按摩保健

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 宁神醒脑与自我保健 …… (9) |               |
| 寻常小病自我治疗 …… (10) |               |
| 1. 岔气 …… (10)    | 2. 打嗝 …… (10) |
| 3. 胃痛 …… (11)    | 4. 落枕 …… (11) |

5. 失眠 .....	(11)	6. 鼻流血 .....	(11)
7. 偏头痛 .....	(11)		
<b>三种简易固齿法 .....</b>	<b>(11)</b>		
1. “叩天钟” .....	(11)	2. “闭天门” .....	(12)
3. 按摩牙龈 .....	(12)		
<b>按摩治疗关节痛 .....</b>	<b>(12)</b>		
<b>按摩缓解胆结石与肾结石引起的绞痛 .....</b>	<b>(12)</b>		
<b>按摩肚脐治阳萎 .....</b>	<b>(13)</b>		
<b>几种按摩美容方法 .....</b>	<b>(13)</b>		
1. 挠头皮 .....	(13)	2. 擦颈项 .....	(13)
3. 推前额 .....	(14)	4. 拾下颏 .....	(14)
5. 运双目 .....	(14)	6. 擦颜面 .....	(14)
<b>按摩消除疲劳 .....</b>	<b>(14)</b>		
<b>颈椎病自我按摩 .....</b>	<b>(15)</b>		
<b>膝关节骨性关节炎按摩疗法 .....</b>	<b>(15)</b>		
<b>胃痛按摩疗法 .....</b>	<b>(16)</b>		
<b>腰痛按摩疗法 .....</b>	<b>(16)</b>		
<b>肩臂痛按摩疗法 .....</b>	<b>(17)</b>		
<b>面瘫按摩疗法 .....</b>	<b>(17)</b>		
<b>前列腺炎及前列腺肥大按摩疗法 .....</b>	<b>(18)</b>		
<b>三、各类常见病症治疗验方</b>			
<b>常见病症 .....</b>	<b>(22)</b>		
1. 感冒 .....	(22)	2. 咳嗽 .....	(24)
3. 哮喘 .....	(25)	4. 食欲不振 .....	(27)
5. 胃痛 .....	(27)	6. 呃逆 .....	(29)
7. 呕吐 .....	(29)	8. 腹痛 .....	(30)
9. 腹泻 .....	(32)	10. 便秘 .....	(33)
11. 胸肋痛 .....	(35)	12. 肝脾肿大 .....	(35)
13. 呕血 .....	(36)	14. 便血 .....	(37)

15. 心悸 .....	(39)	16. 失眠 .....	(40)
17. 眩晕 .....	(41)	18. 头痛 .....	(43)
19. 水肿 .....	(45)	20. 小便不畅 .....	(46)
21. 夜尿 .....	(46)	22. 心绞痛 .....	(46)
23. 身体虚弱 .....	(47)	24. 肾虚腰痛 .....	(48)
25. 尿血 .....	(48)	26. 遗精 .....	(49)
27. 阳痿 .....	(50)	28. 慢性前列腺炎 .....	(51)
29. 淋病 .....	(52)	30. 癌症 .....	(54)
<b>常见内科病 .....</b>	<b>(55)</b>		
1. 慢性气管炎 .....	(55)	2. 肺脓肿 .....	(56)
3. 慢性肝炎 .....	(58)	4. 胃、十二指肠溃疡 .....	(59)
5. 胆道蛔虫病 .....	(60)	6. 胆石症 .....	(61)
7. 贫血 .....	(62)	8. 紫癜 .....	(63)
9. 肾炎 .....	(64)	10. 泌尿系结石 .....	(66)
11. 高血压 .....	(66)	12. 糖尿病 .....	(68)
13. 甲状腺功能亢进 .....	(69)	14. 风湿性关节炎 .....	(70)
15. 神经衰弱 .....	(70)	16. 中暑 .....	(72)
17. 食物中毒 .....	(72)	18. 酒中毒、烟毒 .....	(73)
19. 冠心病 .....	(74)	20. 肺炎 .....	(76)
21. 肺癌 .....	(76)		
<b>常见外科病 .....</b>	<b>(77)</b>		
1. 疖 .....	(77)	2. 痈 .....	(78)
3. 外伤出血 .....	(79)	4. 丹毒 .....	(80)
5. 脓肿 .....	(82)	6. 急性淋巴结炎 .....	(82)
7. 颈淋巴结结核 .....	(83)	8. 疝气 .....	(85)
9. 痔 .....	(85)	10. 烫伤 .....	(86)
11. 跌打损伤 .....	(87)		
<b>常见妇科病 .....</b>	<b>(89)</b>		
1. 妊娠诸疾 .....	(89)	2. 流产 .....	(90)
3. 产后血虚 .....	(91)	4. 缺乳 .....	(91)

