第一图书网, tushu007.com

<<自己动手百病消>>

图书基本信息

书名：<<自己动手百病消>>

13位ISBN编号：9787122133878

10位ISBN编号：7122133877

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：首都医科大附属北京中医医院 编

页数：216

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

前言

中医药学是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠，是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的经验总结。
两千年前，中医经典著作《黄帝内经》的问世，标志着中医理论体系的确立。
中医药根植于我国传统文化的土壤中，绵延数千年而气脉不绝，历经磨难坎坷而百折不挠，成为我国传统文化的杰出代表。
随着科学技术的飞速发展，人们的生活方式和疾病谱也不断变化，“回归自然”日趋成为当今人们的主流意识，单纯的生物学医疗模式已经不能完全满足时代发展的需要，而以心理、药物、针灸、按摩为一体的中医药学，以其治病求本、疗效显著、不良反应少优点日趋显示出其优势，越来越受到人们的青睐。
人民创造了中医，选择了中医；中医回归于人民，服务于人民，这是自然和社会同时确定了的辩证法。
如何进一步向广大民众普及中医药知识，使中医药学走进百万个社区、千万个家庭和亿万人民群众的心中，是广大中医药工作者的天职和神圣使命。
鉴于此，我们组织我院资深专家，精心编写了本书，以全面、细致地为人民的健康事业送上一份涵盖疾病预防、治疗、康复内容的健康大餐。
本书介绍了刮痧、拔罐、艾灸这些民间疗法的历史、原理、作用、适应证、禁忌证、操作方法及注意事项，并详细介绍了百余种常见疾病的治疗穴位和实际操作方法。
本书的所有撰稿人长期工作在临床一线，积累了丰富的临床经验，为本书的实用性和权威性提供了保证。
书中不当之处在所难免，敬请广大的读者朋友们提出宝贵的意见。

内容概要

本书是实用性中医知识普及读本。
前三章以浅显的文字将刮痧、拔罐、艾灸等传统疗法介绍给读者。
第四章是本书的核心，系统介绍了118种常见病的治疗穴位和操作方法。
各穴位名称后面的数字用于检索第六章同名穴位的定位与主治病症。
第五章则专门介绍刮痧与艾灸在保健养生方面的应用。
全书突出简便、易学和有效的特点，非常适合普通百姓居家自我防治疾病学习参考。

作者简介

首都医科大学附属北京中医医院始建于1956年，是北京市唯一的一所市属综合性、现代化三级甲等中医医院。
设有皮肤病研究中心、消化中心、肿瘤医疗中心、中医治未病中心、针灸科等26个临床科室和各型肝炎、风湿病、银屑病、红斑狼疮、湿疹、疮疡、周围血管病、乳腺病、乳腺癌、肺癌、干燥综合征、骨质疏松症、不孕症等70多个中医专台，在各型肝炎、风湿病、溃疡病、肾病、脑血管病、银屑病、红斑狼疮、湿疹、周围血管病等的治疗上，在国内居领先水平并享有盛誉。

书籍目录

第一章 你会刮痧吗
第一节　刮痧疗法的历史
第二节　什么是“痧”
第三节　刮痧疗法的特点与作用
一、预防保健作用
二、治疗疾病作用
第四节　刮痧的适应证与禁忌证
一、刮痧的适应证
二、刮痧的禁忌证
第五节　刮痧的用具
一、刮痧板
二、介质
第六节　刮痧的操作方法
一、刮痧法
二、撮痧法
三、刮痧的补泻手法
四、刮痧常用的体位
五、刮痧的力度与速度
第七节　刮痧的注意事项
第二章 你会拔罐吗
第一节　拔罐的历史
第二节　拔罐疗法及特点
第三节　拔罐疗法的理论
一、拔罐疗法的理论基础
二、拔罐疗法的功用
三、拔罐疗法——现代医学机制
第四节　拔罐疗法的适应证与禁忌证
一、拔罐疗法的适应证
二、拔罐疗法的禁忌证
第五节　拔罐用的器具
一、罐
二、火把
第六节　拔罐的操作
一、操作前准备
二、患者体位
三、施术
第七节　拔罐的方法
一、闪罐
二、走罐
三、留罐
四、放血拔罐
五、留针拔罐
第八节　拔罐的注意事项
一、注意保暖
二、选合适的罐

