



九种实用的中医特效疗法

操作简单、即学即会

家中自疗随心所欲，轻松治愈各种常见病

小治法大疗效

— 速查手册 —

《健康大讲堂》编委会 主编

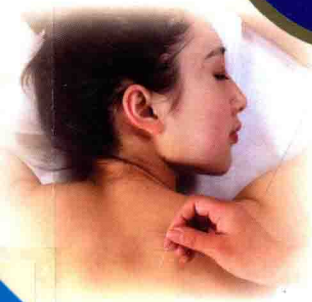
内容全面

按摩+刮痧+拔罐+贴敷+艾
灸+针灸+耳压+足疗+食疗

操作简单

教你在最短时间内轻松
掌握常见病实用疗法

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【针灸】

调和阴阳、活血通络



【艾灸】

补充阳气、扶正祛邪



【拔罐】

逐寒祛湿、祛除病邪



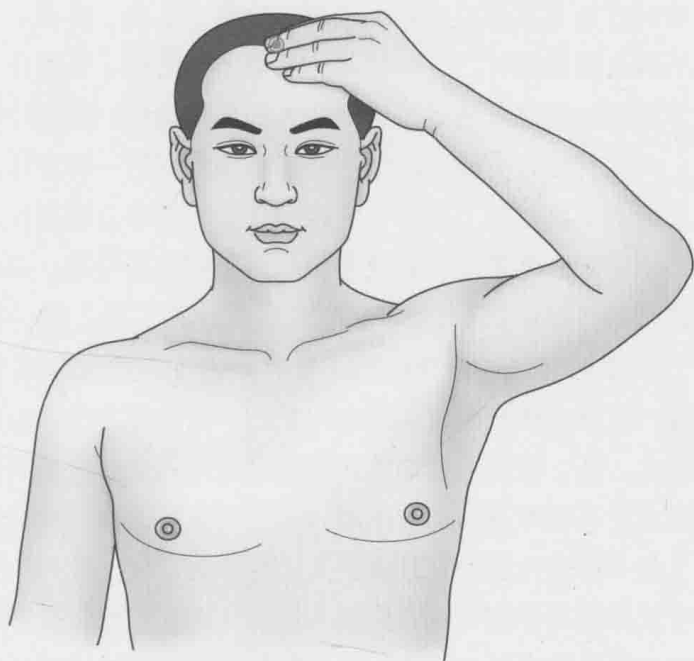
【刮痧】

疏通经络、清热解暑



小治法大疗效 速查手册

《健康大讲堂》编委会 ○ 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小治法大疗效速查手册/《健康大讲堂》编委会主
编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7910-0

I. ①小… II. ①健… III. ①常见病—防治—手册
IV. ①R4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第122084号

小治法大疗效速查手册

XIAOZHIFA DALIAOXIAO SUCHA SHOUCE

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 关士军

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 16

字 数 200千字

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7910-0/R·2336

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

用对小疗法 换来大健康

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标，但是随着社会压力加大、生活节奏加快、环境污染加剧，人们遭受的致病因素的威胁也随之增加，即使加以防护，还是难免会患上一些小病痛。这些生活中的小病痛、常见病运用一些简单、实用的中医小疗法就可以得到轻松缓解。

中医学是我国一门独特的医学体系，是几千年来人们预防、治疗疾病，保健、康复的重要方法，也是中国传统文化的重要组成部分。随着社会的进步、现代医学的发展，中医学仍然具有着不可取代的重要地位，人们在生病后也愿意去中医院、服用中药、运用中医疗法来治疗常见疾病。

常见的中医疗法有按摩、刮痧、拔罐、贴敷、艾灸、针灸、耳压、足疗、食疗等，中医疗法具有简单易行、疗效显著、无创伤、无痛、无副作用、安全可靠、治疗范围广泛等特点。按摩疗法就是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位、痛点上使用肢体活动来防治疾病的一种方法。刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质刮拭经络穴位使营卫之气得到充分疏通，局部微循环得到改善，从而达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的一种疗法。拔罐疗法，又称“火罐气”“吸筒疗法”等，是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生瘀血现象的一种治疗方法。贴敷疗法是把药物研成细末，制成丸、膏、散等药剂贴敷在病症对应的穴位或者是阿是穴上，通过药物对穴位的刺激或是药物本身的药理作用，来达到恢复人体健康或治疗疾病的一种方法。艾灸疗法是一种用点燃的艾炷或艾条，在体表穴位上熏灼皮肤治疗疾病的一种方法。针灸疗法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病。耳压疗法是以毫针、皮内针、艾灸、激光照射等器具，通过对耳廓穴位的刺激以防治疾病的一种方法。足疗是在人的足部进行没有损伤的各种良性刺激，达到防病、治病的目的。食疗就是利用食物来影响身体各方面的功能，使其获得健康或者达到治病、防病目的的一种方法。

