

小疗法大健康

速查

健康大学堂 06

全图解

3000分钟
视频课程

+

320幅
彩色插画精解

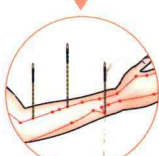
九种中医实用家庭疗法 五千年代代相传的特效疗法全书

- 操作简单 教你在最短时间内轻松掌握常见病实用疗法
- 内容全面 刮痧+针灸+艾灸+足疗+拔罐+贴敷……

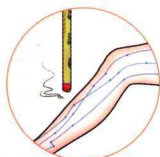
中医传统疗法



刮痧



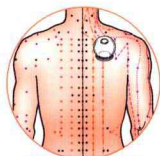
针灸



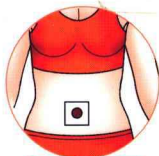
艾灸



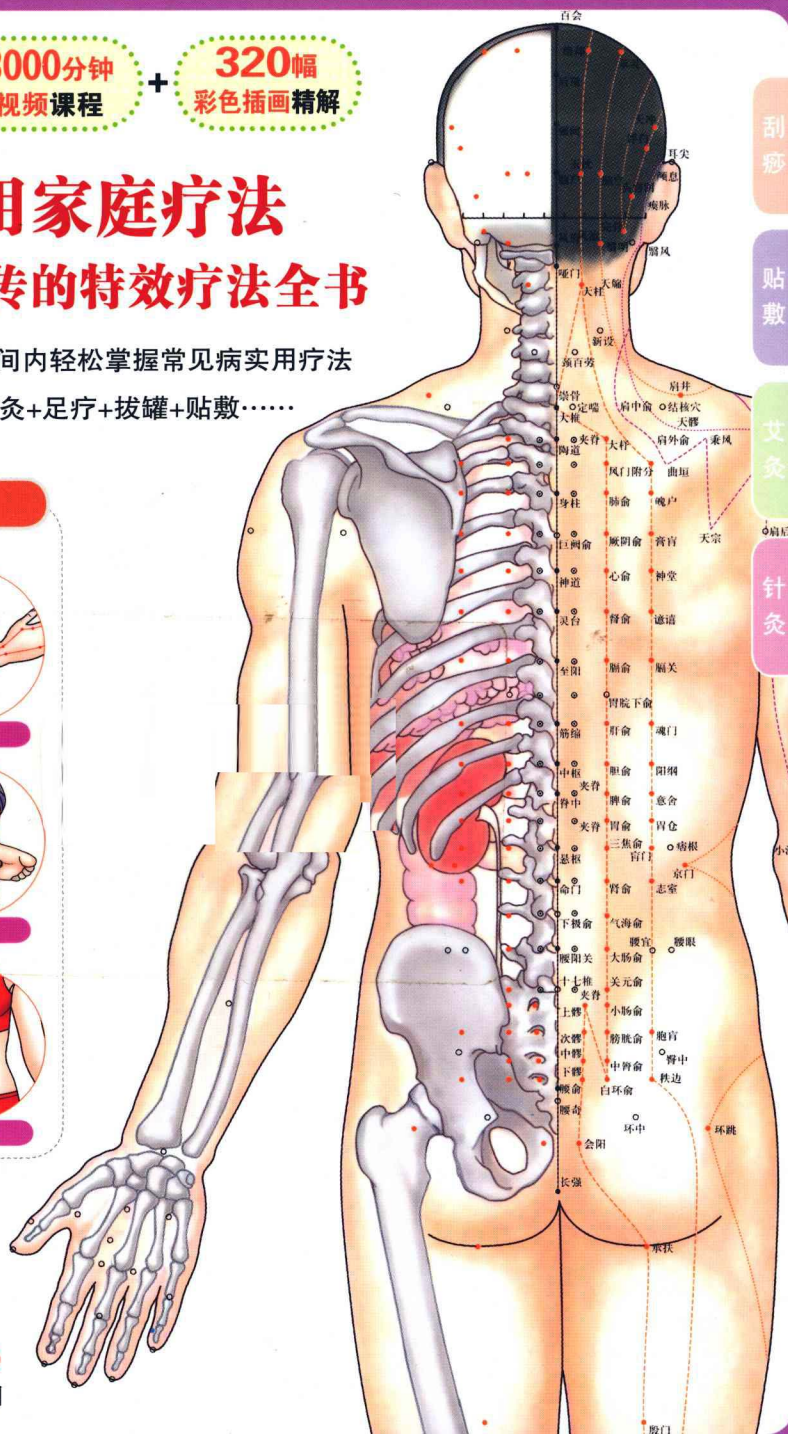
足疗



拔罐



贴敷



健康中国名家论坛编委会 编著

吉林出版集团有限责任公司

选题策划：含章行文·点识成智

责任编辑：宋 春

特约编辑：王 英

装帧设计：含章行文 | 装帧 |

图书在版编目(CIP)数据

小疗法大健康 / 健康中国名家论坛编委会编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.8
(健康大学堂)
ISBN 978-7-5463-3400-4

