

《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

出版社：

作者：茹小华,星桥

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。

书籍目录

总序

上篇

一 家庭自疗法介绍

1 食疗疗法

2 矿泉疗法

3 按摩疗法

4 气味疗法

5 色彩疗法

6 刮痧疗法

7 熏洗疗法

8 拔罐疗法

9 捏脊疗法

.....

下篇

一 内科常见疾病

.....

二 外科常见疾病

.....

三 皮肤科常见疾病

.....

四 口腔五官科

.....

五 妇幼科常见疾病

.....

六 其他病症

.....

后记

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。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。故常治疗腔腹疼痛、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. ㇏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，㇏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，湿润的热气，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。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，趁热熏洗患处。每日1剂，熏洗3次，每次20分钟。熏洗后用干毛巾覆盖患处30分钟，避风，5日为1个疗程。 2. 脓疮 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，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。 ...

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(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:www.tushu111.com