

轻松防治常见病



首都医科大学教授 主任医师  
长白山通经调脏手法流派学术传承人

刘红 主编

内养外调，就像天平的两端，哪边缺一点，健康都会变得难一点

“14”条经络，超过200个穴位

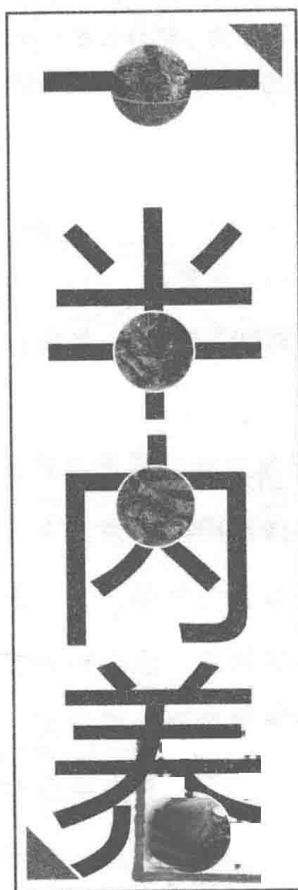
80种日常常见病，分人群，适合全家人

8种易病体质，自然疗法启动全身自愈力

学会理疗与食疗，内养外调，身体健康自然来



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社



——  
轻松防治常见病



首都医科大学教授 主任医师  
长白山通经调脏手法流派学术传承人

刘红 主编



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

## 内容提要

生病以后治病是第一选择，但是疾病治愈之后，防止复发，提高身体抵抗力，为日后更健康奠定基础才是真正防病、治病的关键。本书帮您告别盲目养生，通过理疗与食疗两种方法，有针对性地防治 80 种常见病，调理好 8 大易病体质，让您轻松开启健康新生活。本书适合亚健康、患病人群和对自己的健康有更高追求的读者阅读，是一本适合全家人健康的防病治病保健类图书。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

一半内养，一半外调，轻松防治常见病 / 刘红主编. —北京：中国医药科技出版社，2019.5

ISBN 978-7-5214-0665-8

I. ①—… II. ①刘… III. ①常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 015909 号

责任编辑 白 极 李亚旗

美术编辑 杜 帅

版式设计 曹 荣

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 17

字数 216 千字

版次 2019 年 5 月第 1 版

印次 2019 年 5 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0665-8

定价 39.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



正规的医院、专业的医生是我们生病之后的首选，也是最佳选择。本书不否认医院、医生的作用，而是帮助大家生病前、生病后，去医院前、去医院后，可以通过理疗、食疗方法来做好日常调理，生病时促进疾病痊愈，未病时提高身体免疫力，压缩小病小痛的“生存空间”，积极把大病隔离在健康之外。

理疗由来已久，早在公元前7000年的石器时代，原始人就已经利用阳光、砭石、石针、水和按摩等方法来维护身体健康。经过数千年的实践、研究、发展，形成了专业、科学的治疗体系。食疗一向是我国的传统习惯，中华原创医学提出的“药食同源”将食疗带向了更为科学、有效的方向。本书便是在这两大经典的基础上，化繁为简，将防治疾病、调理身体的方法细化到日常生活中，一半内养，一半外调，让大家拿来就能用，利用碎片化时间就能进行，方便、简单、有效、可操作性强，符合现代快节奏生活所提倡的高效。

本书盘点十二经络、任督二脉及经外奇穴，介绍穴位定位、功效及适应证，配有穴位图片，方便大家快速掌握取穴用穴方法，用作日常调理。总结了80种常见病，既有大多数人日常易犯的常见病分类，

又有小儿、妇科、男科、老年病之分，每种常见病都有具体的理疗、食疗方法，适合全家人对症使用。同时，本书介绍了潜在健康风险的8大体质，明确调理原则及有效方法，让大家可以向健康的平和体质靠近，打造出不生病的好体质。

本书帮大家告别盲目养生，通过食疗、理疗两大经典方法，行之有效地防治疾病，调理体质，建立起适合自己的自然养生方法，全面提升健康质量。

生病要求医，但是在医疗条件无法照顾到每个人健康方方面面的情况下，我们更要求己。每个人都成为自己身体健康的“私人医生”，拥有正确的健康理念，并且可以通过理疗、食疗这种相对安全、有效的方法缓解常见的小病小痛，提高免疫力，身体健康自然随之而来。

