

赤脚医生辅导读物



# 民间简易疗法

广东中医学院 胡海天编写

广东人民出版社

# 民间简易疗法

广东中医学院 胡海天编写

广东人民出版社

# **民间简易疗法**

广东中医学院 胡海天编写

\*

广东人民出版社出版

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.25印张 50,000字

1975年10月第1版 1975年10月第1次印刷

印数 1-115,000册

书号14111·61 定价 0.23元

# 毛主席语录

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

备战、备荒、为人民。

## 出版者的话

为了贯彻毛主席“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的指示，我们约请了有关单位或个人编写这套《赤脚医生辅导读物》，内容主要是农村常见病和多发病的防治，也兼顾一些医疗药物的基础知识。读者对象以赤脚医生为主，也可供农村知识青年阅读。

这套辅导读物，总的要求是以中西医结合，通过对农村的常见病和多发病的病因、病理和症状的分析，以及如何辨证、辨病的阐述，提出预防和治疗的措施（以中草药为主，包括西药、针灸、成药等），以帮助赤脚医生掌握治疗技术，从而提高农村的医疗卫生水平，巩固合作医疗，更好地为广大贫下中农服务。

由于我们对赤脚医生的要求了解得不够，编辑出版这类读物又刚刚开始，缺乏经验，希望读者在医疗实践和阅读的过程中，如发现缺点和不够的地方，请告诉我们，以便修订补充。

## 编 者 的 话

民间疗法，是我国历代劳动人民长期同疾病作斗争的极其丰富的经验总结。早在原始社会时期，人们从烤火取暖中发明了热熨疗法和灸法。它的特点是来自民间、操作方便、取材简易、疗效确实，不花钱或少花钱可以治好病，符合简、便、廉、验的原则。因此这些疗法长期地在民间广泛流传和使用。

遵照伟大领袖毛主席“**备战、备荒、为人民**”“**把医疗卫生工作的重点放到农村去**”的教导，根据民间经验及参考有关资料，编写了这本小册子，让劳动人民创造的简易疗法更好地为社会主义医疗卫生事业服务。

这里一共介绍了捏脊疗法、指针疗法等十个民间简易疗法。比较系统地叙述这些疗法的基本知识，如说明它能治疗哪些疾病？怎样操作？它为什么能治好病以及使用这些疗法还应注意些什么等等。书中附有插图，特别着重绘出定位标志与操作手法等，以便于读者理解确切的位置和做法。

这本小册子在编写后，虽然曾经向一些赤脚医生征求过意见，并力求简明扼要，深入浅出。但由于编者水平所限，在介绍使用这些疗法的具体做法上，可能有局限性，适合这些地区的，不一定适合于另一些地区。希望广大医药卫生人员，通过医疗实践，对书中存在的问题，来信告诉我们，以便修订、提高。