I. ①小… II. ①健… III. ①中医治疗法 IV.
①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第135637号

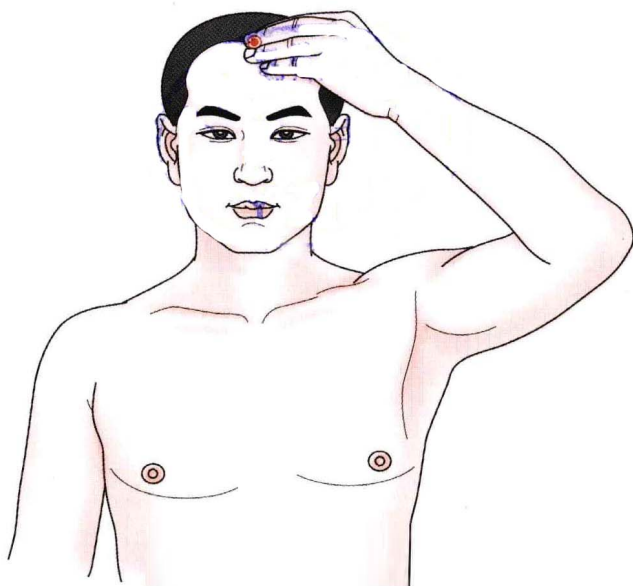
书 名：小疗法大健康
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京兆成印刷有限责任公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：220千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002 (发行)
010-63109462 (咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3400-4
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)



小疗法大健康

健康中国系列名家论坛编委会 ○ 编著



用小疗法 换来大健康

从古至今，健康长寿都是人们追求的目标，但是随着社会压力的增大、生活节奏加快、环境污染加剧，人们受到越来越多的致病因素的威胁，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，在体表穴位上烧灼，熏熨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，第五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，多都是简单易操作、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，可以阅读之后即能在家实践操作。

但是由于水平所限，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

2010.06



● 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。

012 轻松拔去病痛的拔罐疗法

小疗法大健康

拔罐疗法,又称“火罐气”、“吸筒疗法”等,是一种以罐作工具,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。

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,即通常所说的“阳盛则阳病,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器的功能,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凝滞或空虚时,通过对经络穴位的吸拔作用来引导经络中的气血输布,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,将充斥在身体表面、经络穴位甚至是身体组织器官内部的风寒、瘀血、痰湿、脓血、热毒等邪吸拔出来。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、恶血瘀滞。那么在其未化脓时施以拔罐疗法,就可将毒血吸出,使气血疏通、消散瘀阻。在其化脓时施以拔罐疗法,则可拔毒排脓,使病症迅速减轻。

030 肺炎

小疗法大健康

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质炎症,可由病原体感染引起,也可由化学、物理、过敏等引起。

● 病因病机

肺炎按照发病部位来区分,可分为大叶性肺炎、小叶性肺炎、间质性肺炎,一般好发于冬春季。肺炎在中医中属于“咳嗽”、“喘证”等范畴。

● 诊断

下面就以大叶性肺炎为例:
1. 突然起病,寒战,高热。
2. 病变部位叩诊浊音,呼吸音减低。
3. 血液白细胞总数及中性粒细胞数增高。
4. 大叶性肺炎的病理过程分为充血期、实变期和消散期。
5. X线检查可见肺段或肺叶实变阴影。
炎性渗出物,病变逐步发展,实变期开始,逐渐向肺门侧蔓延,以支气管为界,边界清楚,形状与楔形相似,X线表现亦异。