编者

2018年10月



## 第一章 用好一双手，启动全身自愈力

- 点穴按摩 平衡阴阳祛风除湿 /002
- 经穴刮痧 理气活血刮走病痛 /014
- 体表拔罐 拔除病症一身轻松 /020
- 古法艾灸 温经通络标本兼治 /026
- 手诊手疗 从此远离医药之苦 /033
- 足部刺激 调理脏腑养生保健 /038
- 饮食调养 由内而外滋养身体 /042

## 第二章 找准重点穴位，让疾病一扫而光

- 足太阳膀胱经 重点及常用穴位 /050
- 足阳明胃经 重点及常用穴位 /055
- 足少阳胆经 重点及常用穴位 /058
- 足太阴脾经 重点及常用穴位 /062
- 足少阴肾经 重点及常用穴位 /064

**足厥阴肝经** 重点及常用穴位 /067

**手太阳小肠经** 重点及常用穴位 /069

**手阳明大肠经** 重点及常用穴位 /071

**手少阳三焦经** 重点及常用穴位 /073

**手太阴肺经** 重点及常用穴位 /075

**手少阴心经** 重点及常用穴位 /078

**手厥阴心包经** 重点及常用穴位 /079

**任脉** 重点及常用穴位 /080

**督脉** 重点及常用穴位 /083

**经外奇穴** 重点及常用穴位 /086

### 第三章 常见病及日常小症状，自然疗法轻松缓解

**头痛** 疏通脑部经络，增加大脑供血 /091

**三叉神经痛** 调整情绪与饮食，减少对神经的刺激 /093

**失眠** 缓解脑疲劳，促进睡眠 /095

**神经衰弱** 镇静安神，抑制神经中枢兴奋 /097

**眩晕** 通畅气血，缓解眩晕症状 /099

**心悸** 宽胸降逆，养心宁神 /100

**耳鸣** 多样方法，促进耳部气血运行 /102

**鼻塞** 通鼻窍，缓解黏膜水肿 /104

**慢性鼻炎** 疏风解表，改善气道阻力 /106



- 牙痛** 清内热，抑制神经对疼痛的传递 /108
- 口腔溃疡** 清热消炎，加快创面愈合速度 /110
- 感冒** 疏风解表，抵御外邪 /112
- 咳嗽** 润肺止咳，保障呼吸系统通畅 /114
- 发热** 疏风解表，清热退烧 /117
- 慢性咽炎** 清热利咽，促进喉部气血流通 /118
- 扁桃体炎** 清热解毒，祛风通络 /120
- 支气管哮喘** 解除支气管痉挛，改善气道阻力 /123
- 呃逆** 降胃气，缓解膈肌痉挛 /125
- 胃痛** 理气宽中，温胃止痛 /127
- 胃下垂** 加强排空，增强平滑肌兴奋 /130
- 慢性胃炎** 通肠胃促消化，三分治七分养 /132
- 慢性肠炎** 激活胃肠功能，增强胃肠活力 /134
- 胃及十二指肠溃疡** 调理肠胃，强化黏膜的防御能力 /136
- 腹痛** 辨证施治，安全为本 /138
- 腹泻** 调理肠胃功能，防治腹泻 /139
- 腹胀** 调理脾胃，通气导滞 /141
- 便秘** 增加肠道蠕动能力，分型治便秘 /142
- 痔疮** 促进直肠收缩，促使大便通畅 /145
- 高血压** 调理肝肾，降血压 /148
- 糖尿病** 提高胰脏功能，加速血糖分解 /150
- 高血脂症** 活血化瘀，促进血液循环 /152



- 慢性胆囊炎** 疏肝理气，健脾化湿 /153
- 脂肪肝** 疏通经络，注意饮食与运动 /155
- 腰椎间盘突出** 舒筋活络，理气镇痛 /157
- 腰肌劳损** 改善血液循环，缓解疲劳 /160
- 颈椎病** 找准穴位，疏通经络除病痛 /161
- 肩周炎** 松解粘连，滑利关节 /163
- 痤疮** 清热利湿，排毒养颜 /165
- 色斑** 行气活血，减少色素沉淀 /167
- 黑眼圈** 补气养血，促进眼部血液循环 /168
- 肥胖** 疏通经络，消除水肿 /170