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 捏脊疗法 .....             | 1  |
| 捏脊疗法能治疗哪些疾病 .....      | 2  |
| 仅用两只手捏脊，为什么能治好病 .....  | 2  |
| 捏脊疗法是怎样操作的 .....       | 3  |
| 使用捏脊疗法治病，须注意些什么 .....  | 6  |
| 刮痧疗法 .....             | 8  |
| 什么叫做“痧” .....          | 8  |
| 怎样来刮痧的 .....           | 9  |
| 刮痧能治疗哪些疾病 .....        | 12 |
| 刮痧为什么能治好病 .....        | 13 |
| 刮痧时还应注意些什么 .....       | 14 |
| “痧症”可以预防吗，怎样预防 .....   | 15 |
| 热熨疗法 .....             | 16 |
| 热熨疗法有哪几种，为什么能治好病 ..... | 16 |
| 热熨疗法能治疗哪些疾病 .....      | 17 |
| 使用热熨疗法时应注意些什么 .....    | 20 |
| 指针疗法 .....             | 22 |
| 指针疗法能治疗哪些疾病 .....      | 22 |
| 指针治疗的做法怎样 .....        | 31 |
| 进行指针治疗要注意些什么 .....     | 33 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>艾灸疗法</b>                  | 34 |
| 艾灸有几种，方法是怎样的                 | 34 |
| 艾灸的部位和主治的病症                  | 37 |
| 用艾熏灸皮肤，为什么能治好病               | 44 |
| 艾灸时应注意些什么                    | 44 |
| <b>拔火罐疗法</b>                 | 47 |
| 拔火罐疗法能治疗哪些疾病                 | 47 |
| 在哪些部位拔火罐最适宜                  | 48 |
| 用什么来做火罐好，火罐有哪些式样             | 50 |
| 拔火罐的做法是怎样的                   | 51 |
| 什么时候起罐，怎样起罐                  | 53 |
| 拔火罐为什么能治好病                   | 54 |
| 哪些病不宜用拔火罐治疗，拔火罐时，<br>还应注意些什么 | 55 |
| <b>按摩疗法</b>                  | 57 |
| 按摩的手法是怎样的                    | 58 |
| 按摩疗法能治疗哪些疾病                  | 67 |
| 按摩为什么能治好病                    | 71 |
| 哪些病人不宜用按摩疗法，按摩时要注意些什么        | 72 |
| <b>七星针疗法</b>                 | 74 |
| 七星针的制作                       | 74 |
| 哪些病可以用七星针治疗，为什么能治好病          | 76 |
| 七星针疗法是怎样操作的                  | 76 |
| 人体哪些地方可以施用七星针                | 78 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 使用七星针治疗应注意些什么·····     | 80 |
| 针四缝疗法·····             | 81 |
| 针四缝能治疗哪些病，为什么能治好病····· | 81 |
| 怎样进行针四缝，针时要注意什么·····   | 82 |
| 饮食疗法·····              | 85 |
| 川芎、白芷炖鱼头·····          | 86 |
| 莲子、百合煲猪瘦肉·····         | 86 |
| 淮山、杞子炖猪脑·····          | 87 |
| 桑寄生煲鸡蛋·····            | 88 |
| 当归炖羊肉·····             | 88 |
| 猪腰煲杜仲·····             | 89 |
| 赤小豆焖鲤鱼·····            | 90 |
| 谷芽、麦芽煲鸭肫·····          | 91 |
| 川贝母炖蜜糖·····            | 92 |



## 捏脊疗法

捏脊疗法，早在一千六百多年以前，我国劳动人民已用它来治疗疾病。晋代的一本医书叫《肘后备急方》里就记载着这样的话：捏拿病者背部脊椎骨上的表皮，随捏随推，从脊骨尾端一直向上捏拿到颈部（相当于“大椎”穴）为止，就可以治病；如捏一次病未好，可以重做几次。现在，这种古老的疗法已被近代科学研究所证实，它既有良好的医疗效果，又无副作用。这种疗法，简单易行，仅仅用两只手在病人的背部脊椎表皮上，运用一定的捏拿手法，就能治好病。所以千多年来一直在我国民间广泛流传和使用。

捏脊，是根据捏拿部位而命名的。因为它整个操作过程都是捏拿背部脊椎的部位，所以叫做“捏脊”。同时，这一方法用来治疗小儿“疳积”病效果最好，因此又叫做“捏积”。

## 捏脊疗法能治疗哪些疾病

捏脊的治疗范围比较广泛，能治疗的病症很多，但按照民间经验，这种疗法主要用来治疗小儿“疳积”（民间所说的“疳积”，是指小儿慢性的营养障碍症，这种病的症状是经常出现腹泻或呕吐、大便时烂时硬、身体日见消瘦、不想吃东西、精神困倦、好哭、夜睡多汗、烂口角等等）。民间凡遇到小儿出现上面的病症，都喜欢采用这种疗法治疗。近年来，有的医疗单位用来治疗成年人的胃肠病和妇女的月经不调、痛经等，也收到治疗的效果。也有人将捏脊手法倒转捏拿（就是由上向下捏）来治疗高血压病，也有一定的效果。更有人认为，对于没有病的人，不论成年人或儿童，进行捏脊，可以健身防病。有些人在幼儿园（托儿所）对一些儿童进行捏脊后，说可以增强儿童的免疫机能，减少疾病发生。

