

中国传统疗法丛书

百病中醫民間療法

学苑出版社

程爵棠 编著



中国传统疗法丛书

百病中医民间疗法

程爵棠 编著

学苑出版社

(京) 新登字 151 号

百病中医民间疗法

编 著 者: 程爵棠

责任编辑: 陈 辉

责任校对: 李 玲

封面设计: 张 强

出版发行: 学苑出版社 邮政编码: 100036

社 址: 北京市海淀区万寿路西街 11 号

排 版: 北京市手拉手计算机开发中心

印 刷: 北京仰山印刷厂

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 14.75 字 数: 406 千字

印 数: 4001—6500 册

版 次: 1994 年 1 月北京第 1 版

1994 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7—5077—0390—8/R·30

定 价: 14.00 元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

内 容 提 要

民间疗法渊源流长,是历代劳动人民防病治病的经验总结。它的特点是来自民间、操作简便、易学易懂、取材方便、不花钱或少花钱、见效快、疗效高和符合“简便廉验”的原则。因此,这些疗法仍长期在民间和基层医疗部门广泛流传和应用。

本书是介绍民间疗法防治常见病的专书。全书分上下两篇,上篇介绍了民间疗法的历史与展望、民间疗法种类、常用穴位和优点,同时重点介绍了十四种民间疗法的定义、作用原理、适应病证、操作方法和注意事项等基本知识。下篇介绍了内、儿、妇、伤外、皮肤、五官科等 170 多种常见病的 1100 多条(方)治疗经验。内容简明实用,易学易懂,操作简便,可供广大城乡家庭自疗和临床医生参考之用。

编辑出版说明

中国传统医药学是千百年来我国劳动人民在长期医疗实践中总结出来的,是历代医家同疾病斗争经验与智慧的结晶。为宏扬祖国传统医药学之精华,古为今用造福人民,我们特编辑出版了一套《中国传统疗法丛书》。丛书共十种,由《百病中医熏洗熨擦疗法》、《百病中医膏散疗法》、《百病中医诸窍疗法》、《百病中医民间疗法》、《百病中医气功疗法》、《百病中医针灸疗法》、《百病中医按摩疗法》、《百病中医药膳疗法》、《百病中医药茶疗法》、《百病中医药酒疗法》组成。

该套丛书均采用以病带法或以病统方的写作方法,将散在于古今各个医家著作的传统治疗经验及编撰者家传、师授、数十年临床经验分门别类加以搜集整理总结而成,并重点详细介绍了各种方法的来源、用法、特点、适应证和禁忌证等,本套丛书还收入了现代医家运用发展传统疗法的成果和经验,是古今医家对各种临床百病的大会诊,内容切合实用。该套丛书是对运用各种中国传统疗法,防治临床各科疾病宝贵经验的总结,体现了中医治疗的优势和特色。