#### 第四章 给孩子一个好身体，让孩子赢在起点

- 小儿咳嗽** 润燥生津，止咳平喘 /173
- 小儿湿疹** 清热解毒，养血祛风 /174
- 小儿厌食** 养胃清热，调理肠胃功能 /176
- 小儿呃逆** 和胃降逆，积极治疗原发病 /178
- 小儿发热** 引邪外泄，快速退热 /179
- 小儿盗汗** 健脾益气，有效缓解小儿盗汗 /180
- 小儿惊风** 解表镇惊，通腑退热止抽搐 /181
- 小儿夜啼** 温脾行气，清心导赤，镇静安神 /183
- 小儿便秘** 分清实证与虚证，促进肠道蠕动 /185
- 小儿腹泻** 清热祛湿，温肾固涩 /187

**小儿遗尿** 温肾纳气，暖脾摄津，固涩小便 /188

## 第五章 健康的女人才美，掐灭萌芽的“小毛病”

**月经不调** 活血通络，止痛调经 /191

**痛经** 气血通畅，经气畅行则不痛 /193

**白带异常** 清湿热，益肾调经 /196

**乳腺增生** 软坚散结，活血化瘀 /198

**乳腺炎** 清热解毒，促进乳汁排空 /201

**慢性盆腔炎** 滋阴补肾，调节内分泌 /203

**子宫肌瘤** 温宫散寒，清除体内的湿寒瘀阻 /205

**子宫下垂** 补气升提，调理脾肾 /207

**不孕** 补气血、排瘀滞，增强体质 /208

**产后缺乳** 补气营血，保持心情愉悦 /210

**更年期综合征** 促进血液循环与新陈代谢 /213

## 第六章 “男”言之瘾不用愁，妙手一到病自消

**前列腺炎** 促进血液循环，吸收炎症 /216

**前列腺增生** 调节饮食，合理生活作息 /218

**阳痿** 促进血液循环，调节局部性神经反射功能 /219

**早泄** 补中益气，填精益髓 /221

**遗精过频** 强肾壮阳，固精止遗 /223

## 第七章 调理老年病，从此年老体不衰

- 白内障** 益肝明目，调节晶状体代谢 /227
- 老花眼** 穴位按摩加饮食，延缓眼睛老化 /228
- 冠心病** 保持良好的生活与饮食习惯，降低血脂 /230
- 心绞痛** 改善局部血液循环，增加心肌供血 /231
- 动脉硬化** 扩张血管、调节血脂，防止血栓的形成 /233
- 中风后遗症** 扩张血管，促进气血运行 /234
- 老年痴呆症** 改善脑供血，活化细胞增强记忆力 /236
- 类风湿关节炎** 疏通气血，缓解关节疼痛 /238
- 骨质疏松** 补益肝肾，调节内分泌 /240
- 坐骨神经痛** 舒筋活络，强壮腰膝 /242
- 面神经炎** 消除水肿，疏风散寒 /244
- 足跟痛** 舒筋通络，活血止痛 /246

## 第八章 和平体质人人爱，不同体质的自然疗法

- 阴虚体质** 清热降火，滋阴补虚 /249
- 阳虚体质** 温阳补气，培元补虚 /250
- 气虚体质** 温补元气，补摄下焦 /251
- 血瘀体质** 健脾疏肝，理气活血 /253
- 痰湿体质** 祛痰化湿，和胃健脾 /254
- 气郁体质** 调畅情志，疏通气机 /256
- 湿热体质** 清热除湿，消除水肿 /258
- 特禀体质** 注意防敏，改善过敏体质 /260

自愈力是依靠自身内在的生命力，修复身体，摆脱疾病与各种常见小症状的一种自然方法。中医学中的点穴按摩、刮痧、拔罐、艾灸、食疗等方法，因为副作用小，可看作为开启身体自愈力的“绿色钥匙”。

找对健康“开关”



开启人体自愈力

## 第一章

# 用好一双手，启动全身自愈力

# 点穴按摩 平衡阴阳祛风除湿

穴位，学名腧穴，是中国文化和中医学特有的名词，多位于神经末梢和血管较多的地方，与人体各组织器官有密切联系。穴位能反映身体病痛，将其与按摩结合起来，还能接受刺激，防治疾病，是中医推拿的精华，有平衡阴阳、祛风除湿等多种功效，对于保健有非常重要的意义。

