

# 民间治病绝招 大全

建中 等主编

北京科学技术出版社

# 民间治病绝招大全

主编 建 中 赵东升 金维良  
张雪军 赖芳山 赵 玫

编者 (按姓氏笔画为序)

王明惠	王燕臣	田世宝	朴荣优
刘美娟	李柏楠	陆永辉	陈兴才
吴 军	杜耀武	杨有忠	张雪军
张慧珍	金维良	金 鑫	
赵东升	赵 凯	赵 玫	
高华林	赖芳山		

北京科学技术出版社

1220766

(京)新登字 207 号

## 民间治病绝招大全

主 编 建 中 等

\*

北京科学技术出版社出版  
(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

---

各地新华书店经销

朝阳区小红门印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 30.875 印张 853 千字  
1993 年 9 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷  
印数 1—8 000 册

---

ISBN7-5304-1196·9/R·197 定价: 24.00 元

## 前 言

我国的民间医学历史悠久，渊源流长。数千年间名医辈出，良方妙法功效卓著。在相当程度上已成为中医学术体系的重要组成部分，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。努力开发民间疗法这一宝库，光大民间医术，正是本书的编写初衷。

本书系统搜集整理了针灸拔罐、推拿点穴、气功导引、中药外治、丸散汤方、巧吃食物等独具特色的民间疗法6大类200余种，详细介绍了其历史沿革、操作方法、主治病症及注意事项，力求从不同角度反映出民间医学的学术特色，为广大读者研究民间疗法提供全面系统的学术资料。我们希望通过本书的编写出版，使许多散失于民间的治病绝招、良方妙法更好地服务于广大患者，造福人类。

编 者

1993年2月于北京

---

## 内容提要

本书荟萃了治疗常见病、疑难病的民间疗法 200 余种，秘方、偏方 800 余首，分针灸拔罐、推拿点穴、气功导引、药物外治、丸散汤方、巧吃食物六章编排。每种疗法除首列概述以阐明定义及历史沿革外，主要是详细介绍操作方法和临床运用。全书内容丰富，图文并茂，方法具体，简明实用，既有较强的科学性和实用性，也具有较高的研究价值和推广价值。本书适合各级各科医务人员临床使用，也可供广大患者参考。

# 目 录

## 第一章 针灸拔罐疗顽疾

### 皮肤针疗法..... (1)

(皮神经炎、神经性皮炎、药物性皮炎、荨麻疹、湿疹、近视、远视、麦粒肿、急性结膜炎、共同性斜视、麻痹性斜视、神经性耳聋、过敏性鼻炎、急性扁桃体炎、头痛、肋间神经痛、感冒、急性支气管炎、急性胃炎、胃神经官能症、膈肌痉挛)

### 皮内针疗法..... (3)

(遗尿、遗精、早泄、阳痿、月经不调、产后腹痛、闭经、功能性子宫出血、子宫脱垂、盆腔炎、宫颈炎、小儿腹泻、小儿遗尿、小儿夜啼、偏头痛、肩关节周围炎、坐骨神经痛、哮喘、胃痛、胆绞痛)

### 三棱针疗法..... (5)

(高热、中暑、中风、溺水、煤气中毒、食物中毒、药物中毒、头痛、胃痛、腰痛、胸痛、肋痛、月经不调、痛经、滞产、恶阻、乳少、急慢惊风、脐风、小儿吐泻、疳积、目赤、目翳、耳鸣、耳聋、鼻渊、鼻衄、牙痛、咽喉肿痛、丹毒、疮痈、落枕、扭挫伤、痔疮、颈淋巴结结核、麦粒肿)

### 粗针疗法..... (7)

(带状疱疹、神经性皮炎、多发性神经炎、丹毒、湿疹、周围性面神经麻痹、坐骨神经痛、急性腰骶关节劳损、腰椎间盘突出症、梨状肌综合征、中风半身不遂、瘫痪)

### 小宽针疗法 ..... (10)

(偏头痛、颈椎病、肩关节周围炎、腰椎骨质增生、坐骨神经痛、肱骨外上髁炎、腱鞘囊肿、跟骨骨刺、脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗塞、脑血栓形成)