### 仅用两只手捏捏脊，为什么能治好病

祖国医学里的《经络学说》认为：人体是一个有机整体，某一局部与内脏组织器官有密切的关系。而背部脊骨正中和两侧，是有经脉循行经过的地方，这些

经脉,是人体气血运行的主要通路之一。因此,通过捏拿背脊的部位,可以舒畅经脉,经脉都得到畅通,全身血气亦得到正常运行。同时,在捏拿手法中,又经过刺激分布在这些经脉上的不少穴位,如捏拿了“督脉经”(在脊椎正中)同时也涉及“膀胱经”(在脊椎两侧分布)各个俞穴部位,督脉因受到捏拿,而各条阳经亦得到畅通,气血亦随之流畅;而且膀胱经和肾经是表里关系,所以对肾经亦起到刺激作用。近代有人研究认为“肾”与人体里一种叫神经体液系统有密切关系,当它受到一定刺激时,即对这种神经体液系统起到调整作用。实际上在捏拿手法经过“脾俞”(在背部第十一胸椎棘突直下方,向外直开一寸半约二横指处是)、“胃俞”(在背部第十二胸椎棘突直下方,向外直开一寸半约二横指处是)的穴位,所以捏脊以后对脾胃的消化、吸收都得到很好的改善,使病者胃口转好,体重渐渐增加,面色也会红润起来。这是通过疏通经络,调和气血,使身体机能得到改善,从而达到治疗的目的。

### 捏脊疗法是怎样操作的

捏脊疗法是仅用两只手来进行操作的,具体操作方法可分为两步:

第一步，是身体位置。先让病人卧好，身体位置要适当，成年人可伏卧在床上，很自然地把背部伸平；如果是小孩，最好伏在大人怀抱里。然后松解或脱去上衣，露出整个背部。位置必须舒适，背部要伸平，皮肤要放松，以便于捏拿。给儿童捏拿，一般有下面几种位置：

1.较大的儿童，可让他曲着肘伏卧在床上，两手曲放在额下，下肢伸直。这种伏卧位置，适宜于七岁以上的儿童。

2.大人坐在床前或椅子上，让儿童两脚踩地，头和上身伏在大人的怀抱中，大人用两膝轻轻挟住儿童下肢，两手抽住儿童近腋部的上肢。这种位置适宜于四至五岁的儿童。

3.大人坐在椅子上，双膝并拢，然后让儿童伏在成人膝盖上。

第二步，是操作方法。做捏脊手法的人，可站在病人身旁，然后把双手的中指、无名指和小指握成半拳状，食指半屈，拇指伸直，拇指腹对准食指的第二指关节的一侧，两者保持一定的距离，这就是捏脊的“手式”（图1）。手式定好之后，就可以开始推捏。推捏的时候，以双手的拇指和食指从背部下方尾闾骨的地方捏起皮肤，同时两手的拇指将皮肤轻轻地、慢慢地向前捏拿（图2）。这样，沿着背部脊骨，由下而

