

北京中医药大学博士 北京东直门医院医师 倾情奉献

从头到脚说疼痛
由内到外调身体



吃吃喝喝就治病
走走动动便强身

身边小妙方

疼痛跑光光

田贵华◎著

口疮疼痛好烦恼，
萝卜鲜藕汁漱口好



土豆和蛋清，
咽喉肿痛的克星



颈部僵痛有妙方，
办公室来做保健操



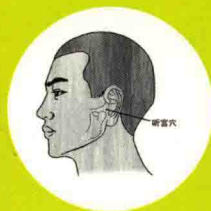
绿豆蛋花水，
嘴角疼痛速消退



心绞痛危害大，
急救穴位要记牢



三叉神经痛难耐，
穴位按摩轻松化解



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

田贵华◎著

身边小妙方 疼痛跑光光



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

身边小妙方 疼痛跑光光 / 田贵华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5019-9579-0

I. ①身… II. ①田… III. ①疼痛—防治 IV. ①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第282219号

责任编辑: 童树春 孙 昕 马永红

策划编辑: 童树春 责任终审: 李 洁

装帧设计: 锋尚制版 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京海淀区复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9579-0 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

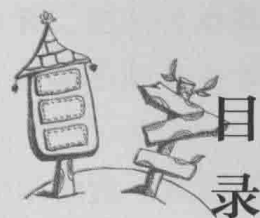
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130370S2X101ZBW



上篇 头部和颈部疼痛跑光光

第一章：缓解头部和面部疼痛的小妙方：

紧张性头痛怎么办，滴点薄荷川芎汁 / 5

白萝卜汁滴鼻，让偏头痛不再烦你 / 8

得了针眼不用怕，金银花来止痛 / 11

目痛有奇方，双手敷眼解疲劳 / 14

红眼病眼痛不可怕，菊花眼浴来帮忙 / 18

捏紧鼻子闭紧嘴，减轻乘飞机时的耳痛、耳鸣 / 21

热水熏鼻，缓解秋冬鼻痛 / 24

腮腺肿痛，就用小小芙蓉花 / 27

三叉神经痛不再犯，穴位按摩很轻松 / 30

第二章：缓解口腔和咽喉疼痛的小妙方：

土豆和蛋清，咽喉肿痛的克星 / 37

舌根做运动，咽炎疼痛不复发 / 40

扁桃体发炎肿痛，试试耳穴按摩 / 43

绿豆蛋花水，嘴角疼痛要靠它 / 46
口疮疼痛好烦恼，萝卜鲜藕汁漱口好 / 49
花椒加陈醋，牙痛或许管点用 / 52
舌疮疼痛怎么办，喝点清心翠衣茶 / 56

第三章：缓解颈部疼痛的小妙方：

颈部僵痛有妙方，办公室来做保健操 / 61
神奇黄豆枕，治疗颈肩酸痛 / 65
点按落枕穴，落枕颈痛不犯愁 / 68
练练“小鸟飞”，缓解僵痛颈抽筋 / 72
颈部外伤隐患大，家庭按摩来帮忙 / 76
“隔墙看戏操”也治颈部肌肉疼 / 79

中篇 躯干疼痛跑光光

第四章：缓解胸部、腹部和臀部疼痛的小妙方：

穴位点对了，肋间神经痛不难治 / 87
“水土不服”肚子痛，当地豆腐来开路 / 90
从容应对生理性乳房疼痛 / 93
哺乳期乳房胀痛，按摩止痛很轻松 / 97
岔气腹痛不用急，身体侧屈常练习 / 100
小儿腹痛又腹泻，妈妈还要靠米汤 / 103
痛经来袭不用怕，丹田做功解烦恼 / 106
久坐得便秘，排除痛苦就用核桃和芝麻 / 109
痔疮疼痛怎么办？芦荟帮你解烦忧 / 112



第五章：缓解五脏疼痛的小妙方：

- 每天吃醋豆，减少心绞痛 / 119
- 心绞痛危害大，急救穴位要记牢 / 122
- 肝病痛苦不用愁，甘草泡水解烦忧 / 125
- 红糖炒核桃，治疗胃痛效果好 / 128
- 得了肾绞痛，按摩有奇效 / 131
- 肾结石疼痛，就用金钱草泡水喝 / 134
- 南瓜根泡水喝，排出胆结石不再痛 / 137