### 火针疗法 ..... (13)

(胃下垂、胃脘痛、泄泻、脱肛、肩关节周围炎、冈上肌腱炎、肱骨外上髁炎、腕管综合征、急慢性腰骶关节劳损、梨状肌综合征、膝关节增生性关节炎、跖筋膜劳损、带状疱疹、神经性皮炎、湿疹、结核性淋巴结炎、化脓性骨髓炎、深部肌肉脓肿、寒性脓肿、色素痣、扁平疣、老人斑、白癜风)

### 水针疗法 ..... (16)

(臂丛神经损伤、腋神经损伤、肌皮神经损伤、正中神经损伤、坐骨神经损伤、腓总神经损伤、胫神经损伤、脑瘫后遗症、痿证、颈椎病、肋软骨炎、肋间神经痛、坐骨神经痛、呃逆、胃下垂、哮喘、急慢性支气管炎、阳痿、遗精、遗尿、不射精)

### 气针疗法 ..... (19)

(头痛、胸痛、胃痛、腹泻、失眠、呕吐、呃逆、痛经、肠痛)

### 提针疗法 ..... (20)

(胃痛、呕吐、腹痛、消化不良、小血管瘤、疣、痣、斑、痿管、肛裂)

### 指针疗法 ..... (21)

(中风偏瘫、外伤性截瘫、脑性瘫痪、脑炎后遗症、脊髓灰质炎后遗症、落枕、颈椎病、肩关节周围炎、肱骨外上髁炎、桡骨茎突部腱鞘炎、腕关节扭挫伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、梨状肌综合征、股内侧肌损伤、腓肠肌痉挛、头痛、牙痛、呃逆、神经性呕吐、小儿消化不良、小儿外感发热、小儿遗尿、近视眼、眼睑下垂、麻痹性斜视、中暑、晕针、癫痫、脏躁)

### 芒针疗法 ..... (24)

(多发性神经炎、脊髓侧索硬化、风湿及类风湿性关节炎、颈椎综合征、半身不遂、高热、恶寒、头痛、婴儿麻痹、肺炎、结核病低热不退、无名热、经闭、面神经麻痹、面神经痉挛、三叉神经痛、吞咽困难、舌强语蹇、高血压、甲状腺病、支气管炎、咳喘、心动过速、腰椎间盘突出症、腰椎增生性关节炎、腰扭伤、坐骨神经痛、昏迷、脑血管意外、肠疝痛、功能性子宫出血、遗精、早泄、足趾麻木、足趾疼痛)

### 耳针疗法 ..... (30)

(慢性支气管炎、变态反应性支气管哮喘、呃逆、肥胖症、血管性头痛、神经性头痛、失眠、急性腰扭伤、坐骨神经痛、慢性鼻炎、急性传染性结膜炎、近视眼、白内障、带状疱疹、皮肤瘙痒症、黄褐斑、外伤性疼痛、手术后疼痛、肿瘤性疼痛、炎症性疼痛、神经性疼痛)

### 头皮针疗法 ..... (43)

(脑血管意外所致偏瘫、失语、尿失禁、震颤麻痹症、舞蹈病、皮层性视力障碍、皮层性浮肿、神经性耳鸣、神经性耳聋、子宫脱垂、小儿遗尿)

### 面针疗法 ..... (50)

(胃下垂、缺乳、各种痛证、针刺麻醉)

### 眼针疗法 ..... (54)

(偏瘫、胃神经官能症、十二指肠球部溃疡、急性胆囊炎、胆道蛔虫症、白内障、视神经炎、电光性眼炎、近视、斜视)

### 鼻针疗法 ..... (58)

(鼻渊、鼻衄、咽喉肿痛、咳喘、心悸、怔忡、呃逆、呕吐、吞酸、胃痛、腹痛、腹泻、便秘、黄疸、遗尿、遗精、阳痿、早泄、癃闭)

### 人中针疗法 ..... (63)

(昏厥、急惊风、慢惊风、高热惊厥、癫狂、癫痫、脏躁、中风、类中风、胃痛、胁痛、腹痛、腹泻、便秘、



瘰疬、月经不调、产后血晕)