本书遵循中医学的理法方药，选取日常生活中人们容易患上的常见病，对疾病

的病因病机、诊断依据、预防、治疗方法进行了系统的论述，还收集了简便易行、疗效明显的中医疗法，给大众在去医院、打针吃药的同时多了一种选择。在对疾病的论述中，编者力求做到符合中医的学术术语的规范，同时兼顾用通俗的语言来表达中医理论，我们希望读者通过阅读本书就可以轻松解决家庭常见病。

本书分为十章，前两章主要介绍中医的基础知识和九种安全可靠、疗效明显的中医疗法，第三章教你运用中医疗法解决生活中的常见小病痛，第四章到第十章重点介绍内科、外科、神经科、妇科、男科、五官科、儿科等各科疾病的中医疗法，每种病症都选择了最适用的中医疗法，都是简单易操作、在家即可进行的方法。本书在对症中医疗法部分不仅清楚地介绍了对症取穴知识，还用图文结合的方式介绍了中医疗法的操作步骤与方法，简明清晰、一看就懂。

另外，本书还运用了图解的编辑方法，把图、文、表有机结合起来，向读者展示中医疗法的过程、步骤以及对症取穴等，让读者能够一看就会，阅读之后即能在家实践操作。

由于编者水平所限，书中难免出现疏漏与不当之处，希望广大读者能够批评指正。

编者

2014.01



阅读导航

体质和饮食是人体健康的基础,《黄帝内经》中提出了体质、饮食与“五行”的对应关系。本书通过形象的图解,深入浅出地阐释了中医针对体质进行食疗养生的理念和方

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

导语

总述这一节讲了什么。

精彩正文

简单易懂的文字,让你轻松读懂拔罐知识。

12 轻松拔去病痛的拔罐疗法

小治法大疗效速查手册

拔罐疗法,又称“火罐”“吸筒疗法”等,是一种以负压为动力,借助热力将罐吸附于体表,使局部皮肤充血、瘀血,从而达到疏通经络、活血化瘀、祛风散寒、消肿止痛、拔毒泻热、调整机体免疫功能、增强体质、减少病痛等多种治疗目的。它是一种自然疗法。

中医认为,拔罐之所以可以祛病强身,总的来说是因为拔罐可以调节人体功能使之正常运转。具体来说,中医认为的拔罐疗法作用机制的原理主要有以下几种:

●平衡阴阳

中医认为,在正常情况下,人体内各种组织处于一种有机协调的状态下,这种状态可以被称之为阴阳平衡。当这种平衡被打破,那么人就会生病。群通堂所说的“阴盛则阳病,阳盛则阴病”。拔罐疗法之所以能够产生疗效,正是因为它通过吸拔经络穴位来调整某些脏腑的功能,使人体内的阴阳得以重新达到平衡的状态。

●疏通经络气血

中医认为,人体内存在一个经络系统,它们将人体内外的脏腑等各个组织器官联系成一个有机整体,当经络系统中的某一部分受到邪气侵袭,那么整个

系统就会受到影响,疾病因此产生。拔罐疗法正是在经络气血瘀滞或空虚时,通过对经络穴位的吸拔作用来引导经络中的气血流动,使虚弱的脏腑器官恢复功能,治愈疾病。

●祛湿散寒

拔罐不仅有平衡人体阴阳、疏通经络气血的作用,而且还可以祛风散寒、除湿止痛。其作用原理是利用拔罐的吸力,将充斥于身体表面、经络穴位甚至是身体组织器官内部的风寒、瘀血、痰涎、脓血、热毒等外邪吸拔出来。这样,有关的疾病自然就会痊愈。