## 点穴按摩，坚持下来好处多

按摩是通过穴位、经络或神经系统的传导，直接或间接地刺激肌肉、骨骼、关节、韧带、神经、血管，产生局部或全身性的反应，这种变化使人体内部的各种生理功能逐渐趋于正常，增加人体抵抗力，达到“有病治病，无病健身”的目的。具体来说，点穴按摩的益处有以下几个方面。

### 1. 呼吸系统

通过点穴按摩影响肺的功能。如按摩肺俞、膈俞及相关穴位，能够调整胸膈、肺部的状态，加深呼吸，增加氧气的吸入和二氧化碳的排出，增强肺部的弹性，使呼吸肌变得发达，肺活量有所增加，达到镇咳、平喘、化痰等作用，让整个呼吸系统保持良好状态。

### 2. 消化系统

按摩的刺激使胃肠道平滑肌的张力、弹力、收缩力增加，从而加速胃肠蠕动，同时通过交感神经的作用，使支配内脏器官的神经兴奋，促进胃肠消化液的分泌。

### 3. 免疫系统

按摩有助于提高人体的免疫力。使人体组织中产生组织胺、类组织胺和乙酰胆碱等，促进血管扩张，血流加快，使血液中携带氧气、养料的血清蛋白数量增加，从而使白细胞的数量增加，并增强白细胞的噬菌能力。

#### 4. 神经系统

点穴按摩有助于使周围神经产生兴奋，加速传导反射作用，从而改变内脏的活动，如刺激第5胸椎处，可使贲门括约肌扩张。

#### 5. 血液系统

按摩有助于清除血液中的有害物质，还可降低胆固醇、血脂等，对血液系统起到一定的益处。

#### 6. 运动系统

按摩可以使肌肉纤维被动活动，使被牵拉的肌肉放松，消除疲劳，提高肌肉的运动能力。

#### 7. 皮肤

按摩首先与皮肤接触，能使皮下毛细血管扩张、充血、温度增高，使腺体分泌增加，从而使皮肤变得润泽而有弹性。除此之外，按摩还可以帮助减少皮下脂肪的堆积，帮助减肥。

#### 8. 缓解疼痛

按摩有助于使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子浓度，使疼痛症状缓解或消失。

#### 9. 淋巴系统

按摩可以改善淋巴循环，加速水肿及渗出物等病变产物的吸收，有利于肿胀、挛缩的消除。

### 点穴按摩，精准取穴是关键

要想发挥点穴按摩的诸多益处，精准取穴是关键。人体有14条经络，按照气血流注循行规律，这14条经络是手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经，以及起到沟通前十二经脉之间联系作用的督脉、任脉。大部分已经确定有针对性功效的穴位都位于这14条经络上。一般来说，常用的取穴方法有以下几种。



### 1. 体表标志取穴法

体表标志取穴法是以人体解剖学的各种体表标志为依据来确定腧穴位置的方法，又称自然标志定位法。体表标志法可分为以下2种。

(1) 固定的标志。指人体固有的解剖标志，如各部位由骨节、肌肉所形成的突起、凹陷及五官轮廓、发际、指（趾）甲、乳头、肚脐等，是在自然姿势下可见的标志，可以借助这些标志确定腧穴的位置。如以足内踝尖为标志，在其上3寸，胫骨内侧缘后方定三阴交穴；以眉头定攒竹穴；以脐为标志，脐中即为神阙穴，其旁开2寸定天枢穴等。

(2) 活动的标志。指各部的关节、肌肉、肌腱、皮肤随着活动而出现的空隙、凹陷、皱纹、尖端等，是在活动姿势下才会出现的标志，据此也可确定腧穴的位置。如在耳屏与下颌关节之间，微张口呈凹陷处取听宫穴。

### 2. 手指同身寸取穴法

手指同身寸取穴法也叫“手指比量法”，即用按摩对象本人的手指进行量取穴位，分为以下3种。

(1) 中指同身寸法。以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间宽度作为1寸，可用于四肢部取穴和背部取穴。

(2) 拇指同身寸法。以拇指指关节处的横向宽度作为1寸，适用于四肢部。

(3) 横指同身寸法。将食指、中指、无名指、小指并拢，以中指中节横纹处为准，画一条水平线，横向宽度为3寸，食指和中指中节的侧面横纹之间的宽度为1.5寸，适用于头、躯干、四肢部位。

