家庭现代文明病自我防治

孙建华摇编著

上海科学技术文献出版社

需要全本请访问 www.ertongboo

内 容 提 要

新世纪里，忘情地享受现代文明的人们可知否，现代文明病正悄悄地搔扰、侵袭着您的躯体与心理。如何趋利避害呢，书中自有健康宝。

本书的上篇系统地论述了手、足按摩，耳穴贴压，刮痧及磁吸针五种自然疗法的作用机制、操作方法、注意事项、适应证、禁忌证以及治疗 [illegible]种常见病症的实用处方。下篇详细地介绍了 [illegible]种现代文明病的病因、临床表现及防治措施。

本书内容丰富、图文并茂、资料新颖、深入浅出。作者长期从事基层保健医疗工作，对用自然疗法防治常见病与现代文明病颇有心得，结合临床经验推荐的五种自然疗法具有安全易学、经济有效的特点，不仅可供广大医务人员临床参考，更适宜寻常人家在自我保健、自我防治中进行自我操作。

前摇摇言

追求健康，是现代社会的一大趋势。这个人类唯独没有任何争议的共同愿望，在新世纪里继续成为狂热遍及全球。现代社会，由于工业高速发展、都市扩大、环境污染、生态失衡，人们锦衣玉食，快节奏、高强度的劳作，少休息、高营养的眠食等诸多因素，不仅使心脑血管病、糖尿病、肥胖病等系列“经典”文明病的患者队伍不断壮大，还让形形色色的“时髦”文明病乱纷纷“抢滩”“亮相”。人们在忘情地享受现代文明的同时，其躯体和心灵也受到现代文明病的困扰与威胁。在知识经济时代，人们最担心的不是财富，而是健康。健康是生命的本钱，是首要的财富已成为共识。

追求健康，重在自我。充分调动个人的主观意识和能动作用，掌握科学知识，强化自我保健，营造健康氛围，方能最大限度地提高人体自身的抗病免疫能力，真正把握住健康的命运。赢得健康难，失落健康易，一个人稍不留神，就会滑入疾病的泥潭。我们聚会于 圆世纪，有幸又有缘，笔者以本书作为见面礼，向众多热爱生活、追求健康的朋友介绍种种“时髦”文明病的病因、临床表现、自我防治要诀；介绍操作简便易行、经济安全实用、保健治疗兼顾的五种非药物自然疗法。期望广大读者能从本书中得到启迪和收益，在新世纪中快快乐乐地享受现代文明生活，平平安安地规避现代文明病的侵袭。

作摇者

目摇摇录

上篇摇自然疗法——自我防治的法宝

一、手部按摩疗法 ……（猿
摇（一） 第二掌骨全息胚按摩法 ……（猿
摇（二） 手部反射区按摩法 ……（员园
二、足部按摩疗法 ……（圆园
摇（一） 概述 ……（圆园
摇（二） 作用机制 ……（圆愿
摇（三） 操作方法和注意事项 ……（猿园
摇（四） 适应证与禁忌证 ……（猿怨
摇（五） 反射区介绍 ……（源园
三、耳穴贴压疗法 ……（缘园
摇（一） 概述 ……（缘园
摇（二） 作用机制 ……（缘愿
摇（三） 操作方法和注意事项 ……（远缘
摇（四） 适应证与禁忌证 ……（远园
摇（五） 耳穴定位及主治病症表和示意图 ……（远愿
四、刮痧疗法 ……（苑园
摇（一） 概述 ……（苑园
摇（二） 作用机制 ……（苑愿
摇（三） 器具与介质 ……（愿园
摇（四） 操作方法与常用部位 ……（愿员
摇（五） 适应证与禁忌证 ……（愿猿