●拔毒排脓

如果人体内部毒气郁结、瘀血凝滞,那么在其未化脓时施以拔罐疗法,就可将毒血吸出,使气血流通、消散瘀滞。在其化脓时施以拔罐疗法,则可拔毒排脓,使病疮迅速痊愈。

30 肺炎

小治法大疗效速查手册

肺炎是指肺部炎症,多由细菌、病毒、真菌、支原体等引起。

●病因病机

肺炎是指肺部炎症,多由细菌、病毒、真菌、支原体等引起。肺炎在中医中属于“咳嗽”、“喘证”、“肺痿”、“肺癰”等范畴,大多为外感六淫、内伤七情所致。

肺炎在中医中属于“咳嗽”、“喘证”、“肺痿”、“肺癰”等范畴,大多为外感六淫、内伤七情所致。

●诊断

下面就以大叶性肺炎的临床诊断为例:

- 1.突然起病,寒战、高热、胸痛、咯铁锈色痰,出现肺实变体征。
- 2.病变部位叩诊浊音,听诊闻及湿啰音,语颤增强。
- 3.血常规中白细胞总数增高。
- 4.大叶性肺炎的病理实变、消散三期。发病后充血期,肺脏毛细血管少量血液渗出,肺泡内

010



疾病名

标题是疾病名，从这里找到你想治的病。

肺炎的中医疗法

拔罐疗法

让患者取俯卧位，先用中等型号的玻璃火罐，然后内火罐将吸拔在穴位上，留罐10~15分钟，以吸拔部位的皮肤变得红紫为度。每日治疗1次，连续治疗3次为1疗程。

对症取穴

大椎、身柱、肺俞

让患者取俯卧位并让内火罐将吸拔在穴位上

留罐10~15分钟，以吸拔部位的皮肤变得红紫为度

刮痧疗法

对症取穴

大椎、身柱、肺俞

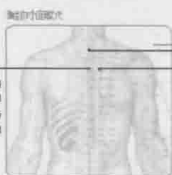
上肢部：肩髃、曲池

下肢部：丰隆

时间：20分钟 运板：刮拭 次数：30次

中医专家教你的小窍门

患者在治疗期间要注意休息，不要受凉，最好配合中医的药物治疗。



精确取穴

最新国际标注穴位图，直观展现每个穴位的精确位置。

中医专家教你的小窍门
告诉你生病期间饮食起居的注意事项。

表格

根据疾病的不同，刮拭的时间、运板的方法、次数也有所不同。



Contents

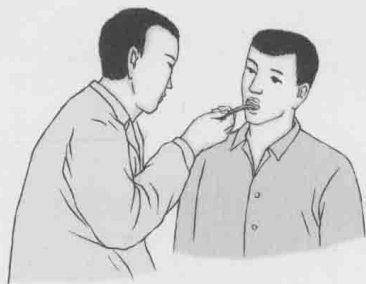
目录

序 言 用对小疗法 换来大健康 / 002

阅读导航 / 4

第一章 中医疗法的基础知识

- 01 什么是中医 / 012
- 02 阴阳、五行是中医的根基 / 014
- 03 五脏六腑决定人体的健康 / 016
- 04 精、气、血、津液是人体的精华 / 018
- 05 经络穴位是中医的灵魂 / 020
- 06 人为什么会生病 / 022
- 07 远离致病的因素 / 024
- 08 望闻问切诊断病症 / 026
- 09 病症的辨证施治 / 028



望诊就是医生利用自己的眼睛去观察病人。望诊的内容很多，病人的精神、形态、面色、舌苔以及全身各部分出现的异常现象，都要通过望诊获得。

第二章 专家教你常用中医疗法

- 10 一看就懂的按摩疗法 / 032
- 11 实用的家庭刮痧疗法 / 036
- 12 轻松拔去病痛的拔罐疗法 / 038
- 13 安全简便的贴敷疗法 / 040
- 14 简单易行的艾灸疗法 / 042
- 15 疗效可靠的针灸疗法 / 044
- 16 没有不良反应的耳压疗法 / 046
- 17 最常应用的足疗法 / 048
- 18 健康自然的饮食疗法 / 052