● 常用疗法

肺炎可以采用拔罐疗法。拔罐时,选用中等型号罐,在病变部位拔罐,留罐10~15分钟,以吸拔部位的皮肤潮红为度。

也可以选用刮痧疗法,在病变部位刮痧,以皮肤潮红为度。最穴和太渊穴、下肢的丰隆穴。

80



图 2-3-1
备贴在罐口
然后和于手



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，先选用中等型号的玻璃火罐，然后用闪火法将罐吸拔在穴位上，留罐10~15分钟，以吸拔部位的皮肤变得红润为准。每日治疗1次，连续吸拔3次为1疗程。

对症取穴

大椎、身柱、肺俞

操作方法

让患者取俯卧位并选用中等型号的玻璃火罐。

用闪火法将罐吸拔在穴位上。

留罐10~15分钟，以吸拔部位的皮肤变得红润为准。

刮痧疗法

对症取穴

背部：身柱、肺俞
胸部：膻中
上肢部：孔最、大渊
下肢部：丰隆

时间	运板	次数
20分钟	面刮法	30次

中医专家教你的小窍门

患者在治疗期间要注意休息，不要着凉，最好配合中西药物治疗。



第四章
内科疾病的中医疗法

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。

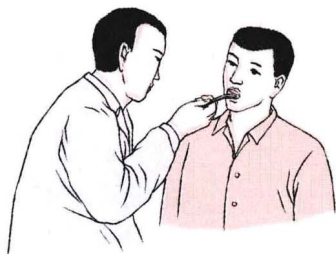
中医专家教你的小窍门
告诉你生病期间饮食起居的注意事项。

表格

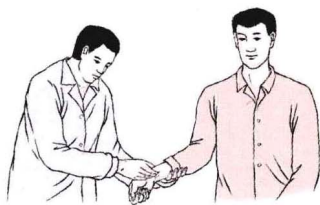
根据疾病的不同，刮拭的时间、运板的方法、次数也有所不同。



Contents 目录



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有重要的作用。

【序言】用对小疗法 换来大健康 / 2

阅读导航 / 4

第一章 中医疗法的基础知识

001 什么是中医 / 12

002 阴阳、五行是中医的根基 / 14

003 五脏六腑决定人体的健康 / 16

004 精、气、血、津液是人体的精华 / 18

005 经络穴位是中医的灵魂 / 20

006 人为什么会生病 / 22

007 远离致病的因素 / 24

008 望闻问切诊断病症 / 26

009 病症的辨证论治 / 28

第二章 专家教你常用中医疗法

010 一看就懂的按摩疗法 / 32

011 实用的家庭刮痧疗法 / 36

012 轻松拔去病痛的拔罐疗法 / 38

013 安全简便的贴敷疗法 / 40

014 简单易行的艾灸疗法 / 42

015 疗效可靠的针灸疗法 / 44

016 没有副作用的耳压疗法 / 46

017 最常应用的足疗法 / 48

018 健康自然的饮食疗法 / 52

第三章 常见小病痛的中医疗法

019 头痛 / 56

020 失眠 / 58

021 近视 / 60



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。

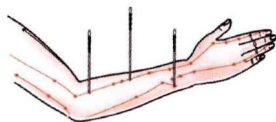
- 022 牙痛 / 62
- 023 脂肪肝 / 64
- 024 皮肤瘙痒 / 66
- 025 缺铁性贫血 / 68
- 026 便秘 / 70

第四章 内科疾病的中医疗法

- 027 感冒 / 74
- 028 急性支气管炎 / 76
- 029 慢性支气管炎 / 78
- 030 肺炎 / 80
- 031 肺结核 / 82
- 032 黄疸 / 84
- 033 肝硬化 / 86
- 034 肝癌 / 88
- 035 胃炎 / 90
- 036 肾炎 / 92
- 037 尿路结石 / 94
- 038 高血压 / 96
- 039 低血压 / 98
- 040 冠心病 / 100
- 041 心绞痛 / 102
- 042 糖尿病 / 104
- 043 痛风 / 106
- 044 乙脑 / 108
- 045 病毒性肝炎 / 110
- 046 伤寒 / 112
- 047 痢疾 / 114

第五章 外科疾病的中医疗法

- 048 痈 / 118
- 049 丹毒 / 120



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、治病的一种方法。

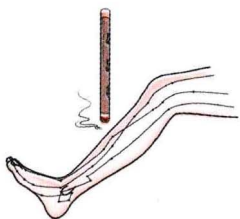
- 050 败血症 / 122
- 051 乳腺炎 / 124
- 052 乳腺增生 / 126
- 053 湿疹 / 128
- 054 荨麻疹 / 130
- 055 手足癣 / 132
- 056 皮炎 / 134
- 057 痤疮 / 136
- 058 斑秃 / 138
- 059 胆结石 / 140
- 060 胆囊炎 / 142
- 061 风湿 / 144
- 062 类风湿性关节炎 / 146
- 063 痔疮 / 148

