

健康中国2030
——家庭养生保健丛书——

普及健康生活方式，提供全民健康素养

三甲医院
军内外中医专家 联合打造

易学实用✓操作性强✓做自己的保健医生

中医疗法安全可靠
由外而内简单有效

图解小疗法大健康

钱丽旗◎主编

解放军总医院
第一附属医院医学博士、
研究生导师



内容简介

自我保健基础知识
常见的中医小疗法
常见疾病日常保健
小病痛的轻松疗法
流传的常用小偏方

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

健康中国2030

——家庭养生保健丛书——

普及健康生活，提高全民健康素养

图解小疗法大健康

钱丽旗◎主编

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

图解小疗法大健康 / 钱丽旗主编. -- 北京 : 中国人口出版社, 2018.4

（健康中国2030家庭养生保健丛书）

ISBN 978-7-5101-4771-5

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①钱… Ⅲ. ①中医疗法—图解 Ⅳ. ①R242-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第005312号

图解小疗法大健康

钱丽旗　主编

出版发行　中国人口出版社
印　　刷　天津泰宇印务有限公司
开　　本　787mm×1092mm　1/16
印　　张　16
字　　数　240千字
版　　次　2018年4月第1版
印　　次　2018年4月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5101-4771-5
定　　价　48.00元

社　　长　邱立
网　　址　www. rkcbs. net
电子信箱　rkcbs@126.com
总编室电话　(010)83519392
发行部电话　(010)83530809
传　　真　(010)83518190
地　　址　北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码　100054

版权所有　侵权必究　质量问题　随时退换

编委会

主　编：钱丽旗

副主编：倪　青　马金戈

编　委：于　洋　马秀璟　马金戈　马建伟　王卫霞

王文波　王克欣　王福庆　冯建春　史绪博

孙　健　孙　颖　邢　华　员启龙　许建阳

刘继娟　李秀玉　李绍旦　李素那　沈承玲

张　波　陈晓娜　吴　博　杨　鑫　宋鑫鑫

范士秀　武　冰　郑　昳　郑彬丽　赵　艳

胡海波　夏仲元　钱丽旗　徐丽梅　倪　青

倪　恬　窦永起

序言

健康，是每个国民的立身之本，也是一个国家的立国之基。健康，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。“没有全民健康，就没有全面小康。我们把健康列为小康的组成部分，更能体现出我们社会的文明进步。”“把人民健康放在优先发展战略地位。”当前，我国进入全面建成小康社会决胜阶段，随着经济社会的不断发展，科学技术的不断进步，人们的生活水平不断提高的同时，种种不良的生活方式也使人们越来越多地遭受到疾病的困扰。因此“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的理念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。”我们编撰《健康中国2030家庭保健养生丛书》就是基于大健康，大卫生的理念，依据中医养生的核心——“以人为本，以和为贵”，调理身体气机的中心思想，将养生保健的科学生活习惯融入到日常的生活中。

中国的养生文化，已经流传了几千年，备受人们热捧。三千多年前我们祖先就已经广泛运用艾灸疗法来养生、防病治病。近年来，人们开始关注养生文化，养生保健种类日益丰富，可以说，“养生”理念已逐渐融入人们的日常生活中。

基于养生保健思想的日益普及，我们编写了这套养生系列丛书，其中包含20本分册，分为五个类型，分别为防治病、养生经、自疗、三分钟疗法类，传统疗法类。其中，防治病包括《图解—刮痧防治病》，《图解—艾灸防治病》，《图解—拔罐防治病》，《图解—推拿防治病》；养生经包括《图解—黄帝内经体质养生》，《图解—本草纲目对症养生》；自疗类包括《图解—颈椎病自疗》，《图解—腰椎病自疗》，《图解—常见病自

查自疗》；三分钟疗法类包括《图解—三分钟足疗》，《图解—三分钟手疗》，《图解—三分钟面诊》；传统疗法类包括《图解—人体经络》，《图解—百病从腿养》，《图解—小疗法大健康》，《图解—儿童经络按摩刮痧全集》，《图解—对症按摩》，《图解—小穴位》，《图解—手足对症按摩》，《图解—特效指压疗法》。