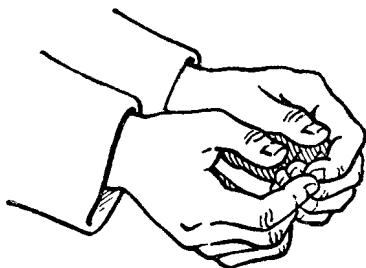


图1 捏脊的手式

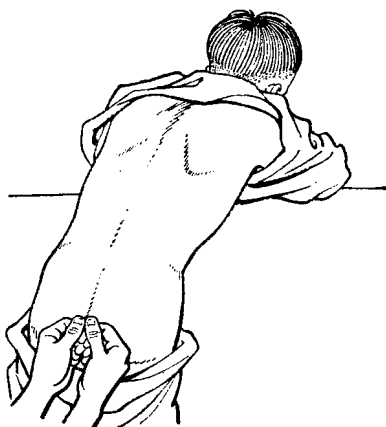


图2 推捏式

上的一边捏、一边拿、一边推向前，一直捏到与肩相平的脊骨部位（即垂低头时，在项下正中摸到一个突起最高的脊椎相当于“大椎”穴）为止。有时也可捏上一些，一直捏到后头正中，与两耳相平的后头的中点，这就算作一遍。这样一连反复由尾闾骨自下而上捏三至五遍，便算作一次。但是，每次捏到最后一遍时，手法就有些不同，不同的地方是：每捏五个动作即将皮肤略提起一下，最后在背部脊骨两旁相当于“肾俞”穴处用双手拇指揉按一下，这样，捏脊操作就算结束。如此每天一次，连续捏拿六天（为一个疗程）。只要能坚持连续进行治疗，效果是确实的。近来，有

些医疗机构采用捏脊疗法治疗疳积，收到满意的效果，认为在“捏积”前几乎半数儿童有精神症状，如烦躁、常爱哭、睡眠不好、身体疲倦、面色苍白、夜睡出汗多等，经过捏脊以后，这些症状逐日好转。最初捏的四天最为明显，至捏完六次时大部分症状都消失了。再过三两个星期，病就好了。而且体重明显增加，胖得较快，有些儿童采用捏脊疗法后，一个月内重了三斤。可见捏脊是有显著治疗效果的。

## 使用捏脊疗法治病，须注意些什么

1. 给病人施行捏脊的时间，最好在每天早晨或上午未吃东西前进行。刚吃饱，不宜做捏脊疗法。

2. 捏脊前要注意病人的身体位置是否舒适，要善于引导病人与自己合作，如让病人的心情舒畅，肌肉放松，以便于捏拿。如病人是儿童，更须注意他的头和四肢不要接近台角、床边，以免由于儿童哭闹时而碰伤。

3. 进行捏脊疗法的时候，手法要轻柔，两手用力要均匀，指力的强弱、轻重，速度的快慢要适当。给儿童做捏脊疗法的捏拿时间，不宜过长，每次捏拿三至五遍就可以了。

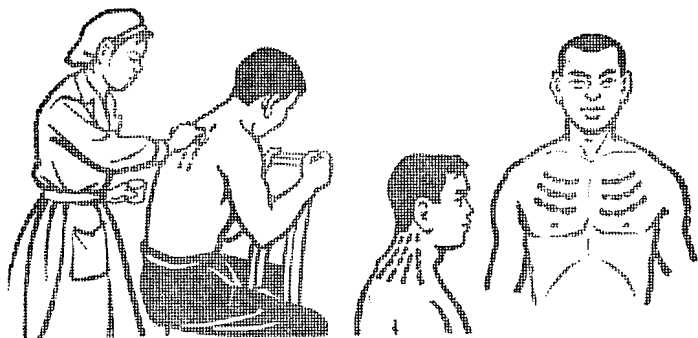
4. 每次捏拿完毕后，不可用手掌抚摩背部，应让

病人休息半小时后才好吃东西。

5.进行捏脊时不要让病人感受风寒，室内最好保持一定的气温。因为捏脊的时候，病人的背部是要全部露出的，如果室内太热，病人容易出汗，影响捏拿效果；太冷，又容易感冒。



# 刮痧疗法



刮痧疗法，是常见常用、方便易行的一种民间疗法。这种疗法是用手钳拉或用汤匙蘸水拨刮而能够治疗一种叫做“出痧”的病症，所以叫做“刮痧疗法”。刮痧，在民间使用得很普遍，好些人当感受了风寒而觉得头痛、背痛、周身疲倦、四肢无力的时候，就常常用刮痧来治疗，而且自己可以操作不用麻烦别人。我们有时见到一些人的颈、背、胸部出现一块块的紫红色的充血斑，这就是刮过痧的标志。

## 什么叫做“痧”

“痧”，是民间的习惯叫法。“痧病”，是一种夏季