第六章：缓解肩背疼痛的小妙方：

- 按摩后溪穴，肩背疼痛说拜拜 / 143
- 老年背痛用热敷，肩背就此变轻松 / 146
- 按摩轻松缓解怀孕后背痛 / 149
- 肩背疼痛何时了？坐在扶手椅上也能好 / 152
- 功能锻炼，远离腰背僵痛 / 155
- 椅上举重小妙招，肩部肌腱痛减轻 / 158
- 练练五指爬墙操，五十肩疼痛轻松治 / 161

第七章：缓解腰部疼痛的小妙方：

- 黄豆煮米酒，腰肌疼痛不再愁 / 167
- 辣椒花椒来热敷，腰椎间盘突出不再疼 / 171
- 快速缓解腰背痛，用力揉按委中穴 / 174
- 不慎闪腰不要慌，护理得当止痛快 / 177
- 风湿病发作全身痛，快用生姜棉花做腰带 / 181
- 腰部疼痛怕弯腰，运动疗法来帮忙 / 184
- 孕期腰痛需谨慎，巧用坐垫效果好 / 187

第八章：缓解上肢疼痛的小妙方：

- 多做手腕操，告别“鼠标手” / 195
- 腱鞘受损惹人愁，小小运动可解忧 / 199
- 常做叉手操，手指关节不再疼 / 202
- 手指裂口用黄豆，简单安全止痛快 / 205
- 生吃红萝卜，拯救手指痛风 / 208
- 茄子柄煮水专治手疮疼痛 / 211
- 手指烫伤痛难忍，快快抹上鸡蛋油 / 214
- 昆虫蜇痛别发愁，马齿苋汁能帮忙 / 217

