非药物自疗

陈志敏　陈湘伟　主编
陈玲霞　董葵阳　田有水　编著

北京工业大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内 容 提 要

本书介绍了80余种常见病的非药物自我疗法，内容包括自我推拿、手足按摩、气功导引等几种自疗方法及自疗注意事项。它能通过外部刺激、自我调理来调动体内的积极因素，解除病痛烦恼，达到防病治病、强身健体的目的，防治兼顾、安全有效。非药物疗法还可避免某些药物疗法的毒副作用、不良反应、医源性疾病等。本书配有大量插图，简便易学，易于普及，是学习现代自我保健与非药物疗法的良好读物。

非药物自疗

主编　陈志敏　陈湘伟

※

北京工业大学出版社出版发行

各地新华书店经销

北京育才印刷厂印刷

※

1997年11月第1版　1997的11月第1次印刷

787mm×1092mm　32开本　9.5印张　210千字

印数　1～5000册

ISBN 7-5639-0604-5/R·9

定价　9.50元

序

非药物疗法是与药物疗法相对而言的一种治疗方法。中医非药物疗法历史悠久，源远流长，数千年来广泛流传于民间。在中国医学的防病治病过程中，中医非药物疗法一直都起着非常重要的作用。漫长的医学发展史告诉我们，远古的中华先民，为了求得自身的生存，在生产和生活过程中，就要与自然界的各种不利因素作斗争，在实践中，总结出了一系列不用药物的防病治病手段，如气功、推拿、砭石、热敷等，并积累了丰富的临床经验，可以说人类最早的治疗手段是属于非药物的物理性质的“自然疗法”，即现代所说的“非药物疗法”。

在药物疗法风靡的当今世界，由药物的毒副作用引起的不良反应和医源性疾病的日益增多，已成为现代医学的一大难题。因此，在世界范围内“回归自然”的呼声日渐高涨，且已超出了医学领域。探求有效而无毒无害的治疗方法，已成为世界医学发展的趋势。目前，人们重视自我保健和家庭保健，融预防、治疗、康复及养生于一体，同时又易于为人们所掌握的中医非药物疗法，特别受到人们的青睐，有着广阔的发展前景。因此，研究和推广中医非药物疗法势在必行。

令人可喜的是，陈志敏、陈湘伟等同志在这方面做了一项十分有益的工作。他们在挖掘、整理、继承的基础上，结合现代医学及自己的工作体会，编写了这本《非药物自疗》。该书选择了中医非药物疗法中富有独特疗效而又操作简便的

治疗方法，内容包括自我推拿、手足按摩、气功导引等，这些疗法不需要复杂的设备，不受时间环境条件的限制。书中配有大量插图，具有简便易学、防治兼顾、安全有效、便于自疗、易于推广普及等特点。相信这本书的出版一定会对广大读者防病治病、健体强身有所裨益。谨此为序，以鉴读者。

北京中医药大学教授　宋天彬

1996年9月

目　录

上篇　总论

一、概述 …… (1)
二、自我推拿疗法 …… (3)
三、手足按摩疗法 …… (9)
四、气功导引疗法 …… (37)
五、经络与穴位 …… (43)

下篇　各论

一、感冒 …… (65)
二、慢性支气管炎 …… (71)
三、哮喘 …… (76)
四、胃脘痛 …… (80)
五、胃下垂 …… (84)
六、消化不良 …… (89)
七、呃逆 …… (92)
八、慢性肝炎 …… (95)
九、痢疾 …… (98)
十、慢性肠炎 …… (101)
十一、便秘 …… (104)
十二、高血压 …… (108)
十三、低血压 …… (113)
十四、风湿性心脏病 …… (117)
十五、冠心病 …… (121)
十六、心律失常 …… (124)
十七、慢性肾炎 …… (126)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