三、避免烫伤
四、不宜拔的部位
五、拔罐前不宜过于劳累或饮酒
六、处理意外情况
七、罐的消毒与检查
八、选择舒适体位
九、四季注意事项
第三章 你会用艾灸吗
第一节　灸疗法的历史
第二节　灸法的概况
第三节　艾灸疗法的特点
第四节　艾灸疗法的治病机制
第五节　艾灸疗法的适用范围与禁忌
一、艾灸疗法的适用范围
二、艾灸疗法的禁忌
第六节　艾条的制作方法
一、艾炷的制作
二、艾卷的制作
三、间隔物的制作
第七节　艾灸的治疗方法
一、艾炷灸疗法
二、艾条灸疗法
三、药卷灸疗法
四、温针灸疗法
五、隔姜灸疗法
六、灯火灸疗法
第八节　艾灸的具体操作
一、艾炷直接灸
二、艾炷间接灸
三、艾条灸
四、艾饼灸
五、艾熏灸
六、药条灸
七、温针灸
八、温灸器灸
九、灯火灸
十、天灸
第九节　灸法的补泻手法
一、艾炷灸的补泻
二、艾条灸的补泻
第十节　艾灸的注意事项
一、严格掌握禁忌证
二、忌喝冷水，吃凉饭
三、消除恐惧心理
四、施灸时的要求
五、施灸量的标准

六、施灸的顺序
七、注重灸料的质量
八、做好防护
九、施灸的反应
十、灸后起疱的处理
十一、施灸后患者切忌受风，宜保暖
十二、注意保暖和防暑
十三、注意状态控制
十四、防止晕灸
第四章 常见病症的刮痧、拔罐、艾灸治疗
第一节 “三高”疾病
一、肥胖症
二、高血压病
三、眩晕
四、糖尿病
五、高脂血症
六、脂肪肝
第二节 呼吸系统疾病
一、感冒
二、发热
三、鼻出血（鼻衄）
四、鼻窦炎
五、慢性鼻炎
六、变应性鼻炎
七、咽喉肿痛
八、慢性咽炎
九、失声（失音）
十、慢性气管炎
十一、支气管哮喘
十二、肺结核
十三、小儿咳嗽
第三节 胃肠疾病
一、上腹痛
二、腹痛
三、呃逆
四、胃下垂
五、小儿厌食症（疳积）
六、呕吐
七、腹胀
八、急性肠炎（腹泻）
九、小儿腹泻
十、慢性溃疡性结肠炎
十一、便秘
第四节 泌尿肛肠疾病
一、肾炎
二、泌尿系结石
三、前列腺炎

四、前列腺增生
五、尿失禁
六、小儿遗尿症
七、尿潴留
八、痔
九、脱肛
第五节　头部疾病
一、头痛
二、近视眼
三、青光眼
四、结膜炎（目赤肿痛）
五、三叉神经痛
六、面神经麻痹（面瘫）
七、面肌痉挛
八、耳鸣
九、神经衰弱
第六节　脑部疾病
一、脑卒中先兆
二、脑卒中（中风）
三、脑卒中失语
四、偏瘫（半身不遂）
五、小儿惊厥
六、癫痫
七、帕金森综合征
第七节　心胸疾病
一、心悸（心律失常）
二、冠心病
三、心绞痛
第八节　关节肌肉病
一、颈椎病
二、落枕
三、肩周炎
四、网球肘
五、强直性脊柱炎
六、急性腰扭伤
七、腰痛
八、腰肌劳损
九、坐骨神经痛
十、风湿性关节炎
十一、类风湿关节炎
十二、关节炎
十三、膝关节痛
十四、踝关节痛
十五、腕关节痛
十六、足跟痛
十七、扭伤
十八、腓肠肌痉挛

第九节　皮肤疾病
一、黄褐斑
二、白癜风
三、皮肤瘙痒症
四、湿疹
五、带状疱疹
六、寻常疣
七、鸡眼
第十节　妇科疾病
一、经前紧张征
二、痛经
三、闭经
四、月经不调
五、功能性子宫出血
六、子宫肌瘤
七、子宫脱垂
八、白带异常
九、输卵管阻塞性不孕
十、产后尿潴留
第十一节　男科疾病
一、阳痿、早泄
二、遗精
第十二节　外科疾病
一、单纯性甲状腺肿
二、甲状腺炎
三、甲状腺功能亢进症
四、甲状腺功能减退症
五、急性乳腺炎
六、乳腺增生
七、阑尾炎
八、脉管炎
九、丹毒
十、冻疮
十一、疔、疖、痈、疽
第十三节　杂病
一、晕车晕船
二、慢性疲劳综合征
三、失眠
四、贫血
五、膈肌痉挛
六、胸痛
七、盗汗
八、中暑
九、股骨头坏死
十、淋巴结结核（瘰疬）
十一、系统性红斑狼疮
第五章 保健疗法