切就是摸和按的意思，切诊也就是按脉和摸体表。切脉是中医诊断疾病的方法之一，对于诊断疾病起到了重要的作用。

第三章 常见小病痛的中医疗法

- 19 头痛 / 056
- 20 失眠 / 058
- 21 近视 / 060



- 22 牙痛 / 062
- 23 脂肪肝 / 064
- 24 皮肤瘙痒 / 066
- 25 缺铁性贫血 / 068
- 26 便秘 / 070

第四章 内科疾病的中医疗法

- 27 感冒 / 074
- 28 急性支气管炎 / 076
- 29 慢性支气管炎 / 078
- 30 肺炎 / 080
- 31 肺结核 / 082
- 32 黄疸 / 084
- 33 肝硬化 / 086
- 34 肝癌 / 088
- 35 胃炎 / 090
- 36 肾炎 / 092
- 37 尿路结石 / 094
- 38 高血压 / 096
- 39 低血压 / 098
- 40 冠心病 / 100
- 41 心绞痛 / 102
- 42 糖尿病 / 104
- 43 痛风 / 106
- 44 流行性乙型脑炎 / 108
- 45 病毒性肝炎 / 110
- 46 伤寒 / 112
- 47 痢疾 / 114

第五章 外科疾病的中医疗法

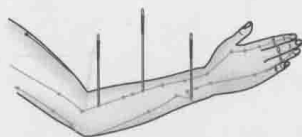
- 48 疔 / 118
- 49 丹毒 / 120



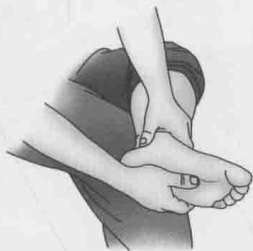
闻诊是通过诊察病人的声音、呼吸等各种响声及嗅病体发出的异常气味等来测知疾病性质的方法。



问诊应当直接问病人，如果病人是幼儿或者已经昏迷，则应当对了解病人病情的人进行咨询。



针灸是把毫针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病的一种方法。



足疗是在人的足部进行没有损伤的各种良性刺激，达到防病、治病目的的一种方法。

- 50 败血症 / 122
- 51 乳腺炎 / 124
- 52 乳腺增生 / 126
- 53 湿疹 / 128
- 54 荨麻疹 / 130
- 55 手足癣 / 132
- 56 皮炎 / 134
- 57 痤疮 / 136
- 58 斑秃 / 138
- 59 胆结石 / 140
- 60 胆囊炎 / 142
- 61 风湿 / 144
- 62 类风湿性关节炎 / 146
- 63 痔疮 / 148

第六章 神经系统疾病的中医疗法

- 64 脑出血 / 152
- 65 脑血栓 / 154
- 66 脑动脉硬化 / 156
- 67 癫痫 / 158
- 68 重症肌无力 / 160
- 69 坐骨神经痛 / 162

第七章 妇科疾病的中医疗法

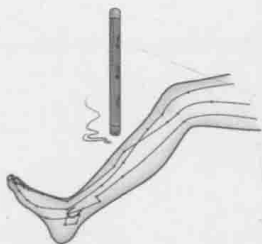
- 70 痛经 / 166
- 71 月经不调 / 168
- 72 阴道炎 / 170
- 73 盆腔炎 / 172
- 74 子宫脱垂 / 174
- 75 子宫肌瘤 / 176
- 76 子宫内膜异位 / 178
- 77 更年期综合征 / 180
- 78 闭经 / 182



79 带下 / 184

第八章 男科疾病的中医疗法

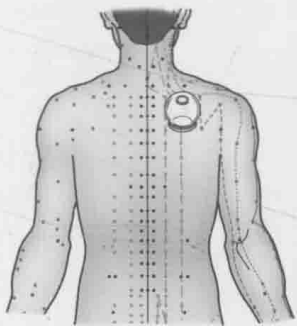
- 80 阳痿 / 188
- 81 早泄 / 190
- 82 遗精 / 192
- 83 前列腺炎 / 194
- 84 前列腺增生 / 196
- 85 男性不育 / 198



艾灸就是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病的一种方法。

第九章 五官科疾病的中医疗法

- 86 中耳炎 / 202
- 87 沙眼 / 204
- 88 青光眼 / 206
- 89 白内障 / 208
- 90 慢性鼻炎 / 210
- 91 慢性咽喉炎 / 212
- 92 梅尼埃综合征 / 214
- 93 扁桃体炎 / 216
- 94 口腔溃疡 / 218