5. 子宫脱垂 .....	(92)	6. 产后发热 .....	(93)
7. 月经不调 .....	(93)	8. 闭经 .....	(94)
9. 崩漏 .....	(95)	10. 妇科杂病 .....	(96)
<b>常见儿科病 .....</b>			(96)
1. 感冒发热 .....	(96)	2. 惊风、惊痫 .....	(97)
3. 小儿消化不良 .....	(98)	4. 麻疹 .....	(100)
5. 小儿湿疹 .....	(100)	6. 百日咳 .....	(101)
7. 流行性腮腺炎 .....	(102)	8. 水痘 .....	(102)
9. 小儿黄疸 .....	(103)	10. 猩红热 .....	(103)
11. 泄泻 .....	(103)	12. 小儿遗尿 .....	(104)
13. 小儿佝偻病 .....	(105)		
<b>常见皮肤病 .....</b>			(106)
1. 湿疹 .....	(106)	2. 冻疮 .....	(106)
3. 接触性皮炎 .....	(108)	4. 神经性皮炎 .....	(109)
5. 牛皮癣 .....	(109)	6. 荨麻疹 .....	(110)
7. 带状疱疹 .....	(112)	8. 白癜风 .....	(112)
9. 酒糟鼻 .....	(113)	10. 腋臭 .....	(114)
11. 斑秃病 .....	(115)		
<b>常见眼耳鼻咽喉疾病 .....</b>			(116)
1. 急性眼结膜炎 .....	(116)	2. 夜盲 .....	(117)
3. 白内障 .....	(118)	4. 耳病 .....	(118)
5. 鼻病 .....	(119)	6. 咽喉肿疼 .....	(121)
7. 鱼刺梗喉 .....	(123)	8. 声音嘶哑 .....	(123)
9. 复发性口疮 .....	(123)	10. 牙痛 .....	(124)
<b>美容科 .....</b>			(124)
1. 减肥 .....	(124)	2. 粉刺 .....	(125)
3. 肤生赘物 .....	(126)	4. 祛斑 .....	(127)
5. 美泽容颜 .....	(127)	6. 乌须美发 .....	(128)
<b>长寿滋补食谱 .....</b>			(130)
1. 补阴类 .....	(130)	2. 补阳类 .....	(133)

3. 补气类 ..... (135) 4. 补血类 ..... (138)
- 附方 ..... (140)
1. 食物中毒 ..... (140) 2. 烟毒、酒毒 ..... (141)
3. 误吞硬物 ..... (142)

#### 四、辨病小窍门

**根据发热的程度辨病** ..... (143)

1. 长期低热 ..... (143) 2. 中度发热 ..... (143)
3. 高热 ..... (143) 4. 超高热 ..... (143)

**根据头痛发生的急缓程度辨病** ..... (143)

1. 急性发作的头痛 ... (143) 2. 反复发作性头痛 ..... (144)
3. 缓慢发生的头痛 ... (144)

**根据头痛的伴随症状辨病** ..... (144)

1. 头痛伴有发烧 ..... (144) 2. 头痛伴有剧烈呕吐 ... (144)
3. 头痛伴有眩晕 ..... (144) 4. 头痛伴有视力障碍 ... (144)
5. 头痛伴有高血压 ... (144) 6. 头痛伴有颈项强直 ... (144)
7. 头痛伴有颜面或  
肢体瘫痪 ..... (144)

**根据咳嗽的性质辨病** ..... (144)

1. 无痰干咳 ..... (144) 2. 多痰咳嗽 ..... (144)
3. 少痰咳嗽 ..... (145)

**根据咳嗽时的伴随症状辨病** ..... (145)

1. 咳嗽伴有发烧 ..... (145) 2. 咳嗽伴有胸痛 ..... (145)
3. 咳嗽伴有气急 ..... (145) 4. 咳嗽伴有喘息 ..... (145)
5. 咳嗽伴有声嘶 ..... (145) 6. 咳嗽伴有杵状指 ..... (145)
7. 咳嗽伴有呕吐 ..... (145)

