

小绝招

丛书

药到病除 小绝招

(第二版)

一幅灵千家妙方

总主编◎庞国明

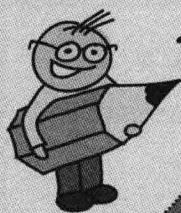
主编◎庞国胜 寇绍杰 王凯锋

中国医药科技出版社

小绝招丛书

总主编 庞国明

药到病除 小绝招



一帖灵千家妙方

(第三版)

主 编 庞国胜 寇绍杰
王凯锋

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书介绍了200余种常见病的外贴治疗小绝招,涉及内、外、妇、儿、男、五官、皮肤、骨伤等科。所介绍的外贴方简、便、廉、验,可为千家万户的医疗保健提供指导。

图书在版编目(CIP)数据

药到病除小绝招:一帖灵千家妙方/庞国胜等主编. —3版, —北京:中国医药科技出版社, 2014. 5

(小绝招丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6735 - 4

I. 药… II. 庞… III. 外治法 - 验方 IV. R289.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第063917号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230 mm¹/₃₂

印张 11 ¹/₂

字数 294千字

初版 1994年4月第1版

版次 2014年5月第3版

印次 2014年5月第3版第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6735 - 4

定价 26.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

三版前言

Preface

奔小康，首先要健康。国家提出了到2020年实现人人享有卫生保健和“健康中国”的目标。因此，人们对健康的渴求与日俱增。从“三餐温饱”到“防病治病”，再到今天的“养生保健”，这每一步都是人们对自我关注度的提升，对健康长寿的追求，对“天年”百岁的渴望。在日新月异的世界给我们带来便利的同时，也给健康带来了威胁。环境的变化、工作的繁忙、生活的压力等使人们对“健康”和“养生保健”的消费成为奢侈。为此，我们在中国医药科技出版社的笔训下出版了《小绝招丛书》，以期通过我们整理先贤的小、单、偏、验、食疗方药，对人们追寻健康提供些帮助。

该丛书1994年4月出版，2000年2月修订再版，新书的每次面世，都被很快抢购一空，虽已九次重印，但仍不能满足广大读者朋友的需求。时光荏苒，十四个春秋已悄然流过，然书中之方多取自新世纪之前的资料文献，恐有“古方今病不相能”之嫌，何况临床科研发展迅速，新理论、新方药、新成果层出不穷。为使该丛书的内容得到不断充实、不断更新、日趋完善。我们本着去伪存真、去粗取精、增新务实、升华提高、方便读者的原则，于2014年1月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《小绝招丛书》第三版就要和大家见面了，希望她能在前两版的基础上，进一步给广大读者朋友带去更多的防病治病讯息，也期望广大读者在阅读之余，提出批评和建议，以使我们不断进步，不断为大家提供更多、更好地健康知识。

最后，感谢为本丛书的出版而努力的各位工作人员。

丛书编委会
2014年3月

再版前言

Preface

健康之心，人皆有之；长寿之想，人皆盼之。随着社会的不断进步，人人健康已成为一种大趋势，究其实现途径大约有三：首先是对人类发病数最大的未病（尚未形成疾病）人群开展“从源预防，无病先防”；其次是对已发的各种常见病、多发病、疑难病采取积极有效的综合治疗，“既病防变，截断病势”，促进逆转，力争早日康复；第三是加强健康宣传教育，普及保健常识，提高全民健康意识和自我保健能力。为此，我们在中国医药科技出版社的大力支持下，于1994年编著出版了《小绝招丛书》，共计8册，约200余万言。

该丛书自1994年4月问世后，很快售之一空，虽已3次重印，发行总数达20余万册，但全国各地索购此丛书的信函、电话有增无减。惜于该丛书的取材多为1993年以前的文献资料和经验报道。大有“古方今病不相能”之嫌，更何况在临床科研发展较快的今天，新理论、新方药、新成果不断出现。为使该丛书的内容得到不断充实、不断更新，日趋完善。我们本着去伪存真、去粗存精、增新务实、升华提高、方便医患的原则，于1998年2月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《小绝招丛书》即将和广大读者见面了，希望她能在首版的基础上，进一步给广大读者带来更有益的感受、更新的收获。也希望广大读者对这一健康之树的小小“绿叶”予以关心、爱护，使她不断地吸收阳光和养分，为人类的健康做出贡献。

最后，诚望广大患者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

丛书编委会
2000年2月

目 录

Contents

第一章 内科 / 1

感冒	1	吐血	49
咳嗽	3	便血	51
中暑	7	慢性非特异性溃疡性结肠炎	52
支气管哮喘	9	急性肝炎	53
支气管炎	13	胆囊炎	56
高热	15	高血压病	58
肺炎	16	心悸	61
肺脓肿	17	紫癜	61
肺结核	18	水肿	62
咯血	20	流行性乙型脑炎	65
胃痛	22	脑积水	67
胃下垂	25	积聚	68
呕吐	27	尿频	72
呃逆	30	淋证	73
噎膈	31	关格	75
腹泻	32	癃闭	77
腹痛	35	头痛	80
腹胀	39	眩晕	83
便秘	41	失眠	85
痢疾	44	癫狂	88
疟疾	47		