拔罐疗法是一种以杯、罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生瘀血现象的一种治疗方法。

第十章 儿科疾病的中医疗法

- 95 小儿咳嗽 / 222
- 96 小儿腹泻 / 224
- 97 小儿厌食 / 226
- 98 小儿夜啼 / 228
- 99 小儿遗尿 / 230
- 100 小儿便秘 / 232
- 101 小儿疳积 / 234

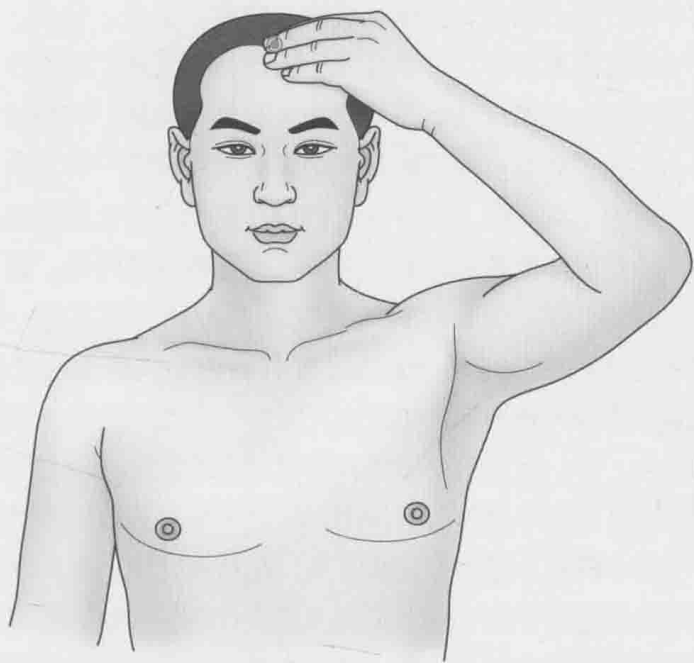
附录一 人体十二经络 / 236

附录二 中医疗法常用特效穴位 / 250



小治法大疗效 速查手册

《健康大讲堂》编委会 ○ 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

用对小疗法 换来大健康

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标，但是随着社会压力加大、生活节奏加快、环境污染加剧，人们遭受的致病因素的威胁也随之增加，即使加以防护，还是难免会患上一些小病痛。这些生活中的小病痛、常见病运用一些简单、实用的中医小疗法就可以得到轻松缓解。

中医学是我国一门独特的医学体系，是几千年来人们预防、治疗疾病，保健、康复的重要方法，也是中国传统文化的重要组成部分。随着社会的进步、现代医学的发展，中医学仍然具有着不可取代的重要地位，人们在生病后也愿意去中医院、服用中药、运用中医疗法来治疗常见疾病。

常见的中医疗法有按摩、刮痧、拔罐、贴敷、艾灸、针灸、耳压、足疗、食疗等，中医疗法具有简单易行、疗效显著、无创伤、无痛、无副作用、安全可靠、治疗范围广泛等特点。按摩疗法就是根据病人的具体病情，利用按摩者的双手在体表相应的经络、穴位、痛点上使用肢体活动来防治疾病的一种方法。刮痧就是用手指或各种边缘光滑的工具，蘸上具有一定治疗作用的刮痧介质刮拭经络穴位使营卫之气得到充分疏通，局部微循环得到改善，从而达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的一种疗法。拔罐疗法，又称“火罐气”“吸筒疗法”等，是一种以杯罐作工具，借助热力排去其中的空气以产生负压，使其吸着于穴位皮肤或者患处，通过吸拔和温热刺激等，造成人体局部发生瘀血现象的一种治疗方法。贴敷疗法是把药物研成细末，制成丸、膏、散等药剂贴敷在病症对应的穴位或者是阿是穴上，通过药物对穴位的刺激或是药物本身的药理作用，来达到恢复人体健康或治疗疾病的一种方法。艾灸疗法是一种用点燃的艾炷或艾条，在体表穴位上熏灼皮肤治疗疾病的一种方法。针灸疗法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病。耳压疗法是以毫针、皮内针、艾灸、激光照射等器具，通过对耳廓穴位的刺激以防治疾病的一种方法。足疗是在人的足部进行没有损伤的各种良性刺激，达到防病、治病的目的。食疗就是利用食物来影响身体各方面的功能，使其获得健康或者达到治病、防病目的的一种方法。