十八、泌尿系感染 …… (129)
十九、甲状腺功能亢进 …… (131)
二十、糖尿病 …… (133)
二十一、单纯性肥胖症 …… (137)
二十二、头痛 …… (140)
二十三、眩晕 …… (144)
二十四、三叉神经痛 …… (147)
二十五、面神经麻痹 …… (150)
二十六、面肌痉挛 …… (152)
二十七、神经衰弱 …… (153)
二十八、脑力减退 …… (156)
二十九、失眠 …… (159)
三十、中风后遗症 …… (162)
三十一、胆囊炎与胆石症 …… (167)
三十二、慢性阑尾炎 …… (169)
三十三、术后肠粘连 …… (172)
三十四、脱肛 …… (174)
三十五、痔疮 …… (177)
三十六、泌尿系结石 …… (180)
三十七、前列腺炎 …… (181)
三十八、阳萎 …… (184)
三十九、遗精 …… (187)
四十、早泄 …… (189)
四十一、荨麻疹 …… (191)
四十二、带状疱疹 …… (194)
四十三、月经不调 …… (194)
四十四、痛经 …… (196)
四十五、闭经 …… (199)
四十六、带下病 …… (201)
四十七、更年期综合症 …… (205)

四十八、慢性盆腔炎 …… (207)
四十九、子宫脱垂 …… (210)
五十、妊娠呕吐 …… (212)
五十一、产后腹痛 …… (213)
五十二、乳汁不足 …… (216)
五十三、急性乳腺炎 …… (218)
五十四、近视 …… (220)
五十五、青光眼 …… (223)
五十六、白内障 …… (225)
五十七、耳鸣 …… (227)
五十八、耳聋 …… (230)
五十九、晕动病 …… (231)
六十、慢性鼻炎 …… (234)
六十一、鼻出血 …… (237)
六十二、慢性咽炎 …… (240)
六十三、扁桃腺炎 …… (242)
六十四、牙痛 …… (244)
六十五、颞颌关节功能紊乱综合征 …… (246)
六十六、落枕 …… (247)
六十七、颈椎病 …… (251)
六十八、肩周炎 …… (254)
六十九、网球肘 …… (259)
七十、桡骨茎突腱鞘炎 …… (262)
七十一、腕关节损伤 …… (264)
七十二、岔气 …… (265)
七十三、肋软骨炎 …… (267)
七十四、肋间神经痛 …… (268)
七十五、急性腰扭伤 …… (271)
七十六、慢性腰痛 …… (274)
七十七、类风湿性关节炎 …… (276)

七十八、坐骨神经痛 …… (279)
七十九、股内收肌损伤 …… (281)
八十、股外侧皮神经炎 …… (283)
八十一、膝关节劳损 …… (283)
八十二、腓肠肌痉挛 …… (286)
八十三、踝关节损伤 …… (288)
八十四、跟痛症 …… (290)

上篇 总 论

一 概 述

中医非药物疗法，历史悠久，源远流长，除了不用药物之外，还具有验、便、廉的优点（即灵验、方便、价廉）。数千年来广泛流传于民间。它和中医药物疗法一样，对防病治病及延年益寿做出了卓越贡献，是中医学的一个重要组成部分。中医非药物疗法不仅在缺医少药的偏僻农村和山区具有积极的意义；而且在求医买药很方便、现代医学很发达的城市，也具有其特殊意义。

医务人员已经发现，在现代社会快节奏的生活中，在原有的医疗体制（如公费医疗制度等）影响下，许多人逐渐对现代医学产生了依赖性。这种依赖性的表现是“头痛医头，脚痛医脚”，虽然一时缓解了当前的症状，却忽视了预防保健，并没有调动体内积极的抗病因素。何况，有些慢性病、症状不太明显的疾病，单靠长期吃药、打针往往难以奏效。

西方先进的医学科学的权威人士正试图从古老的中华民族医学中汲取丰富营养以修正研究方向。经典的西医药物与诊治手段受到冲击，药物的毒副作用及药源性疾病不断增多，而要求无毒副作用、非药物疗法的呼声日渐强烈。人们迫切需要通过自身锻炼、自我调理等自我康复的手段，来达到防病治病、健康长寿之目的。具有独特方法和显著疗效的中医

非药物疗法越来越引起人们的重视，而且已经成为现代保健的大趋势。

中医非药物疗法范围很广，一般来说，凡是在中医理论指导下的不依赖药物作用而达到防治疾病的治疗方法均属此范畴，如针灸疗法、推拿疗法、手足按摩、气功导引、心理疗法、饮食疗法、体育疗法、砭石疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、割治疗法……，可谓内容丰富多彩，方法多种多样。