**根据胸痛的部位辨病** ..... (145)

1. 心绞痛、急性心肌  
梗塞的胸痛 ..... (145)
2. 单侧胸痛 ..... (145)
3. 流行性肌痛 ..... (146) 4. 右侧胸痛 ..... (146)

<b>根据胸痛时间及影响因素辨病</b> .....		(146)
1. 心绞痛所致的胸痛	2. 心肌梗塞所致的胸痛	(146)
..... (146)	..... (146)	
3. 胸膜炎、气胸、心包炎的胸痛	4. 心脏神经官能症所致胸痛	(146)
..... (146)	..... (146)	
<b>根据咯血量辨病</b> .....		(146)
1. 少量咯血	2. 中量咯血	(146)
..... (146)	..... (146)	
3. 大量咯血		(146)
..... (146)		
<b>根据呕吐的性质辨病</b> .....		(147)
1. 因进食、饮酒、服用药物引起的呕吐	2. 喷射性呕吐	(147)
..... (147)	..... (147)	
3. 反射性呕吐	4. 神经官能性呕吐	(147)
..... (147)	..... (147)	
<b>根据呕吐的伴随症状辨病</b> .....		(147)
1. 呕吐伴有眩晕、眼球震颤	2. 呕吐伴有剧烈头痛	(147)
..... (147)	..... (147)	
3. 呕吐伴有腹泻	4. 呕吐伴有黄疸	(147)
..... (147)	..... (147)	
5. 呕吐伴有皮肤苍白、出汗、血压下降等症	6. 呕吐伴有神经衰弱症状	(148)
..... (147)	..... (148)	
<b>根据腹痛的部位辨病</b> .....		(148)
1. 起病时最先疼痛和疼痛最显著的部位	2. 急性阑尾炎疼痛	(148)
..... (148)	..... (148)	
3. 小肠绞痛	4. 结肠痛	(148)
..... (148)	..... (148)	
5. 肝胆疾病	6. 胃痛	(148)
..... (148)	..... (148)	



## 一、祛病不用药

### 1. 如何用蒸汽治感冒

感冒后，找一个搪瓷缸子或小铝盆，也可用烧开水的壶，放上一些热水并坐在火上煮，使用电热杯更好。当热蒸汽产生后，鼻子或咽部（张开口）对着热蒸汽呼吸，只要热汽温度能接受（别烫着）尽量靠近。早、中、晚各1次，每次5—10分钟，长短次数可按病情灵活掌握。每当做完以后，有一种意想不到的舒服，这时鼻塞、鼻胀、咽干、咽痛、甚至头痛、脑胀等也会不同程度改善，一般需治疗几次，快的一二天就好了。

### 2. 如何用牙膏治感冒

如果午夜突然头痛发热鼻子不通气，家中无药又无法去医院，怎么办呢？可在头部双侧的太阳穴、额前正中的天庭穴及鼻孔下嘴唇上的人中穴分别挤上牙膏一小段，静候10分钟左右就会感觉头痛有所减轻，温度有所下降，鼻子开始通气。

### 3. 如何用鸡蛋清退热

民间中医用鸡蛋清涂擦体表，能使体温达40℃的患儿降低体温。具体方法是：根据用量需要，取新鲜鸡蛋1—2只（限用鸡蛋），打个小洞使蛋清流入事先准备的干净小碗里，准备拇指大小的人发一把，让患者端坐或侧卧于避风保暖地方，用人发蘸取蛋清反复涂擦患者足底、手心、肚脐周围及胸部、背部，以保持体表蛋清不凝固为好，涂擦完毕，可用干净布

或纸将蛋清抹去。蛋清涂擦体表，能使发热病人体温在 15 分钟左右降至正常。

#### 4. 如何巧治疔腮

取新鲜仙人掌适量，除去表面的芒刺和绒毛，洗净捣烂，均匀涂在耳下肿胀处，外盖纱布或干净白布，用胶布固定，每天换药 2 次，4—6 次可愈。

#### 5. 如何治眼睑浮肿

如果你睡觉醒来后双眼浮肿，可拿一块冰用纱布包好，敷在眼脸上，几秒钟后眼睑浮肿便会消失。

#### 6. 咽喉发炎怎么办

当咽喉发炎疼痛时，用浓茶配蜂蜜治疗效果很好。方法是：取适量的茶叶用纱布包好，放在茶杯中，用开水浸泡，茶叶比一般喝的要浓些，冷后再加适量的蜂蜜拌匀，每隔半小时漱口一次并喝下，每天可多用几次，一般当天就有效，连续两天可治好这种疾病。