### 口针疗法 ..... (64)

(中风偏瘫、小儿麻痹后遗症、坐骨神经痛、周围性面神经麻痹、三叉神经痛、神经性头痛、落枕、急性腰扭伤、腰肌劳损)

### 舌针疗法 ..... (66)

(高血压病、中风偏瘫、中风舌强不语、舌麻、舌体歪斜、木舌重舌、神经衰弱、胃肠神经官能症、心动过速、心动过缓)

### 颈针疗法 ..... (70)

(中风后遗症、震颤麻痹、癫痫、高血压病、神经官能症、偏头痛、失眠、感冒、过敏性鼻炎、过敏性哮喘)

### 背俞针疗法 ..... (71)

(咳嗽、哮喘、心悸、胸痛、腰痛、阳痿、早泄、遗尿、遗精、失眠)

### 脊针疗法 ..... (73)

(支气管炎、哮喘、胃炎、胃溃疡、胃痉挛、糖尿病、尿崩症、前列腺炎、遗尿、遗精、阳痿、闭经、中风偏瘫、外伤截瘫、小儿麻痹后遗症)

### 胸穴指压疗法 ..... (75)

(胸部挫伤、岔气、肋间神经痛、落枕、肩周炎、急性腰扭伤、坐骨神经痛、急性胃炎、胃痉挛、膈肌痉挛、胆道蛔虫症、胆结石、胆囊炎、支气管炎、窦性心动过速)

### 腹针疗法 ..... (80)

(落枕、肋间神经痛、肩部扭伤、急性腰扭伤、坐骨神经痛)

### 手针疗法 ..... (81)

(急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、落枕、头痛、牙痛、膈肌痉挛、肋间神经痛、带状疱疹、休克、昏迷)

**足针疗法** ..... (85)

(偏头痛、耳鸣、耳聋、肋痛、牙痛、慢性咽炎、扁桃腺炎、癫狂、高热昏迷、高热惊厥、高血压、神经衰弱、乳腺炎、小儿惊风、小儿高热、脚气、足趾麻木、胃痛、腹痛、呕吐泄泻、便秘)

**手象针与足象针疗法** ..... (92)

(同毫针疗法)

**腕踝针疗法** ..... (100)

(头痛、三叉神经痛、颌下淋巴腺痛、胸痛、高血压、肩周炎、落枕、颈椎病、胆道蛔虫症、胆囊炎、胆结石、急性肠炎、痛经、急性腰扭伤、坐骨神经痛、腓肠肌痛、股外侧皮神经炎、上下肢感觉障碍、运动障碍)

**第2掌骨侧针刺疗法** ..... (106)

(神经性头痛、三叉神经痛、牙痛、感冒、落枕、支气管炎、肋间神经痛、心绞痛、胆结石、胃溃疡、急慢性胃炎、胃痉挛、急性腰扭伤、风湿性腰痛、腰肌劳损、肾结石、肾下垂、神经官能症、神经衰弱、失眠、膝踝扭伤)

**神经刺激疗法** ..... (109)

(胃溃疡、十二指肠球部溃疡、胃痉挛、神经性呕吐、头痛、头昏、失眠、神经衰弱、三叉神经痛、癔病、癫痫、精神分裂症、瘫痪、小儿麻痹后遗症)

**经络-穴区带疗法** ..... (111)

(乳腺炎、淋巴结炎、丹毒、弛张热、波浪热、角膜溃疡、青光眼、慢性支气管炎、慢性胃炎、胃下垂、子宫脱垂、功能性子宫出血、神经官能症、肩周炎、腰痛)

**淋巴结刺激疗法** ..... (117)

(急性扁桃腺炎、急性中耳炎、急性鼻炎、急性鼻窦炎、结膜炎、肺炎、急性支气管炎、急性痢疾、阑尾炎)

**七星针疗法**..... (120)

(感冒、哮喘、咳嗽、胃脘痛、呕吐、腹痛、腹泻、眩晕、中风后遗症、痹证、头痛、不寐、胁痛)

**暖针疗法**..... (126)

(风寒湿痹、便溏、腹痛腹胀、早泄、阳痿、滑精、遗尿、脱肛、子宫脱垂、虚寒哮喘、寒性呃逆、寒凝经闭、痛经、白带增多、寒性胃痛)

