

家用民间疗法大全

刘道清 主编



四川辞书出版社

主 编 刘道清

副主编 庆 慧 赵章华 张书芳

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘道清 庆 慧 张书芳

赵章华 侯红霞 秦恩甲

曹金梅 崔凤珍 靳西占

前 言

1995年,世界卫生组织向187个国家的卫生部和专业学会,以及全球1500所医学院校发出文件,强调家庭医生在保障群众健康方面所起到的重要作用,认为他们是实现“2000年人人享有卫生保健”这个伟大目标的重要力量,甚至比专家和大医院更值得依赖;各国政府一定要认识到这一点,并加强对家庭医生的培训,提高他们的整体素质和业务水平。现在,世界医学的发展趋势,已从治疗转向保健。而保健又是民间医学的强项。因此,挖掘、整理、使用民间疗法,是一项具有战略意义和远大目标的工程。

我们编写这本《家用民间疗法大全》,正是为了向广大人民群众普及医药卫生知识,提高家庭医生的业务技术,提供可读的教材。这既顺应人类要求回归大自然的潮流,又顺应世界医学发展的大方向。

民间疗法产生于民间,流传于民间,具有方法简便、疗效可靠、费用低廉、副作用小等优点,历来为人民大众所采用。经过此次加工整理,去粗取精,去伪存真,使其更科学、更易学、更高效,因此也将更受广大群众欢迎。

本书疗法篇详细介绍了最常用的66种民间疗法的操作方法、适应证、禁忌证和注意事项,疾病篇列出最常见的近

150 种疾病的主要表现和民间治法 (2200 多法), 对症施治, 方便实用。全书插图近 30 幅 (包括部位图、示意图、经穴图), 并附有名词术语解释、经穴表。内容丰富, 容易学习, 是广大人民群众和初级卫生人员进行家庭医疗和保健的良师益友。

刘道清

1996 年 5 月于郑州

编写说明

1. 本书分“疗法篇”、“疾病篇”、“附录”三大部分。
2. 有些疗法因操作简单，治疗疾病种类单一，故未列入疗法篇单独介绍，只在疾病篇中的具体疾病下予以介绍。如“梳头疗法”在“头痛”中介绍；“梳乳疗法”在“急性乳腺炎”中介绍；“顿足疗法”在“足跟痛”中介绍等等。
3. 疾病篇按内、外、妇、儿、五官科分类，各病入类，依序排列。
4. 参见所指“篇”为“疗法篇”、“疾病篇”；“条”，为“篇”下列的条目，如疗法篇下的“刮背疗法”、疾病篇下的“肥胖症”等具体疗法、疾病。
5. 中药名用开处方习用名。
6. 书中穴位名（包括又名）在附录《全身经穴表·穴名》下列出；民间疗法的常用名词术语集中注释，可在附录中的《常用名词术语表》中查检。

目 录

前言·····	(1)
编写说明·····	(3)

疗 法 篇

按摩疗法·····	(2)	耳穴压豆疗法·····	(37)
抚摸疗法·····	(5)	取嚏疗法·····	(43)
鼓膜按摩疗法·····	(6)	催吐疗法·····	(44)
喉部按压疗法·····	(7)	含漱疗法·····	(47)
捏脊疗法·····	(8)	咽喉涂布疗法·····	(49)
铁裆功疗法·····	(12)	握药疗法·····	(50)
小儿推拿疗法·····	(14)	滚蛋疗法·····	(52)
刮背疗法·····	(22)	热熨疗法·····	(54)
撮痧疗法·····	(27)	外敷疗法·····	(56)
捏鼻鼓气疗法·····	(29)	热敷疗法·····	(58)
捏鼻止血疗法·····	(30)	敷脐疗法·····	(61)
耳内吹气疗法·····	(31)	敷鸽和敷鸡疗法·····	(62)
耳内吹粉疗法·····	(33)	熏洗疗法·····	(63)
滴耳加压疗法·····	(36)	烟熏疗法·····	(73)

