

<<家庭自疗小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭自疗小百科>>

13位ISBN编号：9787806686263

10位ISBN编号：7806686266

出版时间：2004-1-1

出版时间：茹小华、星桥 学林出版社 (2004-01出版)

作者：茹小华,星桥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭自疗小百科>>

### 内容概要

本书系“科学养生与保健系列”之一。  
从科学的角度，通俗、实用地介绍了怎样预防、治疗各种常见疾患的方法。

<<家庭自疗小百科>>

书籍目录

总序 上 篇家庭自疗法介绍 食疗疗法 矿泉疗法 按摩疗法 气味疗法 色彩疗法 刮痧疗法 熏洗疗法 拔罐疗法 捏脊疗法 指针疗法 热熨疗法 敷贴疗法 敷脐疗法 塞药疗法 擦药疗法 条打疗法 蜂针疗法 结扎疗法 下 篇内科常见疾病 感冒 流行性感 咳嗽 慢性支气管炎 支气管哮喘 心动过速 早搏 动脉硬化 高血压病 低血压病 高血脂 贫血 失眠 食欲不振 慢性胃炎 醉酒 肾炎 便秘 痢疾 糖尿病 阳痿 中暑 肥胖症 老年性痴呆 外科常见疾病 皮肤科常见疾病 口腔五官科 妇科常见疾病 其它病症 后记 .....

## &lt;&lt;家庭自疗小百科&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 按摩疗法又称中医推拿，是一种既不用吃药，也不用其他医疗器械，仅凭双手根据病情运用各种手法来进行的治疗方法。

在各种治疗术之中，按摩疗法是最古老的。

原始人类生活在极端恶劣的环境中，外伤与病痛的发生率非常之高，而当时根本没有任何医药设施。当他们身体某个部位外伤或疾病而发生疼痛时，会有意无意地用手去按压或揉摩损伤病痛部位，以减轻局部疼痛的不适，这就是最原始的按摩术。

相传在远古的黄帝时，有位叫俞跗的医生，他已采用按摩，的疗法为人治病，有一本书，书名为《黄帝岐伯按摩》，可惜没有流传下来。

最早的按摩记载在长沙马王堆出土的《五十二病方》中可见到。

在《黄帝内经·素问》里，按摩疗法已有了较详细记述，如《素问·血气形志篇》：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”

说明按摩的最大功效是在于疏通经络，活跃血液循环，以恢复人体活动功能。

按摩还具有止痛的良好效果，《素问·举痛论》写道：“寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引故痛，按之则气血散，故按之痛止。”

并说：“血虚则痛，……按之则热气至，热气至则痛止矣。”

战国时代至汉代，已有许多医家重视按摩疗法，汉代《韩诗外传》载：“扁鹊砥针砺石，子游按摩。”

《华佗别传》说华佗用膏摩的办法治疗头眩、头不得举的疾病。

按摩非常实用，不需要什么器具，急救中常用到它。

张仲景最先介绍用按摩术急救发生不久的呼吸停止者。

当时施行人工呼吸，除运动患者肢体外，还按摩其胸部、腹部和四肢，以促使呼吸功能。

民间常用的用指甲掐死人中穴急救昏迷者，这在晋代医学家葛洪的《肘后卒救方》里已有介绍过，即“令爪其病人人中，取醒”。

隋唐时，按摩疗法受到空前重视，在隋代按摩开始在“太医署”中成为独立的一科。

到唐代，太医署有按摩师120人，按摩生100人，可以看出，按摩人员众多。

隋唐时医籍有记载在黎明两手搓热按摩眼睛处，可使目明不痛，两手搓热摩腹治疗腹痛等。

宋代按摩术广为流行，据说一孕妇难产，庞安常“令家人以汤温其腰腹间”，安常自己“以手上下推摩之，孕妇觉肠胃微痛，呻吟间生一男子，母子皆无恙”。

按摩术在明代有2个突出之点，一为特别重视按摩在儿科领域的应用；二为按摩手法更为丰富多样。

养生方面的按摩如冷谦的《修龄要旨》，记述了拂面、摩脐、搓肋、擦背、摩肾腧及擦足心涌泉穴等部位的按摩保健法。

中医按摩疗法，历史悠久，内容丰富，应用广泛，疗效良好，迄今仍葆有重要医疗保健价值。

按摩基本手法 按摩是在病人身上作节律性的动作，有20多种不同手法，常用的有推、拿、按、摩、搓、摇、点、揉、点、压、滚等10种，手法的运用和病情、部位、以及施术者的个人习惯和心得都有关，总的要求是要柔和、有力、持久，并要深透到组织深部，才能起到疗效。