**针挑疗法**..... (126)

(胃脘痛、腹痛、胸胁痛、腰痛、肩凝痛、落枕、坐骨神经痛、痔疮、疝积、急性结膜炎、痤疮、淋巴结核、癫痫)

**陶针疗法**..... (134)

(小儿夜啼、伤暑、中暑、中风、急惊风、慢惊风、感冒、目赤肿痛、胁痛、腹痛、腰痛、痹证、泄泻、耳痛、疔腮、口眼喎斜、牙痛、咽喉肿痛、呕吐、疝气、尿闭、虚劳、哮喘、痈肿疔疮、小儿麻痹、百日咳、遗尿)

**推针疗法**..... (141)

(食欲不振、失眠、贫血、血小板减少性紫癜、白血病等)

**猪鬃针疗法**..... (143)

(青、少年近视眼)

**拔罐疗法**..... (144)

(风湿寒痹痛、哮喘、咳嗽、腹痛、腹泻、各种闭合性软组织急性扭伤和慢性劳损、神经衰弱、胃肠神经官能症、面神经麻痹、目赤肿痛、脱肛、月经病与带下病、蛇咬伤、产后子宫收缩疼痛、感冒、哮喘、阳缩、头痛、落枕)

**点刺疗法**..... (150)

(发热、咽痛、乳蛾、牙痛、痹证、胁痛、腹痛、胃痛、泄泻、痢疾、小儿麻痹后遗症、偏瘫、肌萎缩、痲

- 毒、肿块、淋巴管炎、顽癣、腱鞘囊肿)
- 抓火疗法**..... (153)  
(风寒湿痹、肌肉麻木、关节炎、寒凝气滞引起的腹痛)
- 结扎疗法**..... (154)  
(痔核、瘰疬、鼻衄、麦粒肿、毒蛇咬伤、大血管破裂引起的大出血)
- 燎灸法**..... (157)  
(头痛、眩晕、腹泻、胃脘痛、腰痛、腰扭伤、急性淋巴结炎、痛经、疔腮、颌下痛、神经性皮炎)
- 割治疗法**..... (159)  
(支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、胃脘痛、吞酸、泄泻、腹胀、呕吐、恶心、嘈杂、失眠、头痛、健忘、怔忡、心悸、慢性胆囊炎、胆石症、慢性肝炎、小儿疳积、消化不良、瘰疬、高血压、扁桃体炎、咽炎、高热、各种眼疾、面瘫、牙痛、遗尿、荨麻疹、胃炎、阑尾炎、鼻炎、食道炎、溃疡、癫痫、心动过速、膀胱炎和各种痹证、痛证)
- 铁落疗法**..... (163)  
(暴怒发狂、贼风流关节不能转动、狐臭、癫狂、扭伤、神志错乱、啼笑无常、狂躁不安)
- 穴位埋线疗法**..... (165)  
(慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、遗尿症、支气管炎、支气管哮喘、精神分裂症、痔疮、腰腿痛)
- 割烙疗法**..... (168)  
(乳蛾核、喉疔、喉球、牙菌、气子、甸气、口腔溃瘍、骨槽风)
- 放血疗法**..... (170)  
(中暑、昏迷、休克、溺水、煤气中毒、食物中毒、头痛、感冒、咳嗽、肺炎、哮喘、三叉神经痛、面瘫、胃痛、腹痛、胁痛、癫痫、腰痛、急性肠炎、象皮肿、破

伤风、丹毒、疔疮、瘰疬、乳痈、痔疮、湿疹、神经性皮炎、风疹、落枕、扭挫伤、疔腮、百日咳、小儿发热、急惊风、疳积、小儿哮喘、口疮、麦粒肿、角膜溃疡、目翳、暴发火眼、急性扁桃体炎、牙痛、眩晕、顽癣)

**割涂疗法**..... (179)

(各种顽癣)

**拍火疗法**..... (180)

(腰腿冷痛、一切关节冷痛、产后儿枕痛、寒凝腹痛、虚寒腹泻、跌打损伤、小便不利、痛经、月经不调、阳痿、早泄、虚寒性哮喘)