这套丛书从各个方面为大家介绍了日常养生的相关内容，语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实通俗的语言表达出来，方便读者理解。同时本书采用图解形式，配了大量插图，帮助认识各个疾病以及穴位的特点、疗法功效。读完本套丛书，你便能掌握一些基本养生知识和常用对症治病的疗法，并灵活加以应用。

本套丛书的编写团队由多家三甲医院的权威中医专家组成，包括解放军总医院第一附属医院钱丽旗主任，中国中医科学院广安门医院倪青教授，解放军总医院窦永起教授，空军总医院马建伟教授，海军总医院李秀玉教授，北京崔月犁传统医学研究中心冯建春教授，武警总医院许建阳教授，中国中西医结合杂志社王卫霞副编审，国家食品药品监督管理局马秀璟教授，中日友好医院夏仲元教授等多位军内外知名学者，汇集了军队、地方最优质的医疗学术资源，着力打造健康类图书精品，是在军队改革新形势下军民融合、资源共享、造福人民的新创举，期冀这一系列丛书为百姓带来真正的健康福音，为健康中国建设添砖加瓦。

当然，书中难免有所纰漏，也望广大读者批评指正。



前言

中医学是我国一门独特的医学体系，也是中国传统文化的重要组成部分。几千年来，我国人民一直利用这种方法来预防、治疗疾病。随着社会的进步、现代医学的发展，中医学仍然有着不可取代的重要地位，人们在生病后也愿意去中医院，运用中医疗法来治疗一些常见疾病。

常见的中医疗法包括按摩、刮痧、拔罐、艾灸、针刺、耳压、足疗、食疗等。相对于西医的药物治疗方法，中医疗法具有不良反应少、安全可靠、无创伤、应用广泛等特点，再加之中医疗法简单易行，有明显疗效，所以，备受人们推崇。

基于中医疗法的特点，我们编写了《图解小疗法大健康》一书。本书语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实、通俗的语言表达出来，同时，采用图解形式，用大量插图以方便普通读者理解。

全书共分为五个章节。

第一章介绍了自我保健的基础知识，包括人体生理常识、人体经络、中医疗法常用的特效穴位、中医的阴阳五行、病证的辨证论治等。

第二章以图文结合的方式为大家介绍了常见的中医小疗法，包括按摩、刮痧、拔罐、艾灸、针刺、耳压、足疗、食疗等，希望大家能够学以致用，起到防治相关疾病的作用。

第三章介绍了常见疾病的日常保健，包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、心脑血管系统疾病、内分泌系统疾病、生殖系统疾病、骨骼系统疾病、皮肤系统疾病、五官科疾病等。

第四章介绍了常见小病痛的轻松疗法，包括感冒、偏头痛、胃溃疡、面瘫、哮喘、高血压、糖尿病、颈椎病、腰椎间盘突出等。

第五章总结了一些流传很广的小偏方，这些小偏方大多用于人们日常生活中比较常见的病症，比如，在感冒初期，将葱白（连须）1根、生姜片5片、水一碗煎开、加适量红糖趁热一次服下，出汗即愈。当然，这些小偏方仅仅作为防病祛病的辅助方法，如果病情严重的话，还是应该及时就医治疗。

希望大家通过此书，都能对中医疗法有一个大致的了解，并能在阅读的过程中，掌握相关疾病的基本治疗和预防，通过一些小疗法来达到保健和养生的目的。

目录

第一章 自我保健的基础知识 1

第一节 人体生理常识 …… 002

第二节 中医的阴阳五行 …… 018

第三节 人体的经络穴位 …… 021

第四节 人体经络 …… 024

手太阴肺经 …… 024

手阳明大肠经 …… 025

足阳明胃经 …… 026

足太阴脾经 …… 027

手少阴心经 …… 028

手太阳小肠经 …… 029

足太阳膀胱经 …… 030

足少阴肾经 …… 031

手厥阴心包经 …… 032

手少阳三焦经 …… 033

足少阳胆经 …… 034

足厥阴肝经 …… 035

督脉 …… 036

任脉 …… 037

第五节　中医疗法常用的特效穴位 …… 038
第六节　病症的辨证论治 …… 042

第二章 常用的小疗法 45

第一节　按摩 …… 046
第二节　刮痧 …… 050
第三节　拔罐 …… 053
第四节　艾灸 …… 056
第五节　针刺 …… 059
第六节　耳压 …… 063
第七节　足疗 …… 067
第八节　食疗 …… 069

