

现代人健康生活丛书

*** XIANDAI REN ***
JIANKANGSHENGHUOCONGSHU



家庭保健常识

- 关爱你的家庭。
- 家中常备药。
- 危害健康的隐行杀手。
- 药补不如食补。

竹 林◎编



黑龙江美术出版社



家庭保健常识

- 家庭医疗保健知识
- 家庭急救知识
- 家庭常见病防治知识
- 家庭用药知识

中国医药出版社

现代人健康生活丛书

XIANDAI REN

JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

家庭保健常识

竹 林◎编



黑龙江美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健常识/竹林编. —哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2005.5

(现代人—健康生活丛书: 7)

ISBN 7-5318-1337-8

I. 家... II. 竹... III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038044 号

责任编辑: 赵立明 傅弦

家庭保健常识

编著 竹林

黑龙江美术出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市道里区安定街 225 号 邮编: 150016)

全国新华书店经销

三河市科达彩色印装有限公司制版

三河市科达彩色印装有限公司印刷

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 字数: 397 千字 印张: 16 印

印数: 1 - 10000

ISBN 7-5318-1337-8/T·1338 定价: 450.00 元 (全 10 册)

本书如出现质量问题, 请与印刷厂联系调换

目 录

第一章 专业家庭按摩学/1

第一节 按摩的作用原理/1

家用经络解析/3

治疗胸腹部疾病/8

治疗脊柱部疾病/10

治疗肩部病症/12

治疗肘部疾病/14

治疗腕掌指部疾病/15

治疗髋部疾病/17

治疗膝部疾病/19

治疗踝部疾病/21

治疗脾与胃病病症/22

治疗湿热蕴脾证/24

治疗胃热证/25

治疗肝与胆病/25

病人的情绪/26

治疗肝阳上亢证/28

治疗寒滞肝脉证/29

治疗肾与膀胱病/30

治疗十二经脉病证/32

治疗奇经八脉病证/33

八 纲/34

三 焦/36

第二节 按摩常用介质与热敷

/43

按摩常用介质/43

热 敷/45

第三节 按摩疗法的适应症/50

按摩适应症/50

按摩禁忌/51

按摩注意事项和刺激强度/52

第二章 家庭急救与护理/55

第一节 急救与护理常识/55

口对口吹气法/55

俯卧压背法/55

仰卧压胸法/56

家庭病床的设置/57

测量体温和血压/58

病人的卫生/61

病人的用药/64

病人的搬运/66

通便的方法/68

肌肉注射法/69

拔火罐疗法/71

第二节 内科急症/72

心绞痛/72

心肌梗塞/73

脑中风/75

晕厥/76

高热/78

急性细菌性痢疾/79

目 录

急性肾盂肾炎/80

流行性出血热/81

支气管哮喘/83

第三节 外科急症/84

冻伤/84

热烧伤/86

骨折/89

外伤出血/90

丹毒/92

急性淋巴管炎/93

破伤风/94

急性阑尾炎/95

急性胆囊炎/97

急性胰腺炎/98

急性充血性青光眼/99

电光性眼炎/100

眼部烧烫伤/101

外耳道异物/103

呼吸道异物/105

第四节 儿科急症/108

新生儿颅内出血/108

新生儿破伤风/109

心跳呼吸骤停/111

麻疹/114

水 痘/116

小儿感冒/117

第五节 按摩的常用手法/118

揉 法/121

摩擦类手法/122

掖 法/123

推 法/124

掌平推法/125

肘推法/126

搓 法/128

扫散法/129

振动类手法/130

击类手法/132

运动关节类手法/134

复合式手法/139

第三章 家庭伤病救治/143

第一节 紧急救治/143

触 电/143

溺 水/145

勒 缢/146

中 风/148

昏 厥/151

中 暑/154

煤气中毒/157

毒蛇咬伤/161

狂犬咬伤/164

鼻出血/167

鼻 炎/170

目 录

第二节 治病小窍门/175