由于我们知识水平有限,因此在编辑出版过程中缺点与错误在所难免,恳请广大读者给予批评指正,以使日后进一步完善、提高。

学苑出版社第一编辑室

1993年3月

代 序

民间疗法取精华
星散城乡百姓家
今有程君辑一本
临床验证实堪夸

其二

简便廉验民间法
著手成春效益高
虽是“家”“医”均可用
能疗常见病无愁

为爵棠同道的百病中医
民间疗法而作

江西都昌七八老人

黄元白撰句并书

一九九三年六月于景德镇寿斋诊寓

前 言

民间疗法渊源流长,是我国历代劳动人民防病治病的经验总结。是祖国医学的重要组成部分,在防病治病、保健强身中发挥越来越大的重要作用,因此总结和推广民间疗法尤其必要。

民间疗法种类很多,而捏脊、刮治、割治、刺血、挑治、指针、拔火罐、艾灸、捧击、按摩、热熨等 14 种疗法又是民间疗法中的精髓,它的特点是来自民间、操作简便、易学易懂、取材方便、不花钱或少花钱、见效快、疗效高,并符合“简便廉验”的原则,因此这些疗法仍长期在民间广泛流传和使用,并越来越受到医界同仁的关注和重视。通过医疗实践,使这些疗法的适应范围不断扩大,疗效越来越高。六十年代,笔者在农村工作多年,面对缺医少药,条件艰苦,且疾病猖獗时,即运用民间疗法,收效颇著。此后在临床中常单用或配用民间疗法治疗,既方便患者就诊,减轻病人的经济负担,而且临床疗效大大提高。有鉴于此,笔者根据 30 多年来临床实践体会,并广泛搜集解放后出版的中医期刊、医籍和历代名医经验,并结合四代家传秘本——《外治汇要》、《食疗方要》和师授经验,几经易移,始编著成《百病中医民间疗法》一书。

全书分上下两篇,上篇主要是介绍了民间疗法的历史与展望、民间疗法种类、常用穴位和优点,而每种疗法中又分定

义、作用原理、适应病症、操作方法和注意事项等基本知识一一作了介绍。下篇重点介绍内、儿、妇、伤外、皮肤、五官科等170多种病证的治疗经验,并通过反复筛选,共收载简便有效的疗法1100多条(首)。若能上下篇互参,可疗之疾,远远超出本文所收治之疾病范围。

本书编写中,我儿——景德镇市砖厂医务所程功文医师参加了整理,并提供了很多有效方法。由于笔者水平有限,经验不足,遗漏和错误之处,在所难免,恳求高仁同贤和读者不吝教言,批评赐正,为幸!

程爵棠

一九九三年四月写于景德镇杏春斋

目 录

上篇 总 论

一、民间疗法的源流与展望.....	(1)
二、十四种常用民间疗法的基本知识.....	(3)
1. 捏脊疗法	(3)
2. 刮治疗法	(6)
3. 挑治疗法	(9)
4. 割治疗法	(11)
5. 棒击疗法	(13)
6. 刺血疗法	(16)
7. 皮肤针疗法	(19)
8. 指针疗法	(25)
附:三点按压疗法	(27)
9. 按摩疗法	(28)
10. 艾灸疗法	(34)
附:1. 灯火疗法	(38)
2. 点风疗法	(40)
11. 拔火罐疗法	(40)
12. 热熨疗法	(45)
13. 贴敷疗法	(47)
14. 饮食疗法	(47)
三、经络及常用穴位.....	(48)

1. 经络概述	(48)
2. 常用骨度折量分寸取穴法	(48)
3. 常用穴位	(50)
4. 小儿推拿常用穴位	(60)
四、民间疗法的优点	(61)

下篇 常见病证的民间疗法

一、内科疾病	(63)
感冒	(63)
头痛	(68)
偏头痛	(76)
低热	(78)
伤寒·温热	(79)
疟疾	(81)
急痧胀	(82)
羊毛疔	(83)
霍乱	(84)
急性胃肠炎	(86)
泄泻	(87)
痢疾	(89)
面瘫	(93)
中风	(103)
支气管炎	(111)
高血压病	(116)
痹证	(123)
肩周炎	(135)
腰痛	(142)
腹痛	(147)
坐骨神经痛	(152)
胃脘痛	(153)
消渴病	(159)
慢性肾炎	(162)
呕吐	(165)
胃肠痉挛、麻痹	(169)
腹胀	(170)
呃逆	(172)
胃下垂	(175)
肠粘连	(177)
胃肠功能紊乱	(178)
便秘	(179)
阳萎	(183)
遗精	(187)
精虫减少证	(191)
男性不育证	(192)
白细胞降低	(193)
神志不清	(194)