癫痫	89	面肌痉挛	100
中风	90	自汗	101
坐骨神经痛	93	盗汗	103
三叉神经痛	95	类风湿关节炎	105
面神经炎	97		

第二章 外科 / 107

疔	107	鹤膝风	126
疔疮	110	颈淋巴结核	128
褥疮	114	急性阑尾炎	131
痔疮	116	急性肠梗阻	134
红斑性肢痛病	118	血栓闭塞性脉管炎	137
喉痛	119	肋软骨炎	139
黄水疮	119	腱鞘囊肿	141
红丝疔	122	腱鞘炎	142
蛇头疔	123	鞘膜积液	143
丹毒	124	烧伤	145

第三章 妇科 / 147

月经不调	147	回乳	161
痛经	149	脏躁	162
崩漏	152	阴缩	163
带下病	153	宫颈糜烂	164
妊娠呕吐	155	宫颈炎	166
胎位不正	156	盆腔炎	167
难产	156	子宫脱垂	169
胞衣不下	158	子宫肌瘤	172
产后晕厥	160	闭经	173

第四章 儿科 / 175

百日咳	175	小儿流涎	203
麻疹	176	小儿脐部疾患	206
白喉	179	小儿口疮	208
小儿麻痹后遗症	180	小儿支气管哮喘	211
惊风	182	小儿自汗、盗汗	212
腮腺炎	185	小儿水肿	216
小儿感冒	189	小儿二便不通	217
小儿肺炎	191	小儿胎黄	220
小儿腹泻	192	小儿遗尿	221
小儿疳积	197	小儿夜啼	224
小儿厌食	201	小儿湿疹	226

第五章 皮肤科 / 230

白癜风	230	酒齄鼻	259
疥疮	231	冻疮	260
寻常疣	233	腋臭	263
扁平疣	236	鸡眼	264
传染性软疣	238	瘢痕疙瘩	266
带状疱疹	239	手足皲裂	268
湿疹	242	痤疮	270
痱子	245	荨麻疹	272
银屑病	246	颜面疔肿	273
斑秃	248	夏季皮炎	275
癣	250	疱疹样皮炎	276
硬皮病	254	神经性皮炎	277
剥脱性皮炎	255	皮肤瘙痒症	278
毛囊炎	256	面部色斑	280
稻田皮炎	258		

第六章 五官科 / 282

耳聋	282	鼻衄	297
中耳炎	283	鼻息肉	299
耳疮	284	鼻窦炎	300
断耳疮	285	牙痛	301
旋耳疮	286	牙痛	302
急性结膜炎	287	牙齿动摇	304
角膜炎	290	龋齿	305
角膜溃疡	291	唇疔	306
麦粒肿	292	慢性咽炎	307
过敏性鼻炎	295	扁桃体炎	308
鼻疔	296		

第七章 骨伤科 / 311

颈椎病	311	踝关节扭伤	324
腰椎间盘突出症	312	落枕	328
肥大性脊柱炎	313	骨折	330
化脓性骨髓炎	315	外伤出血	333
肩关节周围炎	319	外伤血肿	334
腰肌劳损	321	外伤疼痛	336
急性腰扭伤	323		

第八章 男科 / 338

阳强	338	阳缩	349
阳痿	339	阴肿	350
早泄	342	阴囊淤血	352
遗精	343	睾丸炎	353
精子缺乏症	346	附睾炎	354
不射精症	347		

第一章 内 科

感冒

感冒是因风邪侵袭人体而引起的疾病，亦称伤风、冒风。临床以发热，头痛，鼻塞，流涕，喷嚏，畏寒为主要症状。一般病程短，可引起流行。与现代医学普通型感冒和流行性感冒相类似。

◎ 方一

【组成】胡椒 15 克 丁香 9 克 葱白适量

【用法】前 2 味研末，入葱白捣如膏状，取适量敷于大椎穴，胶布固定；另取药膏涂予双劳宫穴；合掌放于两大腿内侧，夹定，屈膝侧卧，盖被取汗，早晚各 1 次，每次 45 ~ 60 分钟，连用 2 ~ 3 日或病愈为止。