#### 7. 牙酸怎么办

吃酸味水果后，常出现牙齿发酸的现象，只要把大蒜或大葱或鲜生姜捣碎，放在酸牙上，咬住，一二分钟后，牙酸即可消除，使牙齿恢复正常。

#### 8. 龋齿疼痛怎么办

(1) 用花椒 1 枚，噙于龋齿处，疼痛即可缓解。

(2) 将丁香花 1 朵，用牙咬碎，填入龋齿空隙，几小时牙痛即消，并能在较长时间内不再发生牙痛。

(3) 用盐水或酒漱口几遍，也可减轻或止牙痛。

#### 9. 鼻子出血怎么办

遇到有人鼻子出血，让他坐在椅子上，仰头，双脚放入一盆热水中，一般可止血。如果当时没有热水，可用一根细

绳绑住出血者无名指的根部。左鼻孔出血，绑右手；右鼻孔出血绑左手；两个鼻孔出血，把两个无名指根部都绑住。若临时找不到小细绳，就用手捏住出血者无名指根部，也有止血效果。

#### 10. 颜面神经麻痹怎么办

取黄鳝一条活杀，用其鲜血涂于面颊，可治面部神经麻痹引起的眼口歪斜之症。将新鲜的黄鳝血糊于面颊部，经过半小时之后方可洗去，这为第一个疗程。过了之后，以同样的方法进行第二疗程。如果效果不大，则再进行第三个疗程（同样做法）。

#### 11. 有“少白头”怎么办

简单治疗办法是按摩头皮，每日用手指揉搓头皮 2—3 次，每次 5—10 分钟，这样可以促进血液循环，加强毛发营养，为生长黑头发创造有利条件。

#### 12. 失眠怎么办

用手按摩头顶 60—100 次，用手按摩后脑 60—100 次，按摩面部 60—100 次，叩齿 60—100 次，两手臂向前伸直，两手握拳 60—100 次，两手用力擦双膝 60—80 次。

#### 13. 关节痛怎么办

用生姜 30 克捣烂，面粉 30 克，加白酒适量，调匀后敷于关节处。轻者 1—3 天痊愈，重则敷 4 天后，再仿原法连续治疗一次即能生效。此简易良方具有活血散寒，舒筋通络的作用。

#### 14. 手指化脓怎么办

手指扎到玻璃而化脓时，可用咸梅的果肉涂于患部，约 2 天左右即可治好割伤。咸梅的酸可抑制细菌的繁殖。

#### 15. 足跟痛怎么办

足跟痛症俗称脚后跟痛，是中老年人多发病之一。它包括跖腱膜炎、跟下脂肪垫炎、跟下骨膜炎、跟骨骨刺等疾患。可采取下列自我治疗法：

(1) 热敷：热水浴是一种简单易行的方法，可以促进局部血液循环，消除无菌性炎症反应，减轻疼痛。

(2) 足底加热：方法有两种。一是开窗法，即在较厚的（海绵式毡子、塑料都可以）鞋垫与跟骨疼痛相应部位剪成一个空洞，大小随疼痛范围而定。另一种方法是垫高法，在足下痛点相应部位用棉花、旧布毛等垫高鞋垫 0.5—1 厘米，对跟下滑囊炎有持续挤压按摩作用，促使局部炎症扩散。此法适于症状较轻的病人，也可以间断用此鞋垫。

(3) 踏地法：脚跟用力向下蹬地，次数不限。机理同加厚鞋垫道理相同。

(4) 研磨法：脚踩圆形球（材料不限）直径在 2—3 厘米，踩在跟下痛点（脱鞋踩）流动研磨，每天 2 次，每次 10 分钟。

(5) 滚法：脚踏圆木棒（或铁棒）在地下前后滚动，可以按摩全足底部软组织，对跖腱膜炎、跟下滑囊炎、脂肪垫炎都有效。每日 1—2 次，每次 10 分钟。一般来讲，认真按上述方法治疗者，2—4 周症状即可减轻或消失。