中 暑/175

外 科/178

颈淋巴结结核/178

阑尾炎/180

急性肠梗阻/182

鞘膜积液/186

直肠脱垂/188

重 舌/191

五 官 科/192

耳鸣耳聋/192

中耳炎/195

第三节 痴呆症/199

第四节 精神失常/200

胃、肠痉挛/204

胃酸过少症/205

宫颈癌/207

血 癌/208

绒毛膜上皮癌/208

第五节 癌症皆有效的治疗法/209

牙 痛/211

牙齿动摇/212

喉 痛/213

呼吸道异物/217

食管异物/219

急性阑尾炎/220

内科常见病救治/222

眩 晕/224

癲 痫/226

头 痛/229

偏头痛/231

三叉神经痛/233

耳 痛/235

第四章 家庭医疗小百科/237

第一节 细菌性痢疾/237

失 眠/241

便 血/246

消化不良/249

胃 痛/253

经络学/256

腧穴学/261

第二节 主要经络的经脉循行和主治病证/268

十二经脉/268

奇经八脉/277

第三节 常用的十四经穴/279

手太阴肺经/279

头面部穴位/303

胸腹部穴位/305

目 录

第五章 常见疾病的治疗 /319

第一节 内科常见病症的治疗 /319

感 冒/319
流行性感冒/321
支气管炎/324
支气管哮喘/326
心绞痛/329
阵发性心动过速/331
高血压病/333
慢性胃炎/335
胃及十二指肠溃疡/337
胃下垂/340
胃肠神经官能症/342
膈肌痉挛/344
打 呃/345
便 秘/347
慢性肠炎/349
神经性呕吐/351
慢性肾炎/353
前列腺炎/355
尿潴留/358
尿失禁/360
糖尿病/362
类风湿性关节炎/365

强直性脊柱炎/367
血管性偏头痛/369
三叉神经痛/372
面神经麻痹/374
原发性面肌痉挛/376
肋间神经痛/377
桡神经麻痹/379
正中神经麻痹/380
正中神经麻痹/382
股外侧皮神经炎/384
坐骨神经痛/385
腓神经麻痹/387
神经衰弱/389
脑震荡后遗症/392
偏瘫/394
遗 精/398
阳 萎/400
第二节 骨伤科常见病症的治
疗/403
肩关节周围炎/403
颈椎病/406
落 枕/409
胸肋屏伤/411
肋软骨炎/412
腰椎间盘突出症/414
退行性脊柱炎/418

目 录

腰肌劳损/420

梨状肌综合征/421

髋髂关节炎/423

肩峰下滑囊炎/425

肱骨外上髁炎/428

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎/430

髋关节扭伤/432

膝关节半月板损伤/434

踝关节扭伤/437

第三节 妇科常见病症的疗法 /439

痛 经/439

闭 经/442

月经不调/444

经前期紧张症/448

更年期综合症/450

妊娠呕吐/452

妊娠咳嗽/454

子宫脱垂/456

不孕症/458

慢性盆腔炎/461

妇女泌尿系感染/464

急性乳腺炎/465

产后耻骨联合分离症/468

性功能障碍/469

第四节 儿科常见病症的治疗 /472

发 热/472

上呼吸道感染/476

支气管/479

支气管哮喘/482

呕 吐/486

婴幼儿腹泻/489

便 秘/493

脱 肛/495

小儿营养不良/498

第一章 专业家庭按摩学

第一节 按摩的作用原理



(一) 疏经通络，打通经脉

经络是人体气血运行的通路，他内属脏腑，外连肢节，通达表里，贯串上下，象网络一样地分布全身，将人体各部分联系成一个统一的、协调而稳定的有

机整体。具有“行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节”之功能。人体就是依赖经络来运行气血，发挥着营内卫外的作用，使脏腑之间及其与四肢百骸之间保持着动态平衡，并使机体与外界环境协调一致。当经络的生理功能发生障碍，就会导致气血失调，不能行使正常的营内卫外功能，百病则由此而生。按摩具有疏通经络的作用，当按摩手法作用于体表，就能引起局部经络反应，主要表现为能起到激发和调整经气的作用，并通过经络途径从而影响到所连属的脏腑。组织的功能活动，从而调节机体的生理。病理状况，达到治疗效果，使百脉疏通，五脏安和。

(二) 促进气血运行

气血是构成人体的基本物质，是脏腑、经络、组织器官进行生理活动的基础，人体的一切组织都需要气血的供养和调节才能发挥他的功能。气血周流全身运行不息，不断地进行新陈代谢，促进人体的生长发育和进行正常的生理活动。人体一切疾病的发