【适应证】风寒型感冒。

【来源】经验方。

◎ 方二

【组成】麻黄、香薷各 15 克 板蓝根 10 克 蒲公英 10 克 桔梗 12 克

【用法】上药共研细粉，每次用 1 克。将药粉倒入肚脐中心，以一般胶布贴敷固定。一般 1 次即愈。

【适应证】感冒。

【来源】《陕西中医》。

◎ 方三

【组成】鲜地龙 10 条 白糖适量 面粉适量

【用法】地龙入碗内，撒上白糖，片刻地龙体液外渗而死，入面粉成膏。制成直径为 3 厘米的药饼两枚，分贴囟门和神阙处，每次贴 4~6 小时，每日 2 次，连贴 2~3 天。

【适应证】风热型感冒，尤宜于小儿。

【来源】《中医外治集要》。

◎ 方四

【组成】羌活 10 克 苍术、白矾各 6 克

【用法】将上 3 味药共研细末，取药末适量外敷脐部，纱布覆盖，胶布固定。每次敷药 4~6 小时，1 日 2 次，3~4 天为 1 疗程。

【适应证】风寒型感冒。

【来源】经验方。

◎ 方五

【组成】葱白 15 克 生麻黄、生石膏各适量

【用法】将生麻黄，生石膏共研成细末，与葱白一同捣烂如泥，敷于患者脐部，纱布覆盖，胶布固定，每日换药 1 次。

【适应证】风热感冒。

【来源】经验方。

◎ 方六

【组成】伤寒通治膏：麻黄（去节）120 克 柴胡、当归、党参各 30 克 赤芍、甘草各 120 克 朱砂、雄黄各 15 克

【用法】将上药用麻油熬，黄丹收膏冷备用。用时蒸软贴臍中处，每次 4~6 小时，一日 2 次，连贴 3 天为 1 疗程。

【适应证】四时伤寒感冒。

【来源】《理瀹骈文》。

◎ 方七

【组成】感冒糊：白芥子 100 克 鸡蛋清适量

【用法】将上药共捣烂，外贴大椎、印堂、太阳等

【适应证】普通感冒。

【来源】《中国民间敷药疗法》。

◎ 方八

【组成】生石膏 30 克 绿豆 30 克 生栀子仁 30 克

【用法】诸药共为细末，鸡蛋清调匀成糊状，分成 5 份，分敷两手心劳宫穴，两足心涌泉穴及胸剑突下，纱布包扎固定，热退后洗去。

【适应证】此方适用于小儿高热烦躁。

【来源】《中国民间疗法》。

◎ 方九

【组成】淡豆豉 30 克 连翘 15 克 薄荷适量

【用法】研细末，共捣泥状，贴敷神阙穴，可加贴大椎、风池穴。

【适应证】感冒。

【来源】《陕西中医》。

咳嗽

咳嗽是指肺气上逆作声，咯吐痰液而言，为上呼吸道、肺部、胸膜疾病的主要症状。西医学的急、慢性支气管炎、支气管扩张，常以咳嗽为主要症状，与中医学咳嗽相合。

◎ 方一

【组成】吴茱萸 15 克 肉桂 30 克 丁香 15 克 冰片 1 克

【用法】将上药共研成粉末，装入有色瓶内密封备用。北方患者于白露节后，南方患者于寒露节后，取药粉适量填入脐中，以脐满为度，外用胶布或伤湿止痛膏贴封。2~3 日换药 1 次，10 次为 1 疗程。每疗程之间间隔 5~7 天，连贴 4~6 个疗程，直至次年春暖花开。