第六章 神经系统疾病的中医疗法

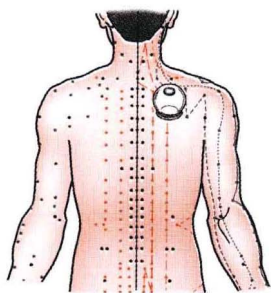
- 064 脑出血 / 152
- 065 脑血栓 / 154
- 066 脑动脉硬化 / 156
- 067 癫痫 / 158
- 068 重症肌无力 / 160
- 069 坐骨神经痛 / 162

第七章 妇科疾病的中医疗法

- 070 痛经 / 166
- 071 月经不调 / 168
- 072 阴道炎 / 170
- 073 盆腔炎 / 172
- 074 子宫脱垂 / 174
- 075 子宫肌瘤 / 176
- 076 子宫内膜异位 / 178
- 077 更年期综合征 / 180
- 078 闭经 / 182



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。



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。

079 带下 / 184

第八章 男科疾病的中医疗法

080 阳痿 / 188

081 早泄 / 190

082 遗精 / 192

083 前列腺炎 / 194

084 前列腺增生 / 196

085 男性不育 / 198

第九章 五官科疾病的中医疗法

086 中耳炎 / 202

087 沙眼 / 204

088 青光眼 / 206

089 白内障 / 208

090 慢性鼻炎 / 210

091 慢性咽喉炎 / 212

092 美尼尔氏综合征 / 214

093 扁桃体炎 / 216

094 口腔溃疡 / 218

第十章 儿科疾病的中医疗法

095 小儿咳嗽 / 222

096 小儿腹泻 / 224

097 小儿厌食 / 226

098 小儿夜啼 / 228

099 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

第一章



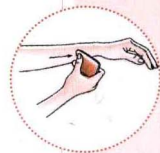
DIYIZHANG

中医疗法的基础知识

中医是中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的知识和经验，是我国重要的民族文化遗产。中医学认为人是一个整体，把心作为主宰，把五脏作为中心，通过经络联系在一起的一个有机整体，对五脏六腑、精气、经络的认识是中医学的核心和基础。



本章看点



- 什么是中医
承载着古代人民与疾病斗争经验的传统医学
- 阴阳、五行是中医的根基
阴阳与五行被古人赋予了重要的意义
- 五脏六腑决定人体健康
五脏六腑是人体脏器的总称，藏精气而不泄
- 精、气、血、津液是人体的精华
是构成人体和维持人生命活动的基本物质
- 经络穴位是中医的灵魂
遍布人体上下的网状有机结构
- 人为什么会生病
打破脏腑和气血阴阳的平衡人就容易生病
- 远离致病因素
要避免外界因素破坏人体相对平衡
- 望闻问切诊断病症
诊断疾病的四种重要方法
- 病症的辨证论治
分析病情后判断疾病性质，确定治疗的方法

001 什么是中医

◎ 小疗法大健康

中医是中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病做斗争的知识和经验，是重要的民族文化遗产。中医理论的形成于先秦两汉时期，《黄帝内经》《难经》《伤寒论》《神农本草经》是中医理论形成的标志。

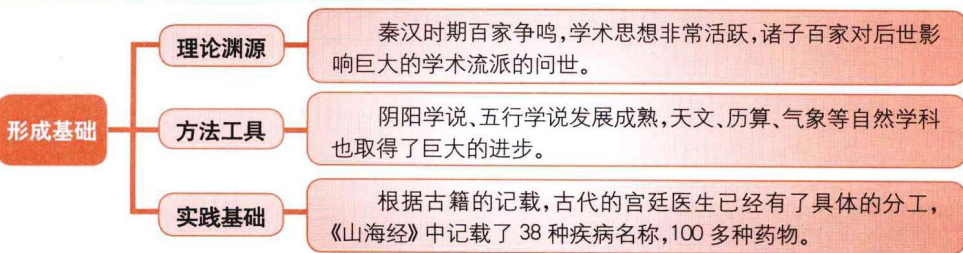
中医以精气、阴阳、五行学说为哲学基础，把脏腑、经络的生理和病理作为理论基础，用整体观辨证论治作为理论体系特点。中医学认为人是一个把心作为主宰，把五脏作为中心，通过经络联系在一起的一个有机整体，对五脏六腑、精气、经络的认识是中医学的核心和基础。