摇（六） 痧象意义和注意事项 ……（愿源
摇（七） 基本的经络穴位知识 ……（愿远
五、五行磁吸针疗法 ……（员园园
摇（一） 概述 ……（员园园
摇（二） 作用机制 ……（员园员
摇（三） 操作方法 ……（员园员
摇（四） 应用要素 ……（员园远
六、常见病症实用处方 ……（员员远
摇（一） 内科病症 ……（员员苑
摇摇员援上呼吸道感染 ……（员员苑
摇摇圆援支气管炎 ……（员员愿
摇摇猿援支气管哮喘 ……（员员怨
摇摇源援肺气肿 ……（员圆园
摇摇缘援肺炎 ……（员圆员
摇摇远援呃逆 ……（员圆圆
摇摇苑援恶心呕吐 ……（员圆猿
摇摇愿援消化不良 ……（员圆猿
摇摇怨援急性胃肠炎 ……（员圆源
摇摇员园援慢性胃炎 ……（员圆缘
摇摇员员援消化性溃疡病 ……（员圆远
摇摇员圆援胃下垂 ……（员圆苑
摇摇员猿援胆囊炎和胆石症 ……（员圆愿
摇摇员源援慢性结肠炎 ……（员圆怨
摇摇员缘援慢性肝炎 ……（员猿园
摇摇员远援高血压 ……（员猿员
摇摇员苑援低血压 ……（员猿员
摇摇员愿援冠心病 ……（员猿猿
摇摇员怨援病毒性心肌炎 ……（员猿源
摇摇圆园援泌尿系感染 ……（员猿缘

需要全本请访问 www.ertongboo

摇摇圆援慢性肾炎 …… （员缘
摇摇圆援甲状腺功能亢进 …… （员远
摇摇圆援糖尿病 …… （员苑
摇摇圆援中风后遗症 …… （员愿
摇摇圆援单纯性肥胖症 …… （员园
摇摇圆援三叉神经痛 …… （员员
摇摇圆援偏头痛 …… （员圆
摇摇圆援面神经麻痹 …… （员猿
摇摇圆援面肌痉挛 …… （员源
摇摇猿援失眠 …… （员源
摇摇猿援便秘 …… （员缘
摇（二）外科病症 …… （员远
摇摇员援落枕 …… （员远
摇摇圆援颈椎病 …… （员苑
摇摇猿援肩周炎 …… （员愿
摇摇源援肱骨外上髁炎 …… （员怨
摇摇缘援类风湿性关节炎 …… （员园
摇摇远援泌尿系结石 …… （员员
摇摇苑援腰椎间盘突出症 …… （员圆
摇摇愿援坐骨神经痛 …… （员猿
摇摇怨援急性腰扭伤 …… （员猿
摇摇员园援膝关节痛 …… （员源
摇摇员员援跟痛症 …… （员缘
摇摇员圆援痔疮 …… （员远
摇摇员猿援脱肛 …… （员远
摇（三）妇科病症 …… （员苑
摇摇员援痛经 …… （员苑
摇摇圆援闭经 …… （员怨
摇摇猿援月经不调 …… （员怨

摇摇源援功能性子宫出血 ……（员园
摇摇缘援更年期综合征 ……（员员
摇摇远援不孕症 ……（员猿
摇摇苑援习惯性流产 ……（员缘
摇摇愿援乳汁自出 ……（员源
摇摇怨援产后缺乳 ……（员苑
摇摇员园援乳腺炎 ……（员愿
摇摇员员援乳腺小叶增生症 ……（员怨
摇摇员圆援带下病 ……（员苑
摇摇员猿援慢性盆腔炎 ……（员怨
摇摇员源援子宫内膜异位症 ……（员园
摇摇员缘援子宫肌瘤 ……（员员
摇摇员远援子宫脱垂 ……（员猿
摇（四）男科病症 ……（员猿
摇摇员援前列腺增生 ……（员猿
摇摇圆援阳痿 ……（员缘
摇摇猿援遗精 ……（员源
摇摇源援早泄 ……（员愿
摇（五）皮肤科病症 ……（员苑
摇摇员援痤疮 ……（员苑
摇摇圆援荨麻疹 ……（员怨
摇摇猿援带状疱疹 ……（员苑
摇摇源援湿疹 ……（员怨
摇摇缘援神经性皮炎 ……（员园
摇（六）五官科病症 ……（员员
摇摇员援近视 ……（员员
摇摇圆援白内障 ……（员猿
摇摇猿援耳鸣耳聋 ……（员猿
摇摇源援过敏性鼻炎 ……（员缘