本书遵循中医学的理法方药，选取日常生活中人们容易患上的常见病，对疾病

的病因病机、诊断依据、预防、治疗方法进行了系统的论述，还收集了简便易行、疗效明显的中医疗法，给大众在去医院、打针吃药的同时多了一种选择。在对疾病的论述中，编者力求做到符合中医的学术术语的规范，同时兼顾用通俗的语言来表达中医理论，我们希望读者通过阅读本书就可以轻松解决家庭常见病。

本书分为十章，前两章主要介绍中医的基础知识和九种安全可靠、疗效明显的中医疗法，第三章教你运用中医疗法解决生活中的常见小病痛，第四章到第十章重点介绍内科、外科、神经科、妇科、男科、五官科、儿科等各科疾病的中医疗法，每种病症都选择了最适用的中医疗法，都是简单易操作、在家即可进行的方法。本书在对症中医疗法部分不仅清楚地介绍了对症取穴知识，还用图文结合的方式介绍了中医疗法的操作步骤与方法，简明清晰、一看就懂。

另外，本书还运用了图解的编辑方法，把图、文、表有机结合起来，向读者展示中医疗法的过程、步骤以及对症取穴等，让读者能够一看就会，阅读之后即能在家实践操作。

由于编者水平所限，书中难免出现疏漏与不当之处，希望广大读者能够批评指正。

编者

2014.01



阅读导航

体质和饮食是人体健康的基础,《黄帝内经》中提出了体质、饮食与“五行”的对应关系。本书通过形象的图解,深入浅出地阐释了中医针对体质进行食疗养生的理念和方法,并以食谱和食材的介绍增强了本书的实用性。

标题

从这里开始我们的阅读旅程。

导语

总述这一节讲了什么。

精彩正文

简单易懂的文字,让你轻松读懂拔罐知识。

12 轻松拔去病痛的拔罐疗法

小治法大疗效速查手册

拔罐疗法,又称“火罐”“吸筒疗法”等,是一种传统中医疗法,借助热力将罐中的空气以产生负压,使其吸附于穴位或病变处,通过吸拔和温热刺激,达到祛除病邪、活血化瘀、舒筋活络、行气止痛、祛风散寒、拔毒生肌、消瘀散结、防病保健、美容减肥、戒烟戒毒、辅助治疗等多种疾病的一种治疗方法。

中医认为,拔罐之所以可以祛病强身,总的来说是因为拔罐可以调节人体功能使之正常运行。具体来说,中医所认为的拔罐疗法作用机制的原理主要有以下几种:

●平衡阴阳

中医认为,在正常情況下,人体内各种组织处于一种有机协调的状态下,这种状态可以称之为阴阳平衡。当这种平衡被打破,那么人就会生病,即通常所说的“阴盛则阳病,阳盛则阴病”。拔罐疗法之所以能够产生疗效,正是因为它通过吸拔经络穴位来调整某些脏腑的功能,使人体内的阴阳得以重新达到平衡的状态。

●疏通经络气血

中医认为,人体内存有一个经络系统,它们将人体内外的脏腑等各个组织器官联系成一个有机整体,当经络系统中的某一部分受到邪气侵袭,那么整个

系统就会受到影响,疾病因此产生。拔罐疗法正是在经络气血瘀滞或空虚时,通过对经络穴位的吸拔作用来引导经络中的气血分布,使衰弱的脏腑器官恢复功能,治愈疾病。

●祛湿散寒

拔罐不仅有平衡人体阴阳、疏通经络气血的作用,而且还可以祛风散寒、除湿止痛。其作用原理是利用拔罐的吸力,将充斥于体表、经络穴位甚至是身体组织器官内部的风寒、湿血、瘀血、痰血、热毒等外邪吸拔出来。这样,有关的疾病自然就会痊愈。