人是自然界进化的产物，生活在自然之中，中医学认为人体通过内在的调节，与自然界保持着统一的关系，自然环境对人体和疾病的发生都产生着重要的影响，中医对疾病的诊治用药强调着人体内外因素的整体考虑，认为应该把疾病与四时气候、地方水土、生活习性、性格体质、年龄职业联系起来，运用望、闻、问、切的诊病方法，全面了解病情，在治疗疾病的时候，大多也会采取自然疗法，例如按摩、拔罐、刮痧等。

病因就是人体得病的原因，中医学认为人会生病与外感、内伤有关，注意致病因素性质和发病特点的观察。病机是疾病发生、发展、变化的机理，是疾病产生的本质。辨证就是把医生搜集到的资料分门别类进行系统的分析，对病症有更加深入的理性认识，中医学常用的辨证方法有八纲辨证、精气血津液辨证、阴阳辨证、外感辨证和脏腑辨证等。

中医学还十分重视养生和疾病的预防，养生就是保养生命的意思，养生可以使人长寿。顺应自然发展的规律、形神兼养是最佳的养生方式。另外中医学还强调以预防为主，重视未病先防，防重于治。对于已经发生的疾病，则注重扶正祛邪、标本兼治。

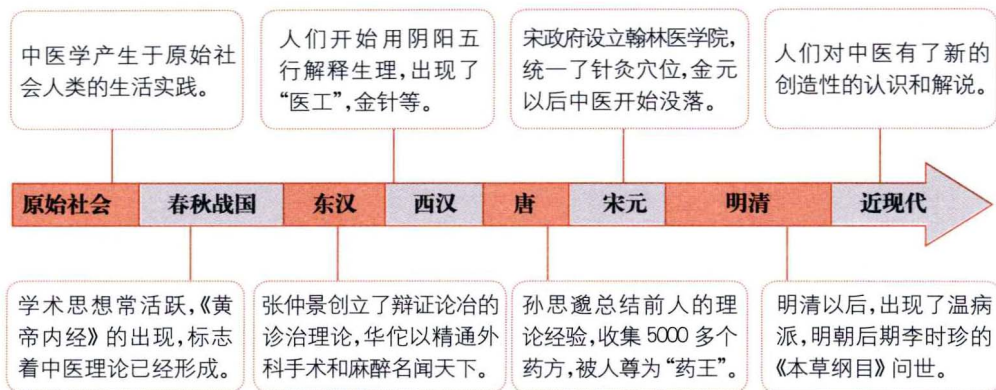
中医理论形成的基础



中医形成的历史和标志

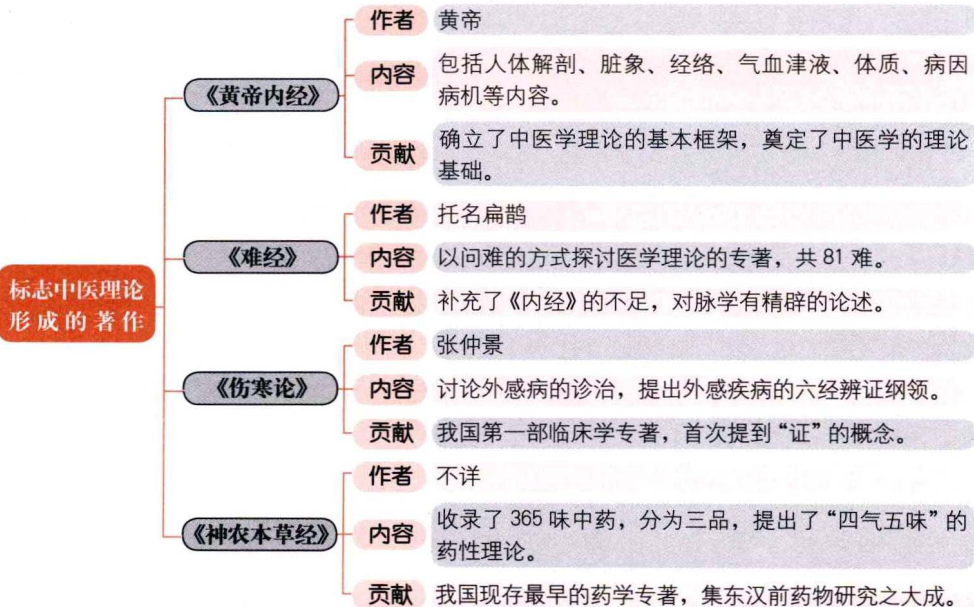
中医指中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的知识和经验，是我国一项民族文化遗产。