生、发展无不与气血有关，气血调和则能使阳气温煦，阴精滋养。若气血失和则皮肉筋骨。五脏六腑均将失去濡养，以致脏器组织的功能活动发生异常，而产生一系列的病理变化。

《素问调经论篇》指出：“血气不和，百病乃变化而生。”按摩具有调和气血，促进气血运行的作用，其途径有二：其一是通过健运脾胃。脾胃有主管消化饮食和运输水谷精微的功能，而饮食水谷是生成气血的重要物质基础，故有脾胃是“后天之本”和“气血生成之源”之说。脾胃健运则气血充足，从而保证全身的需要。其二是疏通经络和加强肝的疏泄功能。气血的运行有赖于经络的传注，经络畅通则气血得以通过全身，发挥其营养组织器官，抵御外邪，保卫机体的作用。肝的疏泄功能，关系着人体气机的调畅，气机系达舒畅，则气血调和而不致发生瘀滞。

（三）调整脏腑功能

脏腑是化生气血，通调经络，主持人体生命活动的主要器官。按摩具有调整脏腑功能的作用。例如：点按脾俞、胃俞穴能缓解胃肠痉挛、止腹痛；在肺俞、肩中俞施用一指禅推法能止哮喘；而且不论是阴虚还是阴盛，阳虚还是阳亢，也不论是虚证或实证，热证或是寒证，只要选用相宜的手法治疗，均可得到不同程度的调整。临床实践还表明，按摩对脏腑的不同状态，有着双向的良性调整作用。如按揉或一指禅推法在足三里治疗，既能使分泌过多的胃液减少，也可使分泌不足的胃液增多；推按揉内关穴既能使高血压患者的动脉压下降，也可使处于休克状态患者的动脉压上升。按摩对脏腑的调节作用，是通过手法刺激体表直接影响脏腑功能，以及经络与脏腑间的联系来实现的。

（四）滑利关节

关节属筋骨范畴，亦需气血的温煦濡养。筋骨损伤必累及气

血，致脉络受损，气滞血瘀，为肿为痛，影响肢体的活动。按摩滑利关节的作用表现为三个方面：一是通过手法促进局部气血运行，消肿祛瘀，改善局部营养，促进新陈代谢。二是运用适当的活动关节的手法松解粘连。三是应用整复手法纠正筋出槽、关节错缝。从而起到滑利关节的作用。

（五）增强人体抗病能力

疾病的发生、发展及其转归的全过程，就是正气与邪气相互斗争盛衰消长的过程。“正气存内，邪不可干”，只要机体有充分的抗病能力，致病因素就不能使机体发病；“邪之所凑，其气必虚”，疾病之所以发生和发展，就是因为机体的抗病能力处于相对劣势，邪气乘虚而入。临床实践表明，按摩能增强人体的抗病能力，具有扶正祛邪的作用。如按摩能预防感冒，按摩后能增强人体的免疫功能等作用。按摩之所以能增强人体的抗病能力，其一是通过刺激经络，直接激发，增强机体的抗病能力。其二是通过疏通经络，调和气血，有利于正气发挥其固有的作用。其三是通过调整脏腑功能，使机体处于最佳的功能状态，有利于调动所有的抗病手段和积极因素，一致对抗邪气。从上述方面可以看出按摩的基本作用是彼此关联，密不可分的。通过疏通经络，促进气血运行，调整脏腑功能，滑利关节，增强人体抗病能力，最终达到调和阴阳的作用，使机体处于“阴平阳秘”的状态。正如《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”

家用经络解析

（一）纠正解剖位置

凡关节错位、肌腱滑脱等有关组织解剖位置异常而致的病症，均可借用外力得以纠正。如：脊椎小关节、椎肋关节、足跗关节、骶髂关节错缝，肱二头肌长腱滑脱等，可根据其不同情况，采用相应的按摩手法，使其在手法所产生的外力作用下，错位和移位得以还原。另外，按摩手法还可使腰椎间盘突出症患者的突出髓核产生回纳、部分回纳或左右移位。从而改变突出物与神经根的空间关系，使疼痛等症状得到消除或减轻。

（二）增强血液循环

1、扩张毛细血管：按摩可引起一部分细胞内的蛋白质分解，产生组织胺和类组织胺物质，使毛细血管扩张开放。使肌肉断面每 1mm^2 中的毛细血管数由按摩前的 31 个增加到 1400 个。毛细血管的增加，管径的增大，都将使身体的血液循环得到改善。