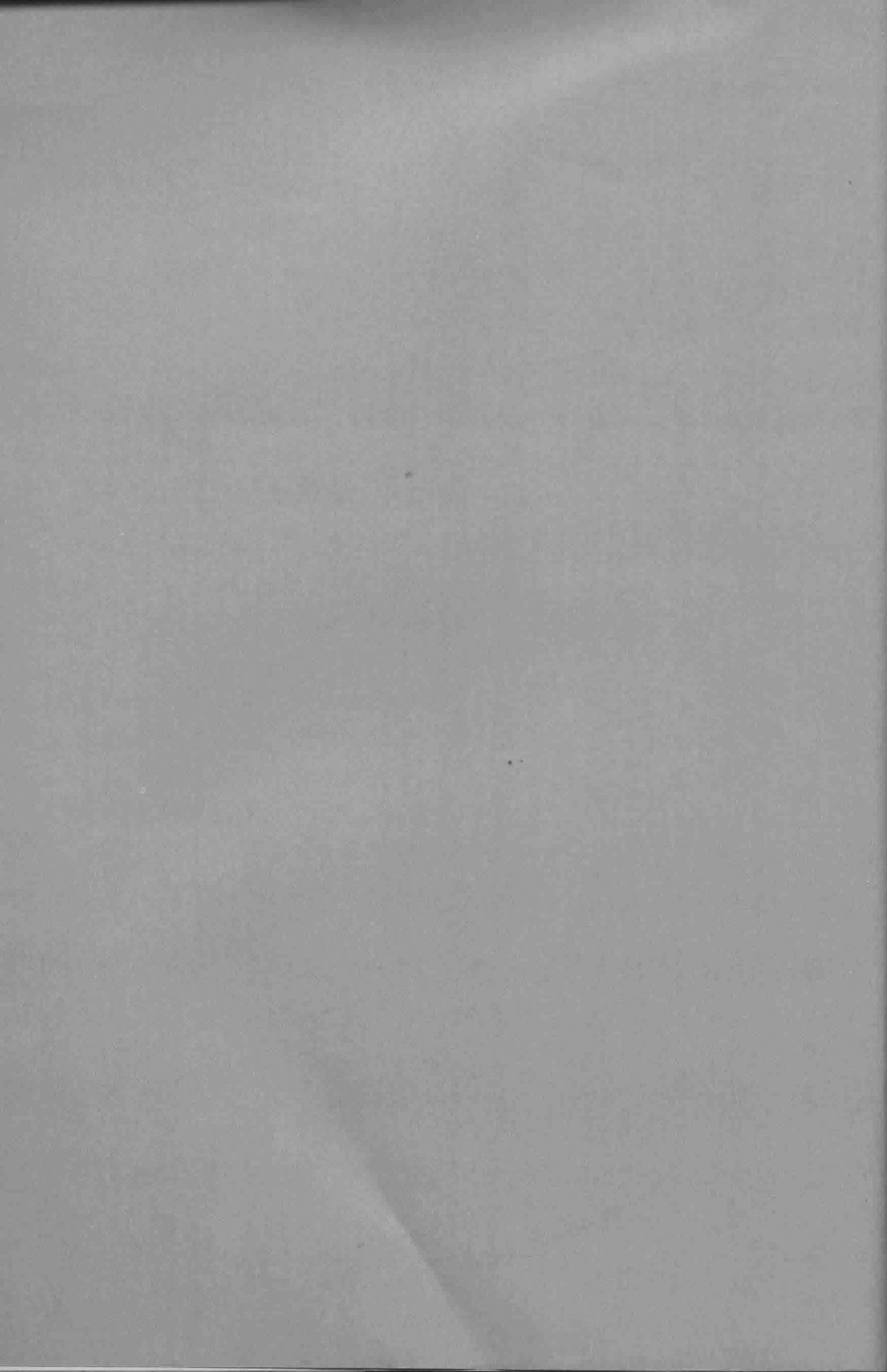
第九章：缓解下肢、足部疼痛的小妙方：

- 扭伤脚踝痛不止，试试中草药泡脚 / 223
- 茴香籽加粗盐，止住风湿关节痛 / 226
- 跷腿导致膝盖痛，试试自我推拿吧 / 229
- 坐骨神经痛不停，运动疗法效果好 / 233
- 旅行久坐腿疼痛，踮踮脚尖就行了 / 237
- 静脉曲张腿胀痛，3个妙方随你选 / 240
- 踝外翻疼痛不要急，只需弹着行走200米 / 243
- 擦伤、割伤，厨房就有你的小药箱 / 246