现选择介绍数种。

1. 推法 用指、掌或肘部着力于一定部位上或穴位上进行推动。

此法力量中等，接触面积小，可适用于全身各部穴位，常用于头面、胸腹及四肢关节处，具有舒筋活络，健脾和胃作用。

故常用于头痛、胃痛、腹痛及关节痛。

2. 拿法 用一手或两手拿住患处肌肉，进行一紧一松的拿捏。

向左右展转的叫“展转拿”，向中紧缩的叫“紧缩拿”。

此法有较强刺激，具有祛风散寒、缓解肌健、肌肉痉挛等作用，常用于头颈僵硬，颈肩及四肢肌肉酸痛。

## &lt;&lt;家庭自疗小百科&gt;&gt;

3. 按法 包括点、压法，用拇指或掌根等部按压一定部位或穴位，逐渐用力深压捻动；点法和压法的动作与按法大同小异。

可放松肌肉，诱导止痛，矫正脊柱畸形的功能。

故用于肢体酸痛麻木、脊柱侧弯、胃腹痛等。

4. 摩法 用手掌面或手指面在穴位上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的抚摩，摩法轻柔缓和，是胸腹、胁肋部常用手法，有和中理气，消导积滞，调节胃肠蠕动的功能。

故常治疗腔腹胀痛、食积胀满等。

5. 揉法 用一手大鱼际或拇指正面，不离应揉的穴位，婉转回环地揉动，可宽胸理气，消肿止痛。常用于腔腹胀满、胸闷胁痛、便秘，以及外伤引起的红肿疼痛等。

6. 㨰法 用于背近小指侧部分压于患处，运用腕关节外施的连续动作，㨰法压力较大，接触面较广，适用于肩背腰臀及四肢等肌肉较丰厚的部位，可舒筋活血，缓解肌肉、韧带痉挛，常用于风湿酸痛、麻木不仁、肢体瘫痪、运动障碍等。