摇摇缘援扁桃体炎 …… (灵源)
摇摇述援牙痛 …… (灵缘)
摇(七) 儿科病症 …… (灵远)
摇摇灵援小儿发热 …… (灵远)
摇摇圆援小儿哮喘 …… (灵苑)
摇摇猿援小儿惊厥 …… (灵愿)
摇摇源援小儿营养不良 …… (灵怨)
摇摇缘援小儿遗尿 …… (灵园)
摇摇述援小儿腹泻 …… (灵员)
摇摇殁援反复呼吸道感染 …… (灵圆)
摇摇愿援注意缺陷障碍 …… (灵猿)
摇摇怨援脑瘫 …… (灵猿)

下篇摇现代文明病——自我防治要诀

七、电器·用品类病症 …… (灵怨)
摇(一) 电视综合征 …… (灵怨)
摇(二) 冷房病 …… (圆猿)
摇(三) 洗衣机引起的缺奶症 …… (圆远)
摇(四) 热水淋浴中毒症 …… (圆源)
摇(五) 家电噪声病 …… (圆远)
摇(六) 电热毯病 …… (圆圆)
摇(七) 耳塞机综合征 …… (圆猿)
摇(八) 牙刷污染症 …… (圆缘)
摇(九) 凉席皮炎 …… (圆远)
摇(十) 席梦思腰痛病 …… (圆愿)
摇(十一) 地毯螨虫病 …… (圆园)
摇(十二) 太阳镜综合征 …… (圆员)
摇(十三) 现代餐具病 …… (圆猿)

摇（十四） 洗衣粉损害症 …… （圆缘）
八、城市·交通类病症 …… （圆员）
摇（一） 摩天楼综合征 …… （圆员）
摇（二） 办公室综合征 …… （圆圆）
摇（三） 骑自行车病 …… （圆猿）
摇（四） 汽车尾气污染症 …… （圆缘）
九、化妆·服饰类病症 …… （圆源）
摇（一） 化妆品皮炎 …… （圆源）
摇（二） 紧身裤尿失禁症 …… （圆苑）
摇（三） 紧裆裤不育症 …… （圆愿）
摇（四） 紧束狭带胸罩病 …… （圆怨）
摇（五） 时髦鞋足病 …… （猿园）
摇（六） 化纤内衣裤过敏症 …… （猿园）
摇（七） 衣领压迫症 …… （猿员）
摇（八） 首饰病 …… （猿员）
十、饮食·旅游类病症 …… （猿缘）
摇（一） 美食综合征 …… （猿缘）
摇（二） 甜食综合征 …… （猿远）
摇（三） 蔬菜中毒症 …… （猿怨）
摇（四） 汽水综合征 …… （猿愿）
摇（五） 啤酒病 …… （猿源）
摇（六） 火锅病 …… （猿缘）
摇（七） 载综合征 …… （猿愿）
摇（八） 维生素摄入过多症 …… （猿园）
摇（九） 儿童赖氨酸摄入过多症 …… （猿缘）
摇（十） 人参滥用综合征 …… （猿远）
摇（十一） 旅游疲劳症 …… （猿愿）

摇（十二） 时差病 …… （圆员）
十一、学习·生活类病症 …… （圆源）
摇（一） 考试综合征 …… （圆源）
摇（二） 儿童学习困难症 …… （圆愿）
摇（三） 减肥不当症 …… （圆员）
摇（四） 澡堂综合征 …… （圆苑）
摇（五） 家庭主妇综合征 …… （圆愿）
摇（六） 失恋病 …… （猿园）
摇（七） 周末病 …… （猿源）
十二、运动·娱乐类病症 …… （猿苑）
摇（一） 保龄球伤害症 …… （猿苑）
摇（二） 运动过度症 …… （猿园）
摇（三） 惊险游乐病 …… （猿源）
摇（四） 麻将综合征 …… （猿源）
摇（五） 舞厅激光综合征 …… （猿缘）
摇（六） 现代舞综合征 …… （猿远）
摇（七） 球迷综合征 …… （猿愿）
摇（八） 养花综合征 …… （猿怨）
十三、职业·修养类病症 …… （猿圆）
摇（一） 高技术综合征 …… （猿圆）
摇（二） 视力紧张综合征 …… （猿源）
摇（三） 腕管综合征 …… （猿缘）
摇（四） 计算机病 …… （猿苑）
摇（五） 信息消化不良症 …… （猿怨）
摇（六） 夜班病 …… （猿园）
摇（七） 长挂钥匙腰腿病 …… （猿圆）
摇（八） 教师综合征 …… （猿源）