汽雾吸入疗法	(79)	拍火疗法	(130)
沐浴疗法	(82)	热蜡疗法	(133)
坐药疗法	(87)	针刺疗法	(139)
磁穴疗法	(90)	耳针疗法	(152)
拔罐疗法	(95)	十三鬼穴疗法	(162)
抓火疗法	(98)	针四缝疗法	(163)
灯照疗法	(100)	针挑疗法	(164)
艾灸疗法	(101)	割治疗法	(168)
开四关疗法	(107)	割涂疗法	(172)
烧蚀疗法	(108)	放血疗法	(174)
发泡疗法	(109)	鱗血疗法	(178)
太乙神针疗法	(113)	湿泥疗法	(180)
雷火针疗法	(116)	气功疗法	(190)
阳燄锭灸疗法	(117)	食物疗法	(195)
硫朱灸疗法	(119)	香佩疗法	(196)
硫姜灸疗法	(120)	空气浴疗法	(199)
盒灸疗法	(121)	日光浴疗法	(201)
磨火疗法	(123)	森林浴疗法	(204)
爆灯火疗法	(126)	洞穴疗法	(206)

疾 病 篇

内科疾病

感冒(13法)	(210)
流行性感冒(13法)	
.....	(213)

急性扁桃体炎(27法)	
.....	(215)
慢性支气管炎(20法)	
.....	(219)

肺炎(14法)	(222)		(281)
肺结核(16法) ...	(225)	钩端螺旋体病(11法)	
夹阴伤寒(5法)			(284)
.....	(227)	蛔虫病(20法) ...	(286)
咳嗽(24法)	(229)	蛲虫病(31法) ...	(289)
哮喘(27法)	(232)	钩虫病(8法)	(293)
咳血(12法)	(236)	绦虫病(8法)	(295)
吐血(5法)	(238)	囊虫病(5法)	(296)
呕吐(20法)	(239)	疟疾(26法)	(298)
便血(15法)	(242)	中暑(15法)	(301)
便秘(33法)	(243)	风湿性心脏病(17法)	
腹泻(51法)	(248)		(304)
细菌性痢疾(32法)		冠心病(18法) ...	(306)
.....	(255)	肺心病(6法)	(309)
急性胃肠炎(17法)		高血压病(29法)	
.....	(259)		(310)
胃及十二指肠溃疡		低血压症(6法)	
(10法)	(261)		(315)
胃痛(41法)	(263)	心律失常(14法)	
膈肌痉挛(27法)			(316)
.....	(268)	慢性肾炎(15法)	
误食毒物(46法)			(318)
.....	(272)	泌尿系统感染(12法)	
病毒性肝炎(31法)			(321)
.....	(276)	前列腺炎(8法)	
流行性出血热(12法)			(322)

睾丸炎(16法) … (324)	丹毒(7法) …… (379)
遗精(30法) …… (326)	淋巴管炎(3法) …… (381)
早泄(16法) …… (330)	淋巴结炎(6法) …… (382)
阳痿(22法) …… (332)	颈淋巴结结核(19法) …… (383)
强中(3法) …… (335)	痔(21法) …… (386)
阴缩(7法) …… (335)	肛瘘(5法) …… (389)
尿血(8法) …… (336)	肛裂(6法) …… (390)
遗尿(16法) …… (337)	脱肛(30法) …… (391)
尿潴留(18法) … (340)	皮肤瘙痒症(15法) …… (395)
水肿(22法) …… (343)	荨麻疹(12法) … (398)
单纯性甲状腺肿(10法) …… (345)	痤疮(7法) …… (400)
肥胖症(14法) … (347)	斑秃(8法) …… (402)
糖尿病(14法) … (349)	神经性皮炎(9法) …… (403)
痛风(9法) …… (352)	鸡眼(9法) …… (405)
脑血管意外(23法) …… (354)	白癜风(9法) …… (407)
癫痫(4法) …… (358)	冻伤(15法) …… (409)
神经衰弱(17法) …… (361)	烧烫伤(12法) … (411)
眩晕(9法) …… (364)	毒蛇咬伤(8法) …… (414)
头痛(71法) …… (365)	雷诺氏病(6法) …… (415)
三叉神经痛(6法) …… (374)	
外科疾病	
疮疡(25法) …… (376)	

肋间神经痛(8法)	(417)
坐骨神经痛(10法)	(418)
多发性神经炎(6法)	(420)
急性感染性多发性 神经炎(6法)	(422)
肩关节周围组织炎 (7法)	(423)
强直性脊柱炎(9法)	(424)
风湿及类风湿性关 节炎(15法)	(426)
骨质增生症(8法)	(430)
骨质疏松症(5法)	(431)
腰椎间盘突出症(2 法)	(433)
腰肌劳损(6法)	(434)
足跟痛症(10法)	(435)
落枕(8法)	(437)