中医学的历史



中医形成的标志

《黄帝内经》《难经》《伤寒论》《神农本草经》的问世标志着中医理论的确立。



002 阴阳、五行是中医的根基

◎ 小疗法大健康

古人常用阴阳来解释自然界中任何事物与现象内部所具有的对立、统一的两个方面，而五行是中国古代朴素辩证唯物主义的哲学思想之一。

● 阴阳

阴阳是事物对立统一的两个方面，并由两者之间相互联系、相互影响、相互制约、相互变化、相互转换而引发的事物从产生到发展、从发展到转变、从转变到衰退，从衰退到消亡的渐变过程。

阴阳之道主要体现在阴阳同体、阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化五个方面。在中医理论体系与实践应用的范围内，阴阳之道又被古人赋予了特殊的意义。在人体组织结构、生理功能、病理变化以及相关疾病的诊断与治疗等方面，阴阳之道都得以充分地参悟与应用，成为中医学说厚重的基石之一。

● 五行

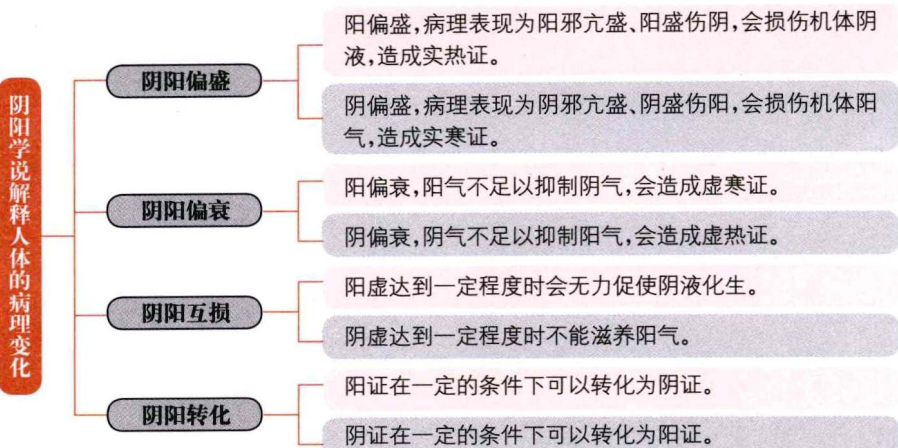
五行学说中的“五行”即是指自然界中“木、火、土、金、水”这五类物质的运动变化及相互之间关系。简单来说，“五行”的基本规律就是相生与相克。相生即相互之间具有互相滋生、互相助长的关系，五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，无尽循环。相克就是具有相互制约、相互克服，相互抑制的关系，五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，无尽循环。

在中医的理论与实践当中，“五行”更是被赋予了更丰富、更灵活、更生动的内涵。在人体脏腑结构以及其各个部位与外在环境的相互关系上，肺属金，肝属木，肾属水，心属火，脾属土，按照五行相生的规律来划分，即是肝（木）生心（火），心（火）生脾（土），脾（土）生肺（金），肺（金）生肾（水），肾（水）生肝（木），起滋生和促进作用；按照五行相克的规律来划分，则是肝（木）克脾（土），脾（土）克肾（水），肾（水）克心（火），心（火）克肺（金），肺（金）克肝（木），起着制约和阻碍的作用；而其中“木”代表着生长、升发、舒畅，“火”代表着炎热的、向上、光明，“土”代表生化、承载、受纳，金代表沉降、肃杀、收敛，“水”代表着寒冷的、向下、滋润。

阴阳与五行

阴阳学说是中医学的指導思想和理論根基，五行學說是中醫的綱領，構建了中醫的理論框架，中醫利用五行學說來分析和歸納人的形體特徵和結構功能，以及人與環境的關係。

阴阳学说在中医学中的应用



根据五行原理治疗五脏疾病

运用五行学说指导五脏疾病的治疗，可以控制疾病的传变，确定疾病的治疗原则，指导脏腑的用药和针刺取穴等。