本书以“突出实用，重在自疗”为宗旨，主要选择自我推拿、手足按摩、气功导引等常用的、简便易行的方法加以介绍；另外还重点介绍了80余种常见病、多发病、慢性病的自疗方法及有关自疗注意事项。这些疗法能通过外部刺激、自我调理来调动体内的积极因素，增强机体的免疫力与抗病能力，解除病痛烦恼，不但达到防病治病、强身健体的目的，同时还可避免现代医学某些疗法（比如吃药、打针、手术、放射治疗、化学治疗等）常常难以避免的毒副作用、不良反应及医源性疾病等。

这里还需要强调指出的是，中医非药物疗法，是疾病治疗领域的一个组成部分，但不是唯一的方法。它可与药物疗法及现代医学的其他疗法取长补短、相得益彰；一方面可作为疾病的一种辅助治疗来实施，另一方面甚或可以代替药物或其他疗法。实际运用当中，不能片面强调非药物疗法的优越性，而贬低或排斥药物疗法及现代医学的其他治疗方法。同任何疗法一样，非药物疗法也有它的局限性。如对某些急性传染病、严重的感染性疾病、急性出血性疾病、外伤、骨折、严重的心肺肾功能损害等，则显得力不从心。这些病人应及时送往医院治疗或抢救，以免贻误病情。此外，妇女孕期也不宜施行某些自疗手段。在空腹、饥饿、醉酒、恶劣气候、情

绪激动等不良情况下，也不宜进行推拿或练功等，这些都应在实际运用中加以注意。

非药物疗法重在保健，贵在坚持，切忌急于求成，执意追求。过量施术与超量练功，不但无益，反而有害。读者可根据自身的不同情况，选择其中的一项或多项，其强度一般以自身舒适，能够耐受以及施术练功后感到全身轻松愉快为原则。

二　自我推拿疗法

推拿疗法，历史悠久，操作简便，疗效可靠。实践证明，推拿不仅可用于他疗，也同样可用于自疗。它是通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理病理状况，达到治疗疾病的目的。

凡是人体各个关节筋络和肌肉受到外力撞击，强力扭转、牵拉、压迫或因不慎而跌仆闪挫，或因体虚、劳累过度及持续活动、经久积劳等因素所引起的损伤或脏腑经络的关系失调、产生气血不和、营卫失调等病理变化，均可通过推拿的舒筋通络，理筋整复，活血祛瘀，调解阴阳等，使之恢复正常。

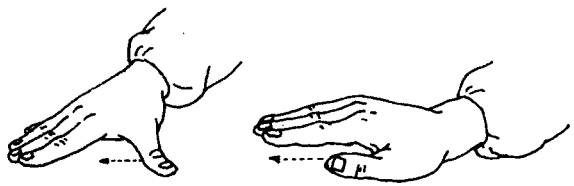
现代医学认为，推拿对人体各系统、各器官的生理病理影响极大，它能改善皮肤、肌肉血液循环，加强组织器官的新陈代谢，促进胃肠功能的蠕动，帮助消化和吸收。对神经系统通过刺激，既可提高其兴奋性，也可以诱导抑制，以达到镇静、止痛、催眠等功效。推拿能使错位的关节复位，帮助有功能障碍的关节恢复功能。此外，推拿可以通过神经体液，各器官生理、病理过程，产生镇静、止痛、消炎、消肿、解痉、改

需要全本请访问 www.ertongbook.com

善血液循环、调整人体机能和增强人体免疫功能等作用。

（一）自我推拿常用手法

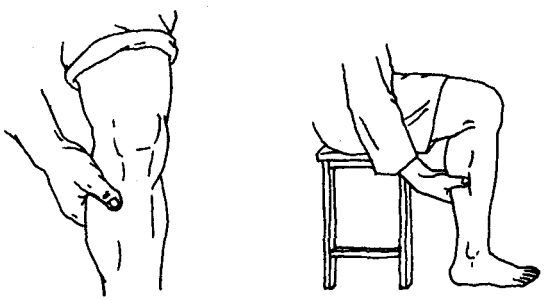
（1）**推法** 推法是用手指、手掌或肘尖在人体某一部位上做单方向的直线运动（见图 1）。频率一般为 50～150 次/分。开始稍慢，逐渐加快。注意避免损伤皮肤。