**十三鬼穴疗法**..... (183)

(癔病、精神分裂症、癫狂、高烧所致的狂躁不安和一切精神失常)

**针四缝疗法**..... (184)

(小儿疳积症)

**火烙疗法**..... (185)

(慢性子宫颈糜烂、子宫颈肥大或增生、子宫颈管炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎、声带息肉、附骨疽、痰饮流注、疮疡)

**烧蚀疗法**..... (188)

(疣、面疣、鸡眼)

**温针疗法**..... (190)

(风寒湿痹、便溏、腹痛腹胀、早泄、阳痿、滑精、遗尿、脱肛、子宫脱垂、哮喘、呃逆、寒凝经闭和痛经、白带增多、寒性胃痛)

**开四关疗法**..... (191)

(小儿急惊风、头晕、头痛、牙痛、胃痛)

**穿刺疗法**..... (192)

(凡是龙型疾病、培根寒性消化不良、痞块、水肿、肌肉肿胀麻、血病、黄水病、关节积水、药物医治无效的其他疾病)

- 药线点灸**..... (196)  
(临床各科属于畏寒、发热、肿块、疼痛、痿痹、麻木不仁、瘙痒等7个范畴的疾病)
- 过梁针法**..... (199)  
(狂症、癫症、痴呆症)
- 阻力针法**..... (201)  
(各种软组织的急慢性闭合性损伤)
- 巨刺法**..... (202)  
(中风半身不遂、口眼喎斜、肩周炎、偏头痛、坐骨神经痛、肋间神经痛等肢体疼痛及功能障碍等病症)
- 缪刺法**..... (202)  
(中风、中暑、昏厥、急性热病、咽痛、头痛、软组织损伤、坐骨神经痛)
- 烧刺疗法**..... (203)  
(小儿肺炎、急性咽喉炎、急性扁桃体炎、高热抽搐)
- 穴位贴敷疗法**..... (204)  
(扁桃体炎、阴疽、哮喘、肺结核空洞、膝关节肿痛、牛皮癣、神经性皮炎、滞产、子宫脱垂、小儿水肿、疟疾)
- 走罐疗法**..... (207)  
(肩周炎、腰肌劳损、背部劳损、股外侧皮神经炎)
- 针刺疗法**..... (209)  
(胸痛、腹痛)
- 叩刺疗法**..... (209)  
(白癩风)
- “刺咽”疗法**..... (209)  
(骨折、关节脱位、难产)
- 蜡纸疗法**..... (210)  
(不思饮食、口渴、消瘦、咳嗽、太阳经头痛、头重、昏晕)

**传统时间针灸法**..... (210)

(头痛、胃痛、周围性面瘫、瘫痪、外阴白色病变、肾泻、高血压眩晕症、神经性呕吐症、耳鸣、下颌关节功能紊乱、斜视、月经过多、支气管哮喘、咳嗽、呃逆、腰扭伤、淋证、疝气疼痛、软组织损伤、小儿痿证、男性不育、斑秃、面肌痉挛、遗尿、胁肋痛、胃痛、心悸、胸痛、心绞痛、胆道蛔虫病、阴虚喉痛、火眼)

**瘢痕灸疗法**..... (232)

(哮喘、慢性胃肠病、发育障碍、类风湿性关节炎、桥本氏甲状腺炎)

**骑竹马灸疗法**..... (233)

(脑疽、肠痈、牙痛、四肢远端的痈疽疔疮、脉管炎)

**无瘢痕灸疗法**..... (234)

(哮喘、眩晕、腹泻、皮肤疣)

**三角灸疗法**..... (235)

(疝气偏坠、奔豚上冲、妇女不孕、两丸寒塞、冷疝心痛)

**麦粒灸疗法**..... (236)

(眩晕、小儿发育不良、网球肘、皮肤疣、气血虚弱证)

**间接灸疗法**..... (237)

(霍乱吐泻、痢疾、中风脱证、虚脱休克、感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘、腕腹胀满、痞闷不适、纳呆嘔逆、胃下垂、子宫脱垂、脱肛、遗精、阳痿、早泄、脐腹结冷、下元虚冷、妇女宫寒不孕、气虚崩漏、血寒经闭、冷积腹中、二便不通、暴发性耳聋、耳鸣、面瘫口喎、风湿骨痛、风湿寒痹、疮疡疔肿、痈疽初起、阴疽流注、瘰疬、痰核、虫蛇蜂蝎咬蛰伤、外痔、痿管、结胸证、疝气)