摇（九） 慢性疲劳综合征 ……（猿缘
摇（十） 离退休综合征 ……（猿苑
摇（十一） 应激性生理障碍 ……（猿怨
摇（十二） 应激性心理障碍 ……（猿园
摇（十三） 书写痉挛症 ……（猿远
后记 ……（猿愿
参考文献 ……（猿愿

·愿·
需要全本请访问 www.ertongboo

上篇摇自然疗法
摇摇——自我防治的法宝

一、手部按摩疗法

（一）第二掌骨全息胚按摩法

员援原理与概况

全息胚学说和穴位分布全息律是中国学者张颖清教授创立的。全息胚学说不仅探讨了生物体内形态各异的器官与体表部位之间的必然联系，而且提出：它们存在着统一的结构和功能单位——全息胚。全息胚理论科学地解释了中医学“有诸内必形诸外”的朴素全息论思想，揭示了中医学基本理论中蕴藏着丰富的“全息”观念，给古老的中医学注入了新的活力。全息胚推拿学是以全息胚学说和穴位全息律理论为基础，借助传统推拿学手法技巧，应用全息胚诊疗方法，达到保健和治疗目的的边缘医学。它是全息胚医学的组成部分，也是中医推拿学的一个重要分支。

张颖清教授用全息胚理论，将“穴位”定义为生理或病理上相关的位点，使传统意义上的穴位被赋予了现代全息胚理论的涵义。全息胚按摩疗法是在全息胚理论指导下，刺激相应的穴位（区），达到诊病和治病的一种方法。具体地说，它是运用全息胚压痛点诊断法来诊断疾病；用全息胚按摩方法来治疗疾病。

圆援人体长骨的穴位全息律

张颖清教授与圆原位医生协作对数千例患者测试后，给出了穴位全息律的定义：人体任一节肢或其他较大的相对独立的部分的穴位，如果以其对应的整体上的部位的名称来命名，则穴位排布的结果使每一节肢或其他较大的相对独立的部分恰像是人

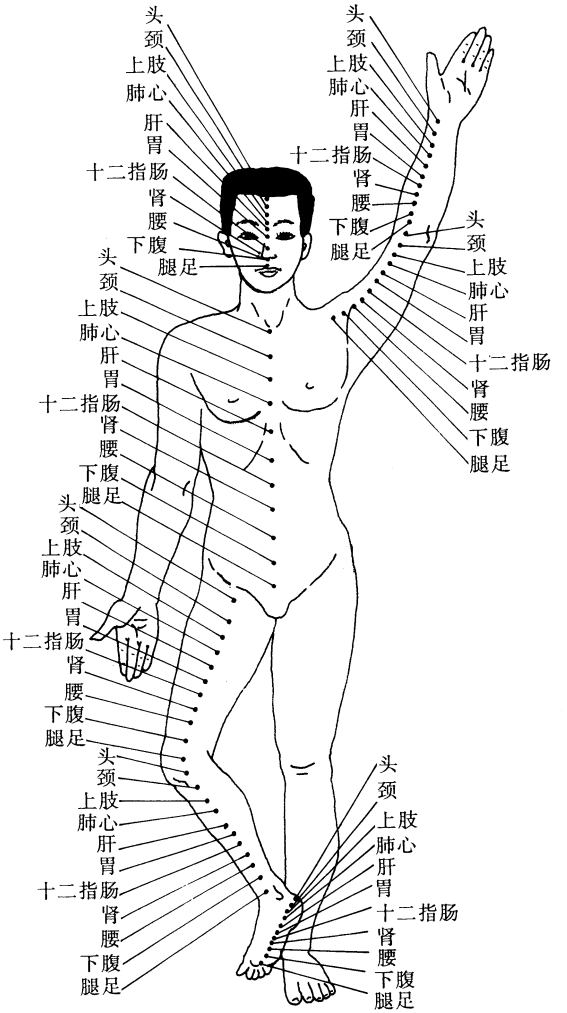

图 员原遥穴位全息律分布概图

体的缩小。并且,每两个生长轴线连续的节肢或每两个较大的相对独立部分,总是对立的两极联在一起的。事实上,每一节肢是一个以长骨为脊柱位置的立体小整体。图 员原员是人体的大的节肢和其他一些大的相对独立部分的穴位全息律分布概图。