2、促进血管网重建：将家兔跟腱切断后再缝合，术后进行按摩治疗，发现治疗组跟膝断端间有大量小血管生成。而对照组家兔仅腱周组织中有一些管壁增厚并塌陷的小血管，血管中还有血栓形成，可见按摩能促进病变组织血管网的重建。

3、恢复血管壁的弹性：按摩对体表的压力和手法操作时产生的摩擦力，可使血管壁上的脂类物质大量地消耗和去除，减缓了血管的硬化，对恢复血管壁的弹性，改善管道的通畅性能，降低血液流动的外摩擦力，都具有一定的作用。

4、加速血液流动：按摩手法虽作用于体表，但其压力却能传递到血管壁，使血管壁有节律地被压瘪、复原，当复原后，受阻的血流骤然流动，使血流旺盛。流速加快。但由于动脉内压力很高，不容易压瘪，静脉内又有静脉瓣的存在，不能逆流，故实际上是微循环受益较大，使血液从小动脉端流向小静脉端的速度得到提高。微循环是血液与组织间进行物质及气体交换的场所，而

动脉、静脉只是流通的管道，可见促进微循环内的血液流动，对生命具有重要意义。

5、降低血液粘稠度：在瘀血状态下，由于血液流速降低，而使血液粘稠度增高，粘稠度的增高又进一步使流速降低，二者如此恶性循环，终使血液凝集、凝固。按摩手法通过有节律的机械刺激，迫使血液重新流动及提高血液流速，也就降低了血液粘稠度，使流速与粘稠度之间进入了良性循环状态。

（三）改善心脏功能

按摩后可使冠心病患者的心率减慢，心脏作功减轻，氧耗减少，同时还可使冠心病患者左心室收缩力增加，冠脉灌注增加，从而改善了冠心病患者的心肌缺血缺氧状态。

（四）提高组织温度

按摩手法能够使毛细血管扩张、开放、血流旺盛，因此皮肤温度升高。安徽中医学院附属医院曾测定过患者按摩前后的皮肤温度，发现在按摩局部以及未经按摩的远隔部位，皮肤温度都有升高。

（五）闸门学说 闸门学说，1965年由Malzack的Wall最先提出。此学说认为在脊髓后角存在有疼痛的闸门控制系统。当细神经纤维兴奋时，能打开“闸门”，让疼痛信息通过；当粗神经纤维兴奋时，可关闭“闸门”，阻止疼痛信号通过。

粗纤维的活动可以抑制细纤维的活动已经成为神经学的一般原则。按照这一学说，按摩镇痛机理可能在于手法刺激并激活了大量外周粗神经纤维，此信号传入到脊髓后角，抑制了细神经纤维所传导的疼痛信号的传递，从而关闭了疼痛的闸门，达到镇痛的目的。

（六）系统内能学说

人体是个有机的大系统，这个大系统又包含着很多小系统，每个小系统都需要一定的能量，才能完成它在整个机体和总的生命过程中所负有的特定任务，从而使大系统保持着内外上下的统一和平衡，使人体进行着正常的生命活动。如果某一小系统的能量失调，就可导致该系统出现病变，而某一小系统发生病变也必然引起该系统能量的异常。而按摩手法所做的有用功能转换成各种能，并深透到体内，改变人体有关的系统内能，从而起到治疗作用。

如肌肉痉挛者，通过手法使有关肌肉系统内能得到调整，则肌肉痉挛就得到解除；气滞血瘀者，通过手法使气血系统内能增加，加速气血循行，从而起到行气活血的作用，解除了因气滞血瘀引起的各种病症。

（七）信息学说

疾病既可能是机体在物质、能量方面的异常改变，也可能是机体信息流的异常改变。近代生理学研究证明，人体的各个脏器都有其特定的生物信息（各脏器的固有频率及生物电等），当脏器发生病变时有关的生物信息就会发生变化。而脏器生物信息的改变可影响整个系统乃至全身的机能平衡。这一信息学说是按摩治病的理论依据之一。按摩就是在人体体表特定的部位上视病情而进行各种手法刺激，手法刺激能够产生某种形式的信息，通过信息传递系统输入到有关脏器，对失常的生物信息加以调整，从而起到对病变脏器的调整作用。目前从理论上推测，手法刺激产生的信息输送到人体内，可引起人体神经生物电、神经介质、激素及酶系统信息活动的系列变化及增强人体对病痛信息的自我调整能力。祖国医学在信息疗法方面积累了很多经验，如在缺血性心绞痛患者的有关腧穴，用较轻的按揉等法治疗，输入调整信息，