颈椎病(7法)	(438)
急性腰扭伤(12法)	(441)
慢性腰腿痛(24法)	(443)
血栓闭塞性脉管炎 (5法)	(446)
血栓性静脉炎(4法)	(448)

妇科疾病

月经不调(13法)	(449)
痛经(16法)	(450)
闭经(18法)	(454)
带下病(15法)	(456)
妊娠呕吐(7法)	(459)
羊水过多症(5法)	(460)
产后腹痛(14法)	(461)
产后缺乳(17法)	(463)
阴道炎(18法)	(466)
女阴白斑(5法)	(469)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 女阴瘙痒症(7法) | 法) (508) |
| (470) | 新生儿小便不通(12 |
| 子宫颈炎(14法) | 法) (509) |
| (471) | 小儿惊风(27法) |
| 功能性子宫出血(21 | (511) |
| 法) (475) | 疳积(22法) (516) |
| 子宫脱垂(34法) | 佝偻病(12法) ... (519) |
| (478) | 小儿夜啼(13法) |
| 急性乳腺炎(28法) | (521) |
| (482) | 五官科疾病 |
| 乳腺增生病(5法) | 睑缘炎(16法) ... (523) |
| (486) | 睑腺炎(19法) ... (525) |
| 儿科疾病 | 急性结膜炎(17法) |
| 麻疹(19法) (488) | (527) |
| 水痘(6法) (491) | 沙眼(15法) (530) |
| 猩红热(5法) (493) | 近视眼(5法) (533) |
| 百日咳(16法) ... (494) | 夜盲症(12法) ... (535) |
| 流行性乙型脑炎(10 | 青光眼(8法) (536) |
| 法) (497) | 老年性白内障(15法) |
| 流行性脑脊髓膜炎 | (538) |
| (11法) (499) | 耵聍梗塞(2法) |
| 脊髓灰质炎(6法) | (541) |
| (501) | 外耳道异物(4法) |
| 婴幼儿腹泻(27法) | (542) |
| (503) | 化脓性中耳炎(37法) |
| 新生儿大便不通(7 | (543) |

内耳眩晕症(4法)	酒渣鼻(15法) … (559)
…………… (547)	咽炎(16法) …… (561)
耳鸣(12法) …… (549)	喉炎(15法) …… (564)
化脓性鼻窦炎(18法)	口腔炎(30法) … (566)
…………… (551)	牙痛(40法) …… (570)
鼻衄(33法) …… (554)	

附 录

常用名词术语表…… (578)	…………… (585)
骨度分寸示意图…… (581)	足太阴脾经穴图…… (586)
常用骨度分寸表…… (582)	足少阳胆经穴图…… (586)
手太阴肺经穴图…… (584)	足阳明胃经穴图…… (586)
手阳明大肠经穴图	足太阳膀胱经穴图
…………… (584)	…………… (587)
手少阴心经穴图…… (584)	足少阴肾经穴图…… (588)
手太阳小肠经穴图	足厥阴肝经穴图…… (589)
…………… (585)	任脉经穴图…… (589)
手厥阴心包经穴图	督脉经穴图…… (589)
…………… (585)	全身经穴表…… (590)
手少阳三焦经穴图	

疗 法 篇

按摩疗法

按摩，又称“按跷”、“推拿”，是在人体一定部位上，运用各种手法，活动肢体、揉按肌肉、捏拿筋脉治疗疾病的一种方法。

此法在我国有悠久的历史，两千多年前的《黄帝内经》中就有以按跷治疗“痿厥寒热”及“经络不通”的记载。《汉书·艺文志》说当时有《黄帝岐伯按摩》十卷传世。唐代太医院设有按摩专科。宋、金、元、明时期，按摩皆被列为临床科目之一。清代对按摩疗法进一步总结，有关专著达十余种之多。现在按摩使用更为普遍，不仅民间使用，有些医院还设立按摩专科，有些城市专门成立按摩医院，有些医学院校设立按摩专业，专门培养按摩人材，使这一民间疗法得以发扬光大。