（1）指推法　　（2）掌推法

图 1　推法

（2）**拿法** 拿法是用拇指与食指、中指或其他手指相对呈钳形，捏拿住某一部位或穴位，做一收一放或持续的揉捏动作（见图 2）。用力不在指尖上，而在指腹和手指的整个掌

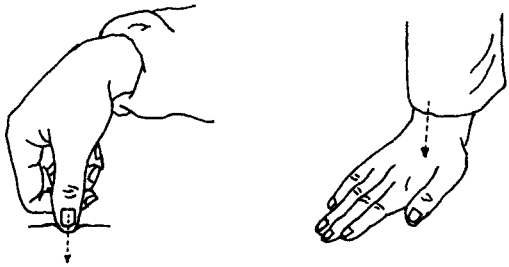


（1）　　（2）

图 2　拿法

面上。拿力要由轻到重，再由重到轻，强度以有酸胀感为宜。

（3）**按法**　按法是在一定的部位上，用手指或手掌、掌根和肘尖一起一伏地按压（见图 3）。按压的力量由轻到重，使



（1）指按　　（2）掌按

图 3　按法

患部有一定的压迫感后，持续一段时间，再慢慢放松，同时要有一定的节律和弹性。根据不同的部位和目的，分有指按、掌按和肘按。

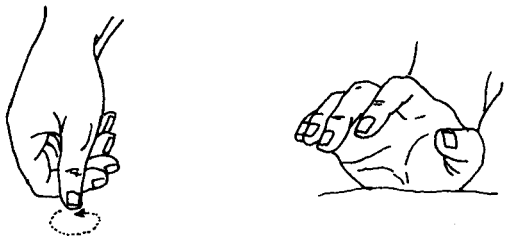
（4）**摩法**　摩法是用手指或手掌在身体某一部位或穴位上，做顺时针或逆时针方向的回旋摩运（见图 4）。但只在皮肤表面摩运，力量轻浅温和。频率为 60～100 次/分。根据部位不同分别采用指摩和掌摩。



图 4　摩法

（5）**揉法**　揉法是用手指指腹或手掌掌面在身体某个部位做回旋揉动（见图 5）。指或掌与被揉

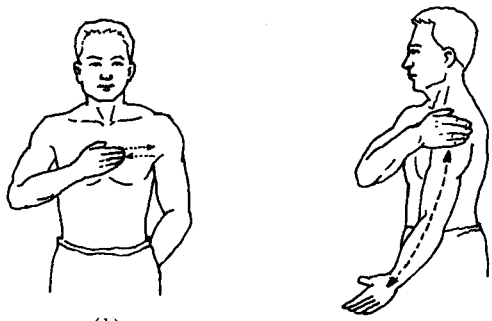
部位的皮肤间不能移动，不产生摩擦，皮下组织只是被揉动，此是揉法与摩法的不同之处。一般先轻，后加重，再转轻，频率 50～100 次/分。根据不同部位分有指揉、掌揉和前臂揉。



（1）指揉　　（2）掌根揉

图 5　揉法

（6）**擦法**　擦法是用手或手掌在皮肤进行直线来回摩擦的一种方法（见图 6）。其作用力浅在皮肤及皮下，频率为 100～200 次/分；一般以发红发热为度。注意不要擦伤皮肤。

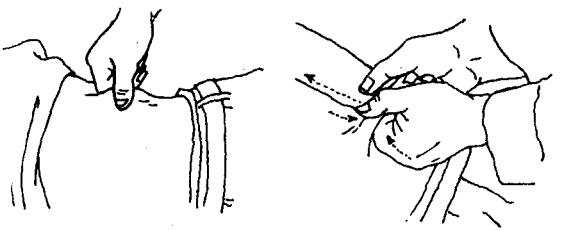


（1）　　（2）

图 6　擦法

（7）**捏法**　捏法是将皮肤捏起捻动的一种方法。可用三指捏或五指捏（见图 7）。其力主要作用于皮肤和皮下，拿法

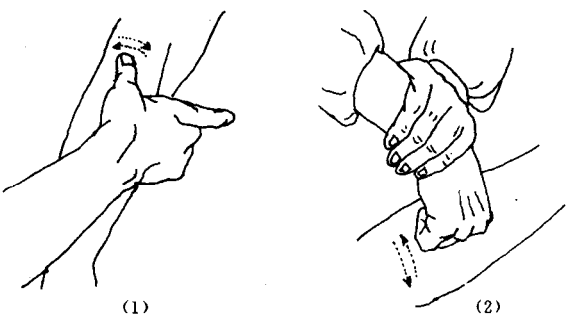
则作用于肌肉，这是它们的不同之处。强度以有温和感或酸胀感为度，频率 60～100 次/分。