●拔毒排脓

如果人体内部有气郁结、恶血凝滞,那么在其未化脓时施以拔罐疗法,就可将恶血吸出,使气血流通、消散瘀阻。在其化脓时施以拔罐疗法,则可拔毒排脓,使病邪迅速减轻。

30 肺炎

小治法大疗效速查手册

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,可由多种病原体引起,如细菌、病毒、真菌、寄生虫等。

●病因病机

肺炎按照发病部位分为大叶性、小叶性和间质性肺炎。大叶性肺炎累及肺段,小叶性肺炎累及肺小叶,间质性肺炎累及肺间质。

肺炎在中医中属于“风温”“咳嗽”“肺痿”等范畴,大多为外感所致。

●诊断

下面就以小叶性肺炎的临床诊断:

1. 突然起病,寒战、高热、咳嗽、咯铁锈色痰,由肺引起。
2. 病变部位叩诊浊音,听诊呼吸音减低,可闻湿啰音,语速增快。
3. 血液、痰液、尿液中白细胞总数增高。
4. 大叶性肺炎的病理改变:充血期、实变期、消散期。发病初期,肺泡毛细血管充血,肺泡内渗出少量纤维素,肺泡内

010

010



疾病名

标题是疾病名，从这里找到你想治的病。

肺炎的中医疗法

拔罐疗法

让患者取俯卧位，先选两中等型号的玻璃火罐，然后两内火罐将吸拔在穴位上，每隔10~15分钟，以皮肤微红的状况为度。每日治疗1次，连续拔罐3次为1疗程。

对症取穴

大椎、身柱、肺俞

操作步骤

让患者取俯卧位并选两中等型号的玻璃火罐

将内火罐将吸拔在穴位上

留罐10~15分钟，以皮肤微红的状况为度



刮痧疗法

对症取穴

脊背、身柱、肺俞

肩髃、肩中、肩下

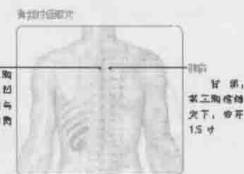
上肢部：肩髃、肩中、肩下

下肢部：髀关、膝关

时间：20分钟

运板：刮板

次数：30次



中医专家教你的小窍门

患者在治疗期间要注意休息，不要受凉，最好配合中医内服治疗。

精确取穴

最新国际标准注穴位图，直观展现每个穴位的精确位置。

中医专家教你的小窍门告诉你生病期间饮食起居的注意事项。

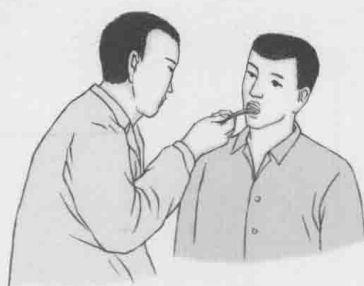
表格

根据疾病的不同，刮拭的时间、运板的方法、次数也有所不同。



Contents

目录



望诊就是医生利用自己的眼睛去观察病人。望诊的内容很多，病人的精神、形态、面色、舌苔以及全身各部分出现的异常现象，都要通过望诊获得。



切就是摸和按的意思，切诊也就是按脉和摸体表。切脉是中医诊断疾病的方法之一，对于诊断疾病起到了重要的作用。

序言 用对小疗法 换来大健康 / 002

阅读导航 / 4

第一章 中医疗法的基础知识

- 01 什么是中医 / 012
- 02 阴阳、五行是中医的根基 / 014
- 03 五脏六腑决定人体的健康 / 016
- 04 精、气、血、津液是人体的精华 / 018
- 05 经络穴位是中医的靈魂 / 020
- 06 人为什么会生病 / 022
- 07 远离致病的因素 / 024
- 08 望闻问切诊断病症 / 026
- 09 病症的辨证施治 / 028

第二章 专家教你常用中医疗法

- 10 一看就懂的按摩疗法 / 032
- 11 实用的家庭刮痧疗法 / 036
- 12 轻松拔去病痛的拔罐疗法 / 038
- 13 安全简便的贴敷疗法 / 040
- 14 简单易行的艾灸疗法 / 042
- 15 疗效可靠的针灸疗法 / 044
- 16 没有不良反应的耳压疗法 / 046
- 17 最常应用的足疗法 / 048
- 18 健康自然的饮食疗法 / 052

第三章 常见小病痛的中医疗法

- 19 头痛 / 056
- 20 失眠 / 058
- 21 近视 / 060