操作方法

（一）按摩手法：

按摩手法很多，常用手法有：

①推法：用手掌或手指轻力向前推进。治疗大面积用手掌根推，小面积用手指推。

②拿法：用五指捏拿摸索前进。

③按法：用手掌向下按，按一次停一会，再按再停。

④摩法：用手掌反复摩擦。

⑤搔法：五指并拢，用指爪搔抓。

⑥捶法：轻轻握拳捶击，手法较重。

⑦拍法：用手掌或手背拍打。

⑧提法：把患者肢体抬起，摇几下，然后向上顿两三次，放下。每提顿一次，其关节常发出响声。

⑨拉法：向上提顿叫提，平面拉扯叫拉。提拉常同时结合应用，多用于四肢。

⑩揉法：用一指、数指、手掌或拳头等在施术部位揉，方式不限，只要能起到揉的作用即可。

⑪捏法：用手指捏拿，小面积用三指捏，大面积用全手指捏，与拿法相似。

⑫捧法：两掌心相对，如捧东西一般，在患部施术。多用于腹部。

（二）按摩介质：

按摩介质既可避免擦伤皮肤，又能增强疗效。常用的介质有：

①水剂类：一般经过简易制作即可用。

1. 洁净水：蒸馏水或一般洁净食用水。具有清凉肌肤、清洁皮肤及退热等作用，小儿发热常用。

2. 薄荷水：取薄荷适量煎煮而成。具有清凉肌肤，行气止痛作用。

3. 木香水：木香水煎而成。具有通经行气，活血止痛作用。

4. 刨花水：将刨花浸渍水中，取液即得。因其十分润滑，小儿按摩时常用。

5. 生理盐水：具有渗透组织，修复组织作用。

6. 鸡蛋清：有清凉散热、化食消积之功。小儿按摩常用。

除此之外，还可根据不同疾病，选用不同的药物以水浸制或煎制推拿介质。

②粉剂类：以药物研极细末使用。

1. 爽身粉：商店有售。有吸水、清凉、润滑作用。

2. 滑石粉：滑石研极细而成。有润滑作用。

3. 展筋丹：又称“揉药”。由血竭 15 克，乳香、没药各 6 克，藏红花 3 克，麝香、冰片、樟脑各 1.5 克，共研为极细面。具有行气活血、消肿止痛之效，适用于跌打损伤。

③油剂类：一般都是易于找寻，便于保存的油剂。

1. 松节油：有活络通经、疏松筋脉、行气燥湿、除风散寒之功，多用于肌肉、筋脉、韧带损伤。

2. 冬青油：有清热利湿、消肿止痛、润滑肌肤之功效，适用于筋脉、韧带等损伤。

3. 石蜡油：有抗表皮细胞衰老、润滑皮肤等作用。

4. 芝麻油：主要起润滑作用。

④药酒类：药酒品种繁多，大都具有舒筋活络、行血散瘀、消肿止痛之效，多用于跌打损伤及风寒湿邪所致的肌肤关节疼痛、麻木等。常用的有木瓜酒、杜仲酒、五加皮酒、红花酒、当归酒、独活寄生酒等。

（三）使用介质的原则：

①性别：女性常用爽身粉、滑石粉、石蜡油、食用油等；男性常用松节油、红花油、药酒等。

②年龄：小儿常用爽身粉、痱子粉、洁净水、鸡蛋清、蜂蜜、乳汁、食用油等；老人常用人参酒、当归酒、滑石粉、食用油等。

③季节：春夏季常用爽身粉、滑石粉、痱子粉、洁净水、雪化水、薄荷水、鸡蛋清等；秋冬季常用松节油、药酒等。

适应证

本疗法适应证很广，适应于内外妇儿各科（见本书“疾病篇”有关疾病条）。

禁忌证

良性及恶性肿瘤、急性静脉炎、淋巴管炎、各种皮肤病（如皮炎、湿疹、痤疮、瘢痕、局部化脓及感染等）、各种传染病，均不适宜用按摩疗法。

注意事项

①施术时必须在病人身心平静、肌肉关节松弛的状态下进行。

②病人如过饱、过饥，均不宜按摩。

③妇女在妊娠期、月经期及产后，不宜按摩。对心脏病患者、体弱者及小儿，手法不宜过重，只宜用轻手法。

④颈部按摩手法不要过猛，以防发生中风等意外。

抚摸疗法

抚摸疗法，是抚摸患者头、面、颈部的一定部位以治疗落枕的一种民间疗法。属于按摩疗法的一种。

操作方法

（一）姿势：

让患者正坐，术者立在患者一侧。

（二）操作手法：

术者双手从患者头部中间左右分开，向下抚摸，到耳尖为止。再用双手从左右鬓角向后抚摸，到耳尖部为止。然后从左右耳尖开始，沿耳前向颌角方向抚摸。最后从左右太阳