（1）单手捏　　（2）双手捏

图 7　捏法

（8）**拨法**　拨法是用手指按于穴位或一定部位上，适当用力下压至病人有酸胀感时，再作与肌肉纤维成垂直方向的来回拨动（见图 8）。力量深达肌肉，局部可有麻胀痛反应，以自己能忍受为度。

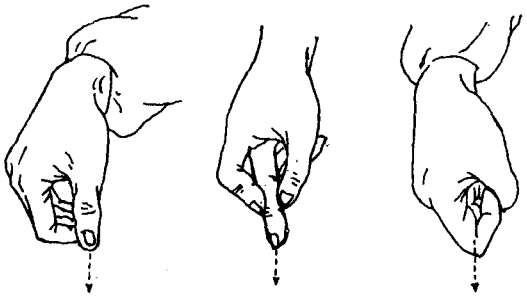


（1）　　（2）

图 8　拨法

（9）**点法**　点法是用指尖、肘尖或工具在身体的一定部位或穴位上做深入持久的点压，又称指针法，用力方向要与体表表面相垂直（见图 9）。点法刺激量较强，力可达肌肉深

部，有强烈的酸胀感觉，用力时须由小到大，由浅入深，要持续一定时间，收时要由重到轻，缓缓收起。

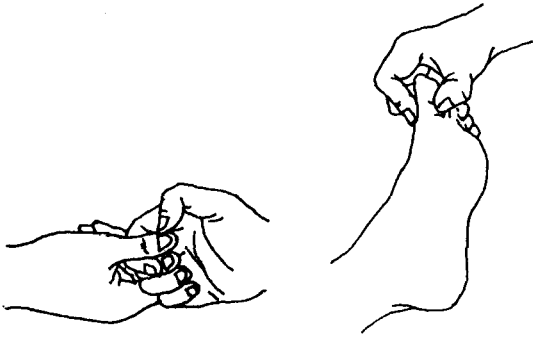


（1）拇指点　　（2）中指点　　（3）跪指点

图 9　点法

（10）**掐法**　掐法是用拇指、食指或中指指尖或指甲，在身体穴位或某个部位上做深入持久的抠掐动作（见图 10）。掐法刺激量较强，可有强烈的酸胀感觉，常用于穴位刺激按摩。用力须由小到大，由浅入深。掐后常须轻揉片刻。

推拿手法操作的技能与技巧，掌握得当与否，直接关系



（1）　　（2）

图 10　掐法

推拿治疗的效果，是推拿治疗的关键，应熟练掌握。推拿对手法操作的基本要求是持久、有力、柔和、均匀、深透，这样才能达到调节治疗之目的。

（二）自我推拿的注意事项

推拿前应明确诊断，严格掌握适应范围与禁忌症。推拿时要体位舒适，全身放松，呼吸自然。手法要灵活连贯，不可用蛮力。推拿过程中要注意适时调整用力强度和刺激持续时间。推拿时双手要保持清洁、温暖，勤修指甲，以免损伤皮肤，还应注意室温及被推拿部位的保暖。

三　手足按摩疗法

中医手足按摩是一种独立、简易、有效的自我保健疗法。与古老的中医推拿按摩术一样，已愈数千年而不衰。它是以中医整体观念、全息理论与现代科学研究为根基，以传统按摩术为手段，通过对手足部一些固定的与身体内外部器官、组织有特异联系的穴位或反应区不同方式的刺激，以影响相应组织器官而加以调节的治疗方法，集预防保健与治疗为一体。

手足按摩的调整作用许多时要大大优于整体按摩或局部按摩，有时或能弥补体部按摩与局部按摩之不足。

（一）手部穴区一般知识

中医经络系统中最重要的十二正经均是或发于或止于手足末端。其中与手相关的有 6 条经脉，它们分别是手太阴肺经、手阳明大肠经，手厥阴心包经，手少阳三焦经，手少阴心经，手太阳小肠经。正经上分布着许多经穴（图 11、12）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com