## 16. 脚长鸡眼怎么办

(1) 每晚睡觉前，将备好的纸烟、艾柱、香条或易燃木棒等点着，随即靠近鸡眼环形熏烤，待有灼疼感时就远离点。如果表面已硬化，还可把火头点触患处，并反复操作。每次熏烤 3 分钟左右，然后用热淡水浸泡患处半小时，一般治疗数次，鸡眼便会自行脱落。

(2) 将一级茉莉花茶 1—2 克，放在口中嚼成糊状，敷于患处，再用胶布贴盖严密，每 5 天换药 1 次，3—5 次鸡眼便

可自行脱落。

### 17. 有脚气怎么办

把明矾放在火里烧一下，然后将其研压成粉末状，撒放在患处，可治疗脚气病。

### 18. 有脚癣怎么办

脚癣是由霉菌引起的足部皮肤病。其症状是起泡脱皮，足趾间裂口溃烂，痒痛难忍。

治疗方法是：取一个新鲜鸡蛋皮，将其紧贴蛋壳内的一层膜大块撕下，贴在洗净的破溃处，保留12小时，一般连续贴3—5次即可治愈。如果在贴鸡蛋膜前，用淘米水浸泡患脚数分钟，效果更好。

### 19. 生痱子怎么办

洗澡前，先在洗澡水中倒一些“风油精”。洗时顿感凉爽舒服。如此几次以后，身上的痱子会渐渐退去。这一方法也能预防夏日生痱子。给婴儿使用“风油精”，仅需成人用量的1/3即可。

### 20. 轻度烧与烫伤怎么办

可采取下列疗法：

(1) 鸡蛋清与白酒调匀敷于患处，可消炎止痛，而且不留疤痕。

(2) 马上用酱油或肥皂涂抹。

(3) 伤后即酒涂，可以止痛，挥发后，再连续涂。

(4) 用熟鸡蛋油擦抹伤口。

(5) 用猪胆汁涂抹。

### 21. 皮肤瘙痒怎么办

皮肤瘙痒是一种老年性皮肤病。瘙痒时，避免抓挠，可减少皮肤感染。常洗澡是有益的，但不宜过多使用肥皂。按

摩可清除衰亡上皮，有利于皮肤的呼吸及分泌，而且还能增加光泽和弹力。如皮肤干燥、皱裂时，可涂油膏或霜剂。常常食用些蔬菜和水果，定时做室外活动和锻炼肌体，都会对皮肤有好处。

## 22. 有皮炎怎么办

取新鲜鸡蛋一个洗净擦干，放入盛有 250 克米醋的玻璃杯或瓷器中，用塑料布扎紧封口，浸泡一个星期，待鸡蛋呈淡褐色，蛋壳完全软化时，小心将蛋取出，用消过毒的缝纫机针将鸡蛋的一端刺破一个小孔，让蛋液流入干净杯内待用。每日外涂皮炎患处 2 次。此方对神经性皮炎更为有效。

## 23. 跌打形成血肿怎么办

表皮被跌打、撞击形成血肿不要用手去按摩。按摩之后往往留下一块青紫痕迹，现介绍简易良方：马上用熟油在血肿处涂上一点，待稍被吸收后，再涂一点。一般涂 1—2 次血肿就会消散。此法对儿童特别有效。

## 24. 出现心动过速怎么办

每分钟心跳超过 100 次叫“心动过速”，这时病人会发觉有心慌、胸闷、出冷汗等症状。如果在家里出现这种情况，应采取下列一些办法：

(1) 屏气法。让病人深吸一口气后屏住气，再用力呼气。另一种方法是：让病人深吸一口气后，屏住气，再用力吸气，应用这两种方法有时可使过快的心跳减慢。

(2) 诱发呕吐。用舌压板或手指刺激咽喉部，诱发呕吐，通过兴奋迷走神经，可反射性地引起心跳减慢。

(3) 压迫眼球。以手指压迫一侧或两侧眼球约 10 秒钟，等到心跳有减慢现象时，慢慢减压。在压迫眼球时用力不要太大。有青光眼或高度近视的人不能用这种方法，因为有引

起眼内压力增高或发生“视网膜”剥离的危险。

### 25. 神经衰弱怎么办

可采取以下办法：

(1) 气功疗法。坐卧均可，眼睛微闭可看见鼻端，闭口舌舐上颚，用鼻吸气，直到小腹丹田，然后放下舌头，使气由口呼出，越慢越好。每天不拘时间，随意练功，自能逐渐精神愉快，症状减轻以至痊愈。