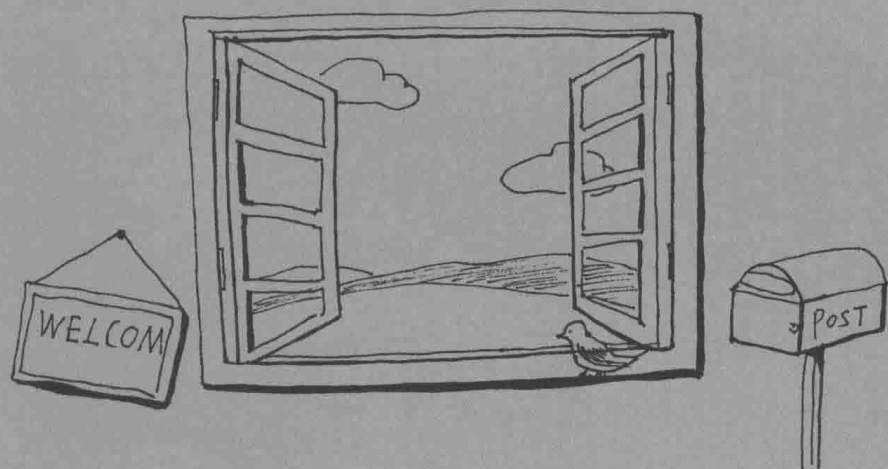


上篇

头部和颈部疼痛跑光光

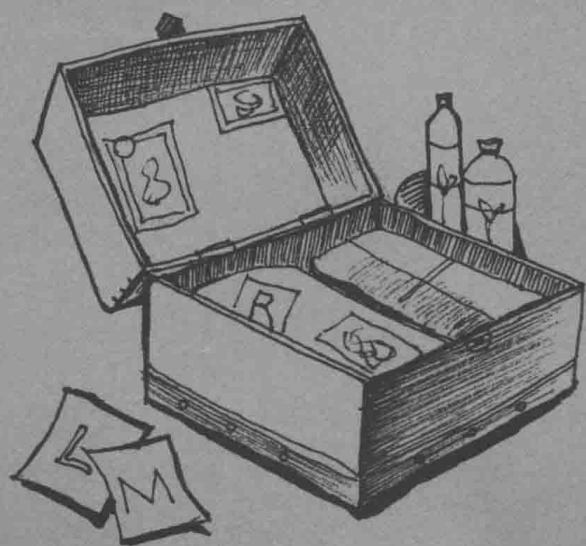


.....
缓解头部和面部疼痛的小妙方
.....
第一章



本章精彩看点

- 紧张性头痛怎么办，滴点薄荷川芎汁
- 白萝卜汁滴鼻，让偏头痛不再烦你
- 得了针眼不用怕，金银花来止痛
- 目痛有奇方，双手敷眼解疲劳
- 红眼病眼痛不可怕，菊花眼浴来帮忙
- 捏紧鼻子闭紧嘴，减轻乘机时的耳痛、耳鸣
- 热水熏鼻，缓解秋冬鼻痛
- 腮腺肿痛，就用小小芙蓉花
- 三叉神经痛不再犯，穴位按摩很轻松



紧张性头痛怎么办， 滴点薄荷川芎汁



● 症 状

工作压力大导致的紧张性头痛。

● 小妙方

将薄荷与川芎等量混合熬汁，取少量仰面滴鼻。

紧张性头痛又称“肌收缩性头痛”，是由于头部与颈部肌肉持久的收缩所致。长期工作紧张，姿势不对，头颈部肌肉紧张，痉挛性收缩等均可导致头痛。中医常称之为“头风”，主要病因为风邪上扰，肝郁化火。它是心理与身体共同“紧张”所造成的一种疾病。紧张性头痛多见于伏案工作或长期操作电脑，工作压力比较大的人群。女性患头痛的几率会更高，约占75%。

我一同学的妹妹小丽做文秘工作，整天忙得不可开交。她一直认为年轻人身体好，累点没什么，忙忙碌碌才觉得充实快乐。但使她苦恼的是，每当忙起来的时候，头总是一跳一跳的或像被什么东西牵扯似的疼痛，有时候闲来无事也会头痛。小丽很困惑，她的身体一向很

好，以前也没有头痛的毛病，为什么会经常头痛呢？

我告诉她，她患上了在现代白领中颇为常见的一种头痛病，医学上称之为“紧张性头痛”，当工作压力大时最为明显。这是一种常见的“都市病”，发作的时候整个头部及颈部都感到撕扯般疼痛。这种头痛和平时的体质没多大关系，而是一种身体的应激反应。如果患了头痛不加以治疗，就会经常、反复发作，影响整个人的精神状态，进而威胁到身体健康。

小丽有些慌，问我要不要吃止痛药来控制头痛，我告诉她千万不要。因为大部分止痛药都有不良反应，而且还会产生药物依赖。由此，我告诉她一个迅速缓解紧张性头痛的办法：

将薄荷与川芎二者等量熬汁，按照1:15的比例与水混合，仰面滴鼻，每天2~3次，一次5分钟，头痛就会逐渐缓解。

为什么薄荷和川芎会有这么神奇的功效呢？中医认为，薄荷味辛、性凉，无毒，归肺、肝经，清香升散，既能够疏散风热，又能清肝解郁。而川芎辛香发散，能行气开郁、祛风止痛，很早就被用来治疗头痛等病症，在金代医籍《医学启源》里就有说川芎“补血，治血虚头痛”的记载。少量的川芎挥发油对大脑的活动具有抑制作用，而对呼吸中枢、运动中枢及脊髓反射中枢具有兴奋作用。

这个止痛方法简便易行、见效快，可以说是紧张性头痛患者的必备良方。小丽听了我的话，头痛的时候就滴点薄荷川芎汁，果然很快就止痛了，而且头痛发作的频率也大大减少，最近一个多星期已经没有再犯了。小丽问我，还需要配合使用别的方法治疗吗？我告诉她不用，因为这种紧张性的头痛并不是器质性的病变，关键还是要在日常生活中注意调理，才能防止头痛的再次发生。



首先是要进行心理调节，保持心情放松，合理安排好工作与休息的时间。当感到焦虑、紧张、疲倦时，就需要见缝插针地休息或娱乐一下，能有效地帮助你减轻或远离头痛。其次，要注意饮食营养，可多食酸味和甜味的食物，如西红柿、百合、青菜、草莓、橘子等，忌食辛辣、油腻食物。同时，不要给自己过多的压力，不要一天到晚坐在电脑前，要多走出房间，到户外进行锻炼，尽量放松情绪。工作的时候，要端正坐姿，并经常改变姿势，每隔45分钟休息一下，哪怕只是起身在办公室里倒杯水、稍微活动一下也是很好的。