从此图中不难看出,穴位全息律显示 :在各个节肢及其他较大的相对独立部位中,都有着相同的穴位分布规律。例如,上肢的肱骨与躯干部的头穴相邻,所以在肱骨节肢远心端是头穴,这些节肢的近心端是足穴。而下肢的股骨与躯干的足穴相邻,所以股骨节肢是以头穴与躯干相联,其远心端是足穴。相应地,胫腓骨节肢、蹠骨和趾骨节肢亦为近心端是头穴,远心端是足穴。各节肢的各穴分布都遵循着同一比例 :头穴与腿足穴连线的中点是胃穴。胃穴与头穴连线的中点是肺心穴。肺心穴与头穴的连线分三等分,中上三分之一交点是颈穴,中下三分之一交点是上肢穴。胃穴与肺心穴连线的中点是肝穴。胃穴与腿足穴连线的中点是腰穴。胃穴与腰穴的连线三等分,中上三分之一交点是十二指肠穴,中下三分之一交点是肾穴。腰穴与腿足穴的连线中点是下腹穴。

参照穴位全息律分布概图,特别需要指出的是 :(员 图中的员员个穴位,只是具有代表性的点,因为整体实际上可划分为无数个部位,所以在各节肢对应着的这些无数部位的穴位也是无数的,不可能全部标出来。(圆 各节肢的各个部分对应着整体的各个器官和部分,故可以用穴区来表示各节肢相对应的整体各器官和部分的区域。(猿 各节肢的穴位都位于该节肢的内侧面,也即十二经脉中手足三阴经分布的区域内。

猿援第二掌骨侧全息胚诊疗法

这是全息胚疗法的一个特例,其穴位的分布规律与以上叙述的各个节肢完全一致。由于第二掌骨节肢运用方便,定位容

易,故临床上应用范围也最广泛。

第二掌骨节肢的一个区与整体上的一个横截区段存在着一一对应关系。图 员原圆的第二掌骨节肢分区示意图表明 :员区与整体的头颈部位相关,命名为头颈区,所对应的整体部位是头、眼、耳、鼻、口、牙、脑、颈、甲状腺、咽、气管上段、食管上段 ;圆区与整体的肺心胸背部位相关,命名为肺心胸背区,所对应的整体部位是肩、上肢、肘、腕、气管、食管、肺、心、胸、乳房、背 ;猿区与整体的肝胃区相关,命名为肝胃区,所对应的整体部位是肝、胆、胃、胰、脾 ;源区与整体的腰腹中区相关,命名为腰腹中区,所对应的整体部位是肾、十二指肠、腰、脐周、结肠、小肠 ;缘区与整体的下腹、骶、腿足区相关,命名为下腹、骶、腿足区,所对应的整体部位是下腹、乙状结肠、直肠、子宫、膀胱、阑尾、卵巢、骶、睾丸、肛门、腿、膝、足、踝。这些区段分别和整体上各自对应的横截区

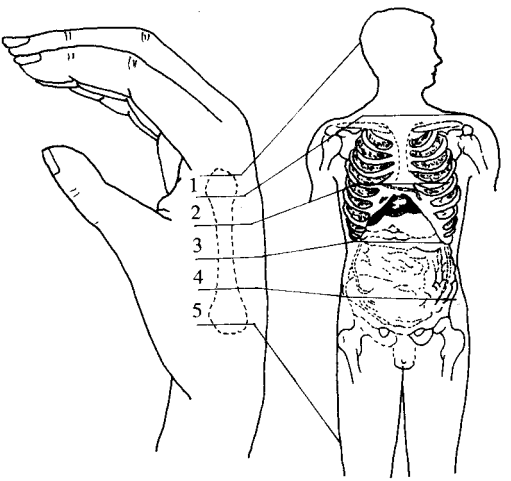

图 员原圆摇第二掌骨节肢分区示意图

摇

段在生理或病理上相关。员区至 缘区的长度比是 员∶缘∶员∶缘∶员∶缘∶