**大灸疗法**..... (247)

- (久病体弱、虚寒痼疾、慢性肠胃衰弱、中阳不振、  
肾元不充及一切虚寒衰弱、久病不能起床者)
- 艾条灸疗法**..... (249)  
(胎位不正、带状疱疹)
- 隔药艾条灸疗法**..... (251)  
(肿毒、疔肿)
- 雷火针疗法**..... (252)  
(闪腰岔气、风寒湿痹、腰疼腿痛、关节疼痛、寒性  
腹痛、寒性腹泻)
- 太乙神针疗法**..... (253)  
(头痛、卒头痛、咳嗽、哮喘、乳蛾、梅核气、咽喉  
痛、腹胀、泄泻、痢疾、臌胀、胁痛、痹证、霍乱、五  
劳、脱肛、肠风、便血、痔疾、鼻渊、鼻息肉、鼻塞、水  
肿、偏瘫、疝气、带下证、白浊、月经不调、脏躁、白  
内障、小儿消化不良)
- 苇管器灸疗法**..... (257)  
(周围性面神经麻痹)
- 肛灸疗法**..... (257)  
(小儿慢惊风、慢脾风、脐风)
- 温筒灸疗法**..... (258)  
(丝虫病象皮肿、慢性支气管炎、单纯性甲状腺肿、  
甲状腺功能亢进、消渴、膈肌痉挛、小儿消化不良、遗  
尿、遗精、阳痿、尿潴留、尿失禁、慢性腰背痛、急性  
乳腺炎、痛经、功能性子宫出血、白带、少乳、月经不  
调)
- 盒灸疗法**..... (259)  
(同温筒灸疗法)
- 敷药灸疗法**..... (262)  
(流行性感冒、支气管炎、支气管哮喘、胃下垂、呃  
逆、腹痛、腹泻、遗尿症、癃闭、癫痫、臌胀、小儿腹  
泻、小儿口腔炎、小儿营养不良、面瘫、急性乳腺炎、寻



常疣、鸡眼、脚垫、荨麻疹、疟疾)

**发泡疗法**..... (266)

(急慢性风湿性关节炎、鹤膝风、黄疸型传染性肝炎、疟疾、白喉、小儿消化不良、颜面神经麻痹、过敏性鼻炎、牙周炎)

**药熏蒸气灸疗法**..... (269)

(急性乳腺炎、鹅掌风、周围性面神经麻痹、风湿性关节炎、坐骨神经痛、骨结核、急性结膜炎、直肠脱垂、痔疮、子宫脱垂、阴部瘙痒、冻疮)

**阳燧锭灸疗法**..... (272)

(瘰疬、毒虫咬伤、疮疡初起)

**硫姜灸疗法**..... (273)

(肌肉肌腱急性损伤、慢性劳损、腱鞘炎、腱鞘囊肿、滑膜炎、类风湿性关节炎、损伤性关节炎)

**硫朱灸疗法**..... (274)

(风寒湿痹、扭伤、跌打损伤、虚寒性胃痛)

**麝火疗法**..... (275)

(类风湿性关节炎、风湿性关节炎、风湿性坐骨神经痛、腰腿痛、强直性脊柱炎、肩周炎)

**火柴头灸疗法**..... (277)

(乳蛾、小儿腹泻、经漏)

**打灯草疗法**..... (278)

(疔腮、咽喉肿痛、乳蛾、头痛、偏头痛、三叉神经痛、眉棱骨痛、牙痛、麦粒肿、小儿癫痫、荨麻疹、鼻衄、功能性子宫出血、慢性腹泻、呕吐、阴缩、崩漏、脐风、急性角膜炎、急性胃肠炎)

## 第二章 推拿点穴起沉痾

**伤科、正骨推拿疗法**..... (282)

(颞下颌关节脱位、肩关节周围炎、肘关节脱位、小儿桡骨头半脱位、腕骨脱位、掌指关节及指间关节脱位、