【适应证】肺胃虚寒所致痰湿咳嗽。

【注意】急性发作时可配合药物疗法。

【来源】《中国农村医学》。

◎ 方二

【组成】杏仁 5 克 生石膏 10 克 薄荷 3 克 活蚯蚓适量

【用法】上药共捣烂如糊状，敷于脐部，以纱布覆盖，胶布固定，每日换药 1 次，5 次为 1 疗程。

【适应证】风热为患。症见咳嗽，痰黄黏稠难出，并伴口渴、咽痛、头痛、发热等。

【来源】经验方。

◎ 方三

【组成】寒咳嗽：白芥子 5 克 半夏 3 克 麻黄 5 克 肉桂 5 克 细辛 3 克 丁香 0.5 克

【用法】将上药共研细末，先将脐部以 75% 乙醇消毒后，取药末纳入脐内，盖以纱布，胶布固定，1 日 1 次，直到病愈。

【适应证】风寒咳嗽。

【来源】《中医药物贴脐疗法》。

◎ 方四

【组成】蓖麻子6克 闹羊花6克 白芥子3克 细辛3克 甘遂6克 明矾0.6克 冰片0.3克

【用法】共研细末，温水或醋调，药末适量，调成糊状敷于肺腧、天突穴。纱布、胶布固定。

【适应证】痰湿咳嗽、风寒咳嗽，并见喘息气粗者。

【注意】贴敷之前将局部皮肤洗净。贴敷后有灼热感觉者为佳，如感刺痛，则去掉。一般需连续贴药多次。

【来源】《中国民间敷药疗法》。

◎ 方五

【组成】胡椒7粒 桃仁10粒 杏仁4粒 栀子仁3克

【用法】上药共捣烂，以鸡蛋清调成糊状，置于双足涌泉穴，纱布覆盖，胶布固定。每日1次。

【适应证】久咳兼见痰多，喘息者。

【来源】《中国民间疗法》。

◎ 方六

【组成】白芥子150克 甘遂50克 细辛35克 黄丹400克 植物油500克

【用法】将上药熬制成膏，另取白芥子350克、甘遂150克、冰片75克共研细末，将药末约0.5克置于双侧肺俞穴上，再将膏药烘融后覆盖其上，稍加按压，胶布贴牢。3日换药1次，3次为1疗程。

【适应证】痰湿久咳。

【来源】江西《老年慢性气管炎资料》。

◎ 方七

【组成】麻黄12克 桂枝10克 石膏6克 枳实6克 紫菀8克 苏叶20克

【用法】将上药共研细末，以麻油或凡士林调拌成膏。先在有关穴位处拔罐或刺血，然后敷上药膏，纱布、胶布固定。选穴肺俞、膻中、大椎、曲池。

【适应证】咳嗽。

【注意】风寒咳嗽选穴加肩髃、承山，风热咳嗽加中府、中脘。

【来源】《中国民间敷药疗法》。

◎ 方八

【组成】杏仁、生半夏各等份

【用法】研末，加大蒜泥适量。捣烂，用前用温水洗脚，后取蚕豆大小药糊敷两足涌泉穴，用胶布固定，早晚各换1次。发泡者勿挑破，用紫药水外涂即可。

【适应证】慢性支气管炎，百日咳风寒证。

【来源】《安徽中医学院学报》。

◎ 方九

【组成】鱼腥草15克 青黛10克 蛤壳10克 葱白3根 冰片0.3克

【用法】将前三味药研碎为末，取葱白、冰片与药末捣烂如糊状，用时先以75%酒精消毒脐部，然后取药糊敷脐，每日换药1次，10次为1疗程。

【适应证】咳嗽，吐痰稠黄，口干、舌苔黄，脉数。

【来源】《中医药物贴脐疗法》。

◎ 方十

【组成】白术6克 党参3克 干姜3克 炙甘草3克

【用法】上方共研细末，填敷脐中，外用胶布固定。

【适应证】慢性支气管炎。

【来源】《国医论坛》。

◎ 方十一

【组成】草决明 60 克，莱菔子 30 克

【用法】上方共捣碎混匀，填脐窝，外用纱布覆盖，胶布固定。

【适应证】急性气管炎。

【来源】《中医简易外治法》。

◎ 方十二

【组成】车前子 3 克 杏仁 3 克 鲜地龙适量

【用法】将上 3 味共捣如泥，制饼敷贴脐上，外用胶布固定。每日 1 次。

【适应证】风热咳嗽。

【来源】《中医敷脐疗法》。

◎ 方十三

【组成】罂粟壳 30 克 五味子 30 克 蜂蜜适量

【用法】将前 2 味药研碎为细末，入瓶密封备用，用时取药末 30 克与蜂蜜调和均匀，捣如膏状，贴肚脐上。外以纱布盖上，再以胶布贴紧固定。2~3 天换药 1 次，至病愈停药。

【适应证】咳嗽日久，干咳无痰，咽干，喉痒，舌红苔少，脉细数。

【来源】《中医药物贴脐疗法》。

中暑

夏季酷暑高温环境所引起的高热、出汗、心慌、头晕，甚则神昏、抽搐等，称为中暑。主要是由于高温或烈日暴晒而引起人体体温调节中枢紊乱所致。

◎ 方一

【组成】冰 1 块

【用法】将冰置于腹上，使体温降至基本正常为止。

【适应证】中暑。

【注意】有畏风恶寒者忌用。

【来源】《中医内科急症证治》。

◎ 方二

【组成】仁丹（中成药）15 克

【用法】上药研细末，填脐窝，外以纱布、胶布封固。每日 1 ~ 2 次，用至热退，痉止，窍开。

【适应证】暑犯心包。

【来源】《中医简易外治法》。

◎ 方三

【组成】石膏 50 克 知母 15 克 甘草 5 克

【用法】上药 3 味，煎水熨、并敷脐腹部。

【适应证】中暑。

【来源】《理渝骈文》。

◎ 方四

【组成】活蛤蟆 1 个

【用法】将活蛤蟆剖开腹皮，然后将剖腹的活蛤蟆直接敷在患者的脐眼上，外以纱布绷带固定。2 小时换 1 次，用至症状减轻或消失。

【适应证】中暑。