手指的大小、宽度由于年龄、体格、性别的不同而有很大区别。因此，用手指同身寸取穴法确定穴位位置时，应用按摩对象本人的手指定位取穴，以缩小位置的偏差。上述3种“寸”的定义一致，使用手指周身寸法定位取穴的时候，根据习惯或方便程度取用其中一种即可。

### 3. 简易取穴法

简易取穴法是一种简便可行的方法，如双手下垂中指指端取风市穴；两耳尖直上连线中点取百会穴；手握半拳，中指指尖切压在掌心的第2横纹上



取劳宫穴。

#### 4. 骨度分寸定位法

骨度分寸定位法是利用人体的骨节作为标志，将两骨节之间的长度折量为一定的分寸，用作确定穴位位置的方法。不论男女、老少、高矮、胖瘦，均可按一定的骨度分寸在其自身测量。现时采用的骨度分寸是以《灵枢·骨度》所规定的人体各部的分寸为基础，结合历代医家创用的折量分寸而确定的。

### 自我保健，按摩手法很重要

想要通过点穴按摩来达到养生保健的作用，熟知按摩手法很重要。一般来说，常见按摩手法有以下几种。

#### 1. 推法

推法是用拇指、手掌、拳面以及肘尖紧贴治疗部位，运用适当的压力，进行单方向直线移动的手法。操作时，肩及上肢放松，操作向下的压力要适中、均匀，用力深沉平稳，呈直线移动，不可歪斜，推进的速度宜缓慢均匀。可以起到行气止痛、温经活络、调和气血的功效。更详细地说，推法分为以下2种。

(1) 平推法。用指、掌、拳面沿经络循行或沿肌肉纤维走向直线推动，着力要均匀、速度宜缓慢。

(2) 直推法。用手指、掌或鱼际部位紧贴皮肤，用力着实，推进速度和力度要均匀，施加一定与皮肤垂直的力度，做单方向直线推法。

#### 2. 拿法

拿法是用拇指与示、中指或用拇指与其余四指罗纹面着力，做对称性相对用力，在一定的穴位或部位上进行一紧一松的捏提动作的一种手法。操作时，肩及上肢放松，操作向下的压力要适中、均匀，用力深沉平稳，呈直线移动，不可歪斜，推进的速度宜缓慢均匀，每分钟50次左右。可以起到舒筋通络、解表发汗、镇静止痛、开窍提神的功效。更具体地说，拿法可以分为以下2种。



(1) 三指拿法。此法适用于指、趾等身体较小的部位。

(2) 五指拿法。用拇指与其余四指指面为着力部位，相向对称用力挤压，捏而提起。

### 3. 摩法

摩法是将手掌或指腹轻放于体表治疗部位，做环形的、有节律的摩动手法。操作时，腕关节放松，指掌关节自然伸直，着力部位紧贴体表，前臂连同腕部做缓和协调的环旋抚摩活动，顺时针或逆时针方向均匀往返操作。可以起到益气和中、消积导滞、疏肝理气、调节肠胃、活血散瘀、消肿止痛等功效。更详细地说，摩法可以分为以下2种。

(1) 指摩法。手指并拢，指掌部自然伸直，腕微屈曲，以食指、中指、无名指及小指的中节和末节指腹贴附于施术部位的皮肤上，做直线或环旋摩动的手法。

(2) 掌摩法。手掌自然伸直，腕关节放松，贴附于施术部位，以掌心和掌根为着力点，在腕及前臂带动下，持续、连贯、有节奏地环转摩动，叫掌摩法。此法用于腰背部及胸腹部。

### 4. 按法

按法是用拇指、掌根等部位按压体表一定的部位或穴位，逐渐用力，向下用力，并持续几秒至半分钟的一种按摩方法。操作要领是垂直按压，固定不移，用力由轻到重，稳而持续，忌用暴力。指压法结束时不宜突然放松，应逐渐递减按压的力量。可以起到安心宁神、镇静止痛、温中散寒、矫正畸形等功效。更详细地说，按法主要用于穴位按摩，可以分为以下4种。

(1) 指腹按法。以拇指指腹或食指、中指、无名指指腹，按压体表的方法。

(2) 指端按法。以指端对体表穴位进行按压。

(3) 屈指按法。食指屈曲，以指背按压体表穴位。

### 5. 捏法

捏法是用拇指和食指、中指两指相对，挟提皮肤，双手交替捻动，向前推进的一种按摩方法。操作时，以腕关节用力为主，指关节作连续不断灵活