第三章 常见疾病的日常保健 72

第一节　呼吸系统疾病的疗法 …… 073
慢性鼻炎 …… 073
变应性鼻炎 …… 075
慢性咽炎和慢性喉炎 …… 079
慢性支气管炎 …… 082
支气管哮喘 …… 084
第二节　消化系统疾病的疗法 …… 090
胃食管反流 …… 090

慢性胃炎和消化道溃疡 …… 092
溃疡性结肠炎 …… 098
痔(疮) …… 100
慢性肝炎 …… 105
脂肪肝 …… 111
慢性胆囊炎 …… 113
胆结石 …… 115
第三节 心脑血管系统疾病的疗法 …… 117
高脂血症 …… 117
原发性高血压 …… 121
冠心病 …… 126
脑卒中 …… 130
第四节 内分泌系统疾病的疗法 …… 135
甲状腺功能亢进症 …… 135
痛风 …… 137
糖尿病 …… 141
第五节 生殖系统疾病的疗法 …… 145
妇科炎症 …… 145
月经失调 …… 149
子宫肌瘤 …… 153
乳腺增生 …… 155

慢性前列腺炎 …… 159
前列腺增生 …… 161
第六节　骨络系统疾病的疗法 …… 163
风湿性关节炎 …… 163
类风湿关节炎 …… 167
颈椎病 …… 171
腰椎间盘突出症 …… 175
第七节　皮肤系统疾病的疗法 …… 179
痤疮 …… 179
荨麻疹 …… 181
湿疹 …… 183
银屑病 …… 185
斑秃 …… 187
第八节　五官科疾病的疗法 …… 189
老年性白内障 …… 189
青光眼 …… 191
假性近视和真性近视 …… 193
梅尼埃病 …… 195
牙周病 …… 197
龋齿 …… 199
中耳炎 …… 201

沙眼 …… 203
扁桃体炎 …… 205
第四章 常见病痛的轻松疗法 207
感冒 …… 208
偏头痛 …… 210
肥胖症 …… 212
动脉硬化 …… 215
慢性心衰 …… 218
肺病 …… 220
面瘫 …… 222
突发性耳聋 …… 224
静脉曲张 …… 225
失眠 …… 226
便秘 …… 227
打嗝 …… 229
第五章 流传很广的小偏方 231
附 录 常见穴位的取穴技巧 241

第一章

自我保健的基础知识

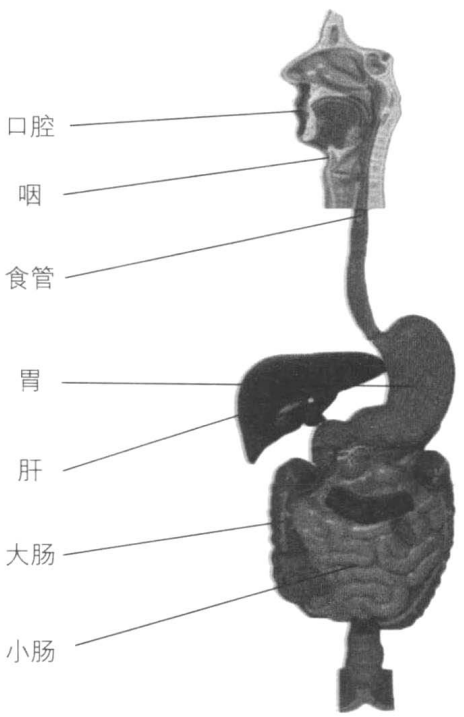


第一节 人体生理常识

人体系统的组成和功能

人体有八大系统，即消化系统、呼吸系统、循环系统、内分泌系统、神经系统、运动系统、泌尿系统、生殖系统，它们的共同作用维护着机体的正常运转。

消化系统



消化系统是由消化道和消化腺组成的。消化道可分为口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠。消化腺包括唾液腺、肝、胰及位于消化道壁上的腺体，如胃腺、肠腺等。

消化道中各器官的功能

❶口腔：是消化道的起始部位，它的前壁是上下唇，侧壁是两颊，上壁是腭，下壁是口腔底。口腔内及周围还有牙齿、舌及唾液腺等器官。口腔有吸吮、咀嚼食物、辨别味道、吞咽和辅助发音等功能。