白萝卜汁滴鼻， 让偏头痛不再烦你



● 症 状

偏头痛的发作时间通常是白天，头痛的部位大多局限于头部一侧，表现为一跳一跳地疼痛，而且有的患者每次头痛部位会不一样，每次发作一般会持续一段时间，发作时可伴有恶心、呕吐等症状，安静的环境和适当的休息可以缓解头痛。

● 小妙方

将白萝卜切成细丝榨汁，患者取坐卧位，头向后仰，然后将3~5滴白萝卜汁滴入鼻孔中，左侧偏头痛滴右鼻孔，右侧偏头痛滴左鼻孔，一天2次，两周为一疗程，一般使用1~2个疗程即可。

偏头痛是临床上一种常见的慢性神经血管性疾病，西医称之为“神经性头痛”。根据头痛发作前有无先兆症状，可将偏头痛分为先兆性偏头痛（即经典型偏头痛）和无先兆性偏头痛（即普通型偏头痛）



两种。偏头痛一般在白天发作，一般会持续一段时间，痛点多为头的一侧，发作时可伴有恶心、呕吐等症状，安静的环境和适当的休息可以缓解头痛。因其具有发病率高且不易根治的特点，给患者的生活造成了很大的困扰。

在一次火车旅途中，我偶然结识了邻座的一位阿姨，她听说我是中医大夫后，便向我讲了偏头痛困扰自己多年的烦恼。她说，自己患偏头痛已经有五六年了，去过很多家医院，说是“神经性头痛”，吃了很多药，都没有治根。时间一长，自己都放弃了治疗，疼起来就忍着，忍忍也就过去了。但最近几年，感觉头疼更加严重了，便问我中医有什么妙方没有。

我说，中医治疗偏头痛的妙方可多了，其中我最推荐的一种是“白萝卜汁滴鼻”法，这个方法简单易行，而且历史悠久，在中医药经典《本草备要》一书中，就有“王荆公患偏头痛，捣莱菔汁，仰卧，左痛注右鼻，右痛注左鼻，或两鼻齐注，数十年患，二注而愈”的记载，其中提到的“莱菔汁”就是白萝卜汁。

白萝卜汁，辛甘、性凉，内含天然芥子油，入药有消炎、疏气、化痰、止痛之效。滴入鼻腔后，白萝卜汁可以通过鼻黏膜被人体迅速吸收，改善脑部血液循环，缓解头部因气滞血瘀而引起的头痛症状。

具体做法：取白萝卜一块，洗净、去皮、切碎后，用洁净纱布包紧，将汁液挤出备用。然后让患者取坐卧位，头向后仰，将白萝卜汁分数次滴入鼻孔中，如左侧头痛，就滴右侧鼻孔；如右侧头痛，就滴左侧鼻孔。每天2次，每次滴入3~5滴，坚持一周左右即可见效。为了巩固治疗效果，可以两周为一疗程，使用1~2个疗程，即可减少偏头痛的发作频率。

特别需要提醒的是：在自己制取白萝卜汁时，要注意卫生，避免因白萝卜汁不干净而引起鼻腔、鼻窦感染，鼻腔里有破损或溃疡时勿用此法。如果手头没有制作白萝卜汁的工具，还可将白萝卜皮剪碎，贴在患者头部两侧的太阳穴处，也有一定疗效。

听了我的话后，阿姨非常高兴，表示要马上回去试一试，并要了我的联系方式。几个星期后，我接到了她打来的电话。她说自己回家后立刻就市场买了新鲜白萝卜，做成萝卜汁进行滴鼻，刚用上没几分钟，头痛程度就明显减轻了。她一直坚持了两个星期，想不到困扰多年的偏头痛竟然再也没犯过！她也终于过上了“无病一身轻”的快乐生活，高兴之余，她还把这个方法介绍给了其他亲朋好友，都起到了很好的疗效，所以特地向我表示感谢。

医生最大的幸福就是听到病人康复的消息，我也为她感到高兴，但是我也提醒她，引起头部疼痛的原因有很多，这个方法并不适用于所有头痛。并且，如果治疗效果不明显，要及时去医院查明病因，再进行针对性治疗，以免加重病情。