(2) 运动经络法。两臂向两旁平伸，握拳。然后小手指一屈一伸（两手同时做）100次，每天练习1—2次。可使情绪稳定，精神愉快，睡眠良好。

### 26. 患有尿频怎么办

简易良方：

每晚睡前站立或坐于空气新鲜的地方，用腹式深呼吸，吸气时用鼻吸，尽量吸足气并让腹部慢慢凸起，然后张开嘴慢慢将气吐出，下腹部也慢慢收紧至气全排尽。这样一呼一吸，每分钟6—8次。初练10分钟，逐渐加至20—30分钟，每晚睡前练一次。

## 二、按摩保健

推拿又称按摩，是在人体的一定部位上，运用各种手法和进行特定的肢体活动来防治疾病的一种方法。其操作技巧、动作形式有许多种，包括用手指、手掌、手腕和肘部等的连续操作，以及头顶、脚踩等直接施于患者体表，通过功力达到刺激机体而产生防治疾病的作用。

家庭推拿和自我保健按摩，主要有 15 种手法：(1) 一指禅推法，就是用大拇指指端、罗纹面或偏峰持续地着力于体表一定的部位或穴位上，通过腕部的摆动和拇指关节的屈伸活动来回推按，称为一指禅推法。(2) 滚法，就是用手背近小指侧部或小指、无名指、中指的掌指关节部分，附着于体表一定部位或穴位上，通过腕关节的屈伸、外旋的连续活动，使产生的力持续作用于治疗部位上，称为滚法。(3) 揉法，即用手掌大鱼际、掌根部分或手指罗纹面部分，附着于一定的体表部位或穴位上，作轻柔缓和的回旋揉动，称为揉法。用大鱼际或掌根部揉的称掌揉法，用指面揉的称指揉法。(4) 推法，用指、掌或肘部着力于一定部位上，进行单方向的直线推动，称为推法。(5) 摩法，用手掌掌面或食、中、无名指指面附着于体表一定部位上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩，称为摩法。(6) 擦法，即用手掌面、大鱼际或小鱼际部分着力于一定部位上，进行直线来回摩擦，称为擦法。(7) 搓法，即用双手的掌面挟住一定部位，相对用力作快速搓揉，并同时上下往返移动，称为搓法。(8) 抹法，即



用单手或双手拇指罗纹面紧贴皮肤，作上下或左右往返移动，称为抹法；(9) 抖法，用双手握住患者上肢或下肢远端，微用力作连续的小幅度的上下颤动，使其关节有松动感，称为抖法。(10) 按法，即用拇指或掌根等部按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，深压捻动，称为按法。(11) 拿法，即用大拇指和食指、中指，或用大拇指和其余四指作对应钳形用力，提拿一定部位和穴位，进行一紧一松的拿捏，称为拿法。(12) 捻法，即用拇、食指罗纹面捏住一定部位，对称地用力来回捻动，称为捻法；(13) 拍法，即用虚掌拍打体表，称为拍法；(14) 摇法，一手握在关节近端的肢体，另一手握住关节远端的肢体，作缓和回旋的转动，称为摇法；(15) 扳法，即用双手作相反方向或同一方向的肢体扳动，称为扳法。

以上方法根据病情需要，可采用不同方法达到自我保健的目的。

### 宁神醒脑与自我保健

按摩头面若干生理活跃部位，能有效地缓解或治愈头疼，头昏、鼻塞、气喘、面部肌肉抽搐、浮肿、过敏等症。

发现畏寒、咳嗽、流涕、头疼等感冒症状时，可把手指搓热后来回按摩鼻梁和上星（在头部正中线，入前发际后 3.3 厘米、攒竹（在眉毛内侧端，眶上切迹处）（见图二），每次依正反方向各按摩 50—70 次，以按压部位出现温热感为适宜。也可以用中指头按压第一部位，再用食指与无名指分别压在眉头下方，3 个指头一起均匀用力向下按压，待所压处有麻胀感时，再松开手指，即可醒脑去疼。

当头昏、头疼、流泪等现象产生时，可分别按摩两眼附近的阳白（在眉上 3.3 厘米，正对目中线）、鱼腰（在眉毛正