❷咽：咽是前后略扁的肌性管道，上接鼻腔和口腔，下连喉与食管。咽的前下方通喉部，后下方连食管，是消化道与呼吸道的共同通道。

❸食管：食管是略扁的肌性管道，位于气管之后，在脊柱前方下行，穿过膈肌进入腹腔与胃相连。食管是异物易于滞留和肿瘤的好发部位，其功能是将食物由咽送到胃。

❹胃：胃处于膈下、腹腔左上方的位置，大部分位于左季肋区，有小部分位于上腹区。胃上连食管处称为贲门，下连十二指肠处称为幽门。整个胃是一个大的囊状器官，分为胃小弯、胃大弯、贴近腹壁的胃前壁及与之对应的胃后壁。胃前壁介于肝左叶与左肋弓之间，直接与腹前壁相贴。胃后壁与胰、横结肠、左肾和左肾上腺相邻，胃底与膈和脾相邻。贲门与幽门的位置比较固定，贲门位于第11胸椎左侧，幽门在第1腰椎右侧附近。胃大弯的位置较低，其最低点一般在脐平面。

❺小肠：小肠可分为十二指肠、空肠和回肠三部分，是食物消化、吸收的重要场所。它盘曲在腹腔中部，成人小肠的全长5～6米。十二指肠最短，相当于12根手指并排的宽度，十二指肠的起始部位与胃幽门相接，在X线观察下呈锥形或球形，所以称为十三指肠冠部或球部，是溃疡的好发部位。空肠和回肠没有明显的分界。在小肠的内表面有许多环状皱襞。小肠上段皱襞高，下段则越来越少。小肠黏膜内还有许多肠腺，分泌肠液，小肠上皮夹有许多杯状细胞，分泌黏液，以润滑肠道。

❻大肠：大肠位于消化管的末端，由盲肠、结肠和直肠三部分组成。盲肠粗短，位于右下腹部，与回肠末端相连处有回盲瓣，使回肠的内容物依次进入盲肠，并能防止大肠的内容物反流入回肠。盲肠内后壁附有一条蚯蚓状盲囊，称为阑尾。阑尾管腔狭小且常扭曲，容易发炎。结肠分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠。横结肠和乙状结肠均有肠系膜，活动度较大。

消化腺

在此只介绍消化腺中的肝脏和胰腺。

❶肝脏：肝是人体最大的消化腺，位于上腹部偏右侧，肝的上部隆起，与膈肌相贴，下部锐利，呼吸时可随膈肌上下移动。肝分为左右两叶，左叶薄而小，右叶较厚而大。

肝脏的内部结构复杂，其基本结构单位称为肝小叶，成人肝内约有50～100万个肝小叶。肝小叶主要由肝细胞构成，肝细胞单行排列呈板状，称为肝板。肝板间有肝血窦，内含肝巨噬细胞，可吞噬、清除从胃肠进入肝脏的细菌、病毒和异物。

肝内输送胆汁及贮存胆汁的管道系统总称为胆道系统，胆汁由肝细胞分泌，进入肝内输送胆汁的肝管，左右肝管最终汇合为肝总管。胆囊位于肝右叶下方，是长圆形的小囊，经狭窄的胆囊颈与胆囊管相连。胆囊有贮存和浓缩胆汁的功能。肝总管与胆囊管汇合下行，称为胆总管，其末端开口于十二指肠乳头，此处的括约肌控制胆汁的排出。

❷胰腺：胰腺呈长条形，分头、体、尾三部分，横置于腹后壁。胰腺内有大量由腺细胞组成的腺泡分泌胰液，胰液汇入胰管。胰管从胰尾走向胰头，出胰腺后与胆总管汇合，共同开口于十二指肠。胰液中含有多种酶，能水解各种营养物质。胰腺中的胰岛能分泌胰岛素和胰高血糖素，直接进入人体，调节人体的糖代谢。

消化系统是在神经系统和内分泌腺的调节下进行活动的。消化道受交感神经和副交感神经的双重支配。通常副交感神经兴奋，可使胃肠运动加强，胆囊收缩，括约肌松弛，消化腺分泌增多。交感神经兴奋时则相反。二者既对立又统一，使消化系统更加协调。而在胃肠黏膜的腺体中还有胃肠道激素，如胃泌素、胆囊收缩素和促胰酶素等，这些激素可调节消化腺的分泌、消化道的运动及刺激消化道黏膜和腺体的生长。