第一节　常用的保健穴位
一、灸足三里
二、灸神阙
三、灸气海
四、灸关元
五、灸身柱
六、灸风门
七、灸中脘
八、点按风池
九、点按合谷
十、灸按涌泉
第二节　常用的保健方法
一、延年益寿保健灸
二、抗衰老保健灸
三、防病强身保健灸
四、养生保健灸
五、隔药末保健灸
六、 健脾保健灸
七、乌发美发刮痧法
八、驻颜美容刮痧法
九、增强免疫力刮痧法
第六章 常用腧穴定位
第一节　面头颈部穴位
一、面部穴位
二、发际内穴位
三、颈部穴位
第二节　肩背腰部穴位
一、肩部穴位
二、背部穴位
三、腰部穴位
第三节　胸腹部穴位
第四节　上肢部穴位
一、上臂穴位
二、肘及下臂穴位
三、手部穴位
第五节　下肢部穴位
一、大腿穴位
二、膝关节周围穴位
三、小腿及踝部穴位
四、足部穴位

章节摘录

版权页： 插图： 不知您是否看过这样一部电影：一位中国老人到美国探亲，看到孙辈感冒，就主动在孩子的背部施以刮痧，治疗疾病。
结果被人告上法庭，罪名是“虐待儿童”。
对于一个美国人来讲，刮痧让人体的表面出现瘀斑，这就如同受刑一样，怎能不是虐待儿童呢？
而对一个中国人来说，刮痧、喝苦苦的中药汤都是治疗疾病的手段，所谓“良药苦口利于病”就是这个意思。
很多小孩子出现高热不退之时，家长总要为他刮痧。
那时的刮痧，只是找一个硬币或者搪瓷勺，蘸些水，就在后背上轻轻刮，感觉有些痒，有些痛，但都可以忍受。
一般刮痧后，当天就可以退热。
现代的刮痧，一般都采用专用工具，比用硬币刮痧舒服多了。
那么，什么是刮痧疗法呢？
刮痧疗法能治疗疾病吗？
我们在日常生活中，是否能够学会刮痧疗法，用它来防病治病呢？
答案是非常肯定的。
刮痧疗法简便易学，非常适合家庭保健，即使您没有什么医学知识，照样可以学会。
为了使您对刮痧疗法有一个全面的认识，我们首先谈一下刮痧疗法的历史。
第一节别痧疗莹的历吏 刮痧疗法历史悠久。
在旧石器时代，人们患病时，会出于本能用手或者石片抚摩、捶击身体表面的某一部位，有时竟然能使疾病得到缓解。
通过长期的实践与积累，逐步形成了砭石治病的方法，这也是“刮痧”疗法的雏形。
远在两千多年前，中医的扛鼎之作《黄帝内经》（简称《内经》）中就有相关记载，《史记》中也为春秋战国时期的名医扁鹊写有传记，其中讲了这样一个故事：扁鹊经过虢国时，虢国太子得了“尸厥”病，周围的人以为太子已经死了，虢国举国上下为太子办理丧事。
扁鹊听说后，前去诊视，向办事人员了解情况后，认为太子不是真死，而是晕厥。
办事人员马上报告了虢国国王。
于是扁鹊“令弟子子阳厉针砥石，以取三阳五会。
”这里所说的“厉针砥石”，就是磨针和刮痧的砭石，以便治疗。
虢国太子经过扁鹊的针刺、刮痧治疗，果然活了过来。
这一事件在当地引起极大轰动，人们都说扁鹊能够使死人复活。
元代以后，古籍中有较多的刮痧疗法记载，并称为“夏法”。
明代医学家张鹤腾在《伤暑全书》中，对于痧症的病因、病机、症状都有许多具体描述。
他在书中指出：外邪侵入人体，由皮毛而入，可以阻塞人体的经络。
经络受阻，必然会使气血运行不畅。
当外感毒邪由口鼻而入时，也可以阻塞经络，使经络气血运行不畅。
这些外感毒邪郁积在人体的经络中，郁积得越多，人体发病就越严重。
面对这种情况，就需要医生采取急救措施，也就是必须用刮痧放血的办法来治疗。
运用刮痧疗法，就是将刮痧器具在人体表皮经络穴位上进行刮治，直到刮出“痧”来为止。
所谓“痧”，就是医生在患者的体表刮治时，皮下出血凝结成像米粒样的红点。
通过刮痧，使人体毛孔张开，痧毒也就随即排出体外，从而达到治愈的目的。
刮痧疗法的发展与广泛应用是在清代。
清代医学家郭志邃著有《痧胀玉衡》，这是第一部刮痧专著。
书中写道：“刮痧法，背脊颈骨上下，又胸前胁肋、两背肩臂痧，用铜钱蘸香油刮之……头额、腿上痧，用棉纱线或麻线蘸香油刮之……大小腹软肉内痧，用食盐以手擦之。
”《保赤推拿法》载：“刮者，医指挨皮肤，略加力而下也。