把药物煎汤，趁热在患处进行蒸汽熏蒸，待药液热度适中时再洗，这种疗法就是熏洗疗法。

熏洗疗法是利用药力和热力，通过皮肤、粘膜作用于肌肉、经络、血液、骨骼等，促使腠理疏通，脉络调和，气血流畅，从而达到治疗疾病或养生保健目的。

在熏洗时，湿润的热气，能使皮肤温度提高，可导致皮肤微小血管扩张，促进血液和淋巴液的循环，有利于消散水肿和血肿。

同时，温润的热气，能加速皮肤对药物的吸收。

热气和热的药液，使皮肤得到温热的刺激，活跃了网状内皮系统的吞噬功能，增加细胞的通透性，提高新陈代谢作用。

适用于各种慢性炎症的治疗，有良好的疗效。

熏洗疗法对于一些皮肤也非常适用，如霉菌引起的皮肤病，在熏洗时，药物中的有效成分往往能直接杀灭霉菌。

熏洗疗法经济简便，易学易用，适应症广，疗效显著，又不价病人留下什么痛苦，是一种安全实用的疗法。

尤其对不能服药的病更为适用。

熏洗的方法 熏洗疗法可分全身熏洗和局部熏洗两种。

1. 全身熏洗法 先准备好根据病症而选的药物，如风寒感冒选取葱白、藁木、白芷各10克，胡麻叶、蛇床子各15克。

药液准备，将上述中草药用大锅水煎煮，药物煮沸40~50分钟。

其他用具准备，浴缸或浴盆1个，毛巾1条，布单或浴巾11条。

药液倒入浴缸中，对入适量热水，水温50℃左右为宜。

用手试水温，若水温高，先用蒸汽熏蒸全身；若水温适中，可将整个身子于水中沐浴。

风寒感冒者，在温热药水中使汗出而解。

如果感到闷热，可出水稍停片刻，再浸入水中。

一般每次沐浴15~30分钟。

洗完后，再用温清水冲洗干净，用干毛巾擦干全身。

披上浴巾或布单休息。

然后穿好衣服，要避风，不能受凉。

2. 局部熏洗法 先准备好根据病症选定的药物，再如风寒感冒，用生姜、葱白、核桃叶(或柳条)、细茶、黑豆各等量。

药液准备，将上述药物煮沸40~50分钟。

用具准备，根据熏洗部位而定，如手面部熏洗准备好面盆，足部熏洗准备好脚盆。

此外准备好毛巾，纱布等。

药液倒入面盆或脚盆内，乘热气蒸腾时熏患处。

风寒感冒即将煎药汤熏头面。

水温适中时再洗头面，得汗而解，一般每次20~30分钟，每日1~3次。

## &lt;&lt;家庭自疗小百科&gt;&gt;

洗完后，毛巾拭干，干纱布揩干。

注意避风。

熏洗举例 1. 脱发 用生地、何首乌各30克，黑芝麻、柳树枝各30克，趁热熏洗患部。每日1剂，熏洗3次，每次20分钟。

熏洗后用干毛巾覆盖患部30分钟，避风，5日为1个疗程。

2. 脓疮疮 用苦参、蛇床子各30克，苍术、黄柏、花椒各15克，轻粉0.5克，加水煎煮，分早、中、晚3次熏洗患处，每次10~15分钟。

如是在红疹期的脓疮疮，在上述药方中再加蝉蜕15克。

患者若是局部的，用局部熏洗法；若是全身的，则用全身熏洗法。

3. 痔疮 木鳖子仁25克，研为粗末，放在干净的痰盂内，加开水1000毫升冲开，患者坐在痰盂上熏蒸。

水温适宜时，用药液频洗肛门。

槐米、荷蒂各20克，加水2000毫升，煮至1000毫升，倒入痰盂内，先熏后洗肛门。

每日2次，每次10~20分钟。

外痔用这两种方法，效果较好。

在遭遇SARS之后，我们对病毒的认识已经比前清楚了。

我们知道，病毒的流行对人类的健康具有很大威胁，必须认真对付。

病理与症状 流行性感冒简称流感，是由流感病毒通过呼吸道传播引起的急性传染病，主要症状是发热、全身酸痛、头痛、鼻和咽部疼痛等。

部分病人有喷嚏、流涕、鼻塞，也可有胃肠道症状，如轻度恶心、腹泻等。

注意要点 注意休息，多饮水，可食流质或半流质，忌食肥腻和辛辣食物。

流行性感冒是传染性很强的疾病，因此早发现、早隔离、早治疗是很重要的。

在流行期间少去公共场所。

最好戴口罩，以减少传播，控制流行。

中药能比较有效地治疗流感。

方法1：服用板蓝根冲剂，一次一包，每日2~3次； 方法2：板蓝根、大青叶各1.5克，草河车、连翘各9克，水煎2次，分2次服。

高烧不退者，可加生石膏50克，全身酸痛者，加防风9克，羌活6克。

方法3：对于恶寒(怕冷)重，发热轻，头痛无汗的寒象症状，宜采用温解药物，常用荆防败毒散合葱豉汤加减。

处方举例，荆芥、防风各6克，羌活、豆豉各9克、葱白(连须)3根。

.....

## <<家庭自疗小百科>>

### 媒体关注与评论

后记 我们优秀的中华民族对科学养生与健康的研究，根深叶茂，源远流长：本书以短小精悍的形式，汲取中西养生保健名家、学者与民间秘方之精粹，融会贯通，并结合现代人的新观念、新思路及先进高科技新成果，从我们的日常生活出发，深入浅出地告诉您“科学养生与保健”的基本原理、新概念、新方法与新对策，旨在破译“生命之树常青”的密码。

尽管我们在本书总体构思、栏目编排、选材编写方面力求独树一帜，但鉴于我们学识谫陋，在仓促发稿中难免有疏漏、谬误之处，万望亲爱的读者、有关专家批评指正。

最后应说明的是，本书在编写时出于总体结构需要，不免选用了一些同道的经验谈(这起了拾遗补缺的作用)。

但由于个别同道通讯地址不详而无法联系，日后凡是见书的，请与我们联系(执行主编)联系。谢谢大家支持!

## <<家庭自疗小百科>>

### 编辑推荐

本书是“科学养生与健康系列”丛书之一。  
本书以短小精悍的形式，汲取中西养生保健名家、学者与民间秘方之精粹，融会贯通，并结合现代人的新观念、新思路及先进高科技新成果，从我们的日常生活出发，深入浅出地告诉您“科学养生与保健”的基本原理、新概念、新方法与新对策，旨在破译“生命之树常青”的密码。

<<家庭自疗小百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>