可起到增加冠状动脉血流量的作用，从而缓解症状。

（八）生物全息学说

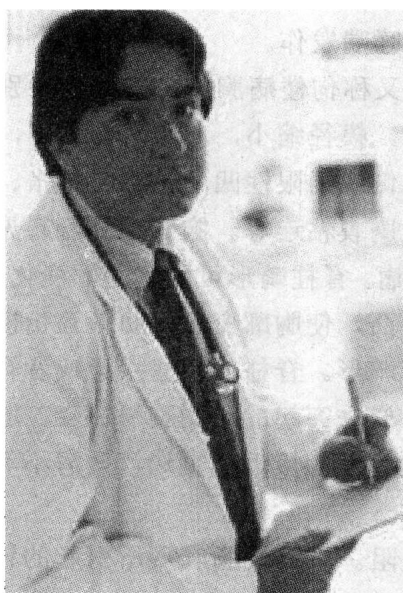
生物全息学说认为，人体中局部与整体间的信息传导有一定的规律，即任取人体某一局部，都完整地排列着全身相关的反应点，是全身各器官的缩影。近年来，随着生物全息学说的提出，医学上又兴起了一种新的治疗疾病方法——生物全息诊疗法。鼻针、耳针、耳压、腕踝针、第二掌骨诊疗法、足道养生等，都是根据生物全息理论而出现的具体的生物全息诊疗方法。经过近年来的医学实践证实，耳部、足部、第二掌骨等处比较优越的生物全息

诊疗部位。因此，中国传统按摩术中的特殊推拿疗法，如手部推拿疗法，足部推拿疗法，耳部推拿疗法等，不仅积累了丰富的经验，而且作为古法新用，越来越受到医学界的公认和重视。

（九）心理调节

人体疾病发生后，除疼痛等尚常伴有忧虑和恐惧，这些情绪变化又影响疼痛的强度和性质。与其它感觉比较，疼痛更容易受期待、注意、提醒。

认识过程以及过去体验的影响。当施行按摩时，患者在心理上便已经做好接受按摩的准备，并把注意力集中到对按摩作用的感受。此外，在施行治疗前，常规都或多或少的进行些准备手法



动作，使病人感受到一定的舒适和欣快，于是患者的感觉注意便从疼痛转移到舒适或欣快感上。同时，按摩能提高患者对刺激的耐受性。有资料表明，当患者获得安慰和放松，可使脑脊液中的内啡呔含量增高。可见心理调节与中枢控制机制调节神经、内分泌系统等密切相关，可视为按摩的作用原理之一。

治疗胸腹部疾病

（一）视诊

胸部皮肤发红、肿胀多为炎症。乳房红肿变硬有明显压痛，并伴有发热者，多为乳腺炎所致。扁平胸（其胸廓前后径比左右径小得多，呈扁平形）见于体格消瘦者，或慢性消耗性疾病如肺结核等。桶状胸（其胸廓的前后径增大，以致与左右径几乎相等；外形象桶状）见于肺气肿、支气管哮喘发作。

老年及肥胖体型的人。鸡胸（又称佝偻病胸炎，其胸骨特别是下部显著前突，胸廓前后径增大，横径缩小，左右两侧塌陷，形状似鸡胸）见于佝偻病。胸廓单侧或局限性凹陷见于肺不张、肺萎缩、肺纤维化、广泛肺结核及胸膜粘连等。胸廓单侧隆起见于一侧大量积液、气胸及胸腔内肿瘤。脊柱畸形可引起胸廓变化。如脊柱结核或老年驼背造成脊柱后凸，使胸廓变短，肋骨互相接近或重迭，胸廓牵向脊柱。如发育畸形。脊柱的某些疾患或者脊柱旁一侧肌肉麻痹，使脊柱侧凸，脊柱突起的一侧胸廓膨隆，肋间隙加宽，而另一侧胸廓下陷，肋骨互相接近或重迭，两肩不等高。

弥漫性腹部膨隆，多见于肠梗阻。中毒性肠麻痹所引起的胃肠胀气，也可见于肝硬化晚期。巨大的卵巢囊肿等。局限性腹部