”吴尚先《理瀹骈文》载：“ 阳痧腹痛，莫妙以瓷调羹蘸香油刮背，盖五脏之系，成在于背，刮之则邪气随降，病自松解。
”《串雅外编》、《七十二种痧症救治法》等医籍中也有记载。
由于本疗法无需药物，见效也快，故现仍在我国民间广泛应用，南方地区更为流行。
第二节什么星“ 痧"刮痧，是传统的自然疗法之一。
它是以中医皮部理论为基础，用器具（牛角、玉石、铜钱等）蘸刮痧润滑剂，在皮肤相关部位反复刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的，是治疗疾病的一种方法。
中医的“ 痧症 ”是以症状而起的名字，是指刮痧后痧痕明显的病症。
刮痧后，皮肤表面很快会出现一条条红紫黑斑或黑疱的痧痕，或累累细沙状出血点，并且存留的时间较长。
这是一种刮痧后出现的正常反应，数天后可自行消失，不需作特殊处理。
从表面看，出痧的皮肤又红又紫，看上去让人恐怖，好像被暴打过。
其实，不管皮肤怎样红、紫，都不用担心，因为这对皮肤并没有损害。
红紫斑颜色的深浅通常是病症轻重的反映。
较重的病，“ 痧 ”就出得多，颜色也深；如果病情较轻，“ 痧 ”出得少些，颜色也较浅。
一般情况下，皮肤上的痧痕会在～天内逐渐消退，迟则周就会恢复正常。
不仅不会损害皮肤，而且由于这种方法可活血化瘀，加强了局部的血液循环，会使皮肤变得比原来还要健康、美丽。
实际上痧分为广义的痧和狭义的痧。
广义的痧指病名，如丹痧、风痧、痧痘等。
叶桂在《临证指南医案》中说：“ 痧者，疹之通称，有头粒而如粟状。
”它是许多疾病在发展变化过程中，反映在体表皮肤的一种共性表现。
它不是一种独立的疾病，许多疾病都可以出现痧象，痧是许多疾病的共同证候，统称之为“ 痧症 ”，故有“ 百病皆可发痧 ”之说。
痧症属于现代医学的什么疾病呢？
目前尚难确定。
因为痧症所包括的范围非常广，从现存的中医古籍中我们可以看到，有关痧症的记载涉及内、外、妇、儿各科的多种疾病。
如《痧惊合壁》一书中就介绍了多种痧症，连附属的共计多种。
根据其所描述的症状分析：“ 角弓反张痧 ”类似现代医学的破伤风；“ 坠肠痧 ”类似腹股沟斜疝；“ 产后痧 ”似指产后发热；“ 膨胀痧 ”类似腹水；“ 盘肠痧 ”类似肠梗阻；“ 头疯痧 ”类似偏头痛；“ 缩脚痈痧 ”类似急性阑尾炎等。
此外，民间还有所谓寒痧、热痧、暑痧、风痧、暗痧、闷痧、白毛痧、冲脑痧、吊脚痧、青筋痧等，名目繁多。
狭义的痧是指皮肤上出现的紫红色斑点，隐含在皮肤之内，或皮肤出现红点如粟，以指循皮肤，稍有阻碍的疹点。
此处的痧有两种含义：刮治后出的痧和患病后出的痧。
从狭义来讲，痧症特指一种疾病。
古人认为，痧症主要是内风、湿、火之气相搏而为病。
夏秋之际，风、湿、热三气盛，人若劳逸失度，则外邪侵袭肌肤，阳气不得宣通透泄，而常发痧症。
一年四季都有发生痧症的可能，但以夏秋季为多见。

编辑推荐

中医药学是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠，《自己动手百病消:常见病症的刮痧、拔罐、艾灸疗法》是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的经验总结。
首都医科大学附属北京中医医院编著的《自己动手百病消:常见病症的刮痧、拔罐、艾灸疗法》介绍了刮痧、拔罐、艾灸这些民间疗法的历史、原理、作用、适应证、禁忌证、操作方法及注意事项，并详细介绍了百余种常见疾病的治疗穴位和实际操作方法。
《自己动手百病消:常见病症的刮痧、拔罐、艾灸疗法》的所有撰稿人长期工作在临床一线，积累了丰富的临床经验，为《自己动手百病消:常见病症的刮痧、拔罐、艾灸疗法》的实用性和权威性提供了保证。

第一图书网, tushu007.com

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