精神病	(195)	甲状腺机能亢进 ...	(221)
神经衰弱症	(197)	流行性出血热	(222)
癫痫	(201)	咯血	(223)
胆绞痛	(203)	前列腺炎	(224)
自汗、盗汗	(205)	冠心病	(225)
肋软骨炎	(207)	中寒	(230)
脊髓空洞症	(208)	癌证疼痛	(231)
骨质增生病	(209)	急性睾丸炎、睾丸 肿大	(232)
药源性肌痉挛	(214)	闭孔神经痛	(233)
缩阳缩阴症	(215)	防病保健	(234)
瘰疬	(215)		
乳糜尿	(219)		
二、儿科疾病	(238)		
新生儿鼻塞	(238)	小儿腹泻	(274)
新生儿腹胀	(239)	小儿积滞	(284)
小儿口角流涎	(239)	小儿疳积	(286)
小儿高热	(240)	小儿遗尿	(290)
小儿肺炎	(243)	蛔虫病	(295)
小儿感冒	(246)	小儿脱肛	(296)
小儿咳嗽	(248)	先天性巨结肠症 ...	(297)
支气管哮喘	(252)	小儿先天性手足 畸形	(298)
慢性喘息性支气 管炎	(262)	小儿麻痹症	(302)
百日咳	(265)	小儿肌性斜颈	(305)
流行性乙型脑炎 ...	(268)	小儿疝气	(311)
小儿惊风	(270)	肠梗阻	(313)
小儿麻疹	(271)	小儿夜啼	(315)

小儿狂症	(317)	鹅口疮	(318)
小儿缺铁性贫血 ..	(317)	流行性腮腺炎	(320)
三、妇科疾病	(323)		
痛经	(323)	产后尿潴留	(336)
月经过多	(326)	产后尿失禁	(336)
闭经	(327)	产后胞衣不下	(337)
崩漏	(328)	带下	(338)
缺乳	(332)	女性不孕症	(339)
产后腰腿腹痛	(334)		
四、伤外科疾病	(343)		
落枕	(343)	梨状肌损伤	(376)
颈椎病	(347)	腰腿痛	(377)
颞颌关节功能紊		骨折	(378)
乱症	(354)	腱鞘囊肿	(379)
急性腰扭伤	(356)	血栓闭塞性	
内伤痛	(367)	脉管炎	(381)
下颌关节损伤	(369)	血栓性静脉炎	(382)
下颌骨脱位	(369)	急性乳腺炎	(382)
胸壁挫伤	(371)	疮疖	(386)
网球肘	(371)	疔疮	(388)
腰椎间盘突出症 ..	(372)	毛囊炎	(389)
骶尾骨挫伤	(374)	脱发	(390)
筋膜综合征	(374)	痔疮	(392)
斜方肌劳损	(375)	脓疮及其它	(395)
五、皮肤科疾病	(397)		
白癜风	(397)	褥疮	(400)
痤疮	(398)	冻疮	(400)

带状疱疹	(401)	疣	(415)
瘰疬	(405)	下肢丹毒	(417)
神经性皮炎	(406)	青年粉刺	(417)
牛皮癣	(408)	鹅掌风	(418)
癣病	(410)	狐臭	(419)
荨麻疹	(412)	硬皮病	(420)
黄褐斑	(414)	黑变病	(421)
六、五官科及其它疾病	(422)		
麦粒肿	(422)	梅核气	(444)
结膜炎	(425)	歌喉声门闭合不全...	(445)
近视	(428)	癔病性失语	(446)
远视	(429)	舌咽神经痛	(446)
斜视	(431)	鼻衄	(446)
青光眼	(434)	眩晕	(447)
眼睑跳动症	(434)	牙痛	(449)
外伤性眼外肌麻痹...	(435)	口疮	(452)
电光性眼炎	(435)	食物中毒	(455)
巩膜炎	(436)	蝎子螫伤	(456)
暴盲	(436)	断针残留指内	(456)
乳蛾	(437)	竹木刺残留足内 ...	(457)
咽喉炎	(439)	异物入目	(457)
白喉	(443)		

上篇 总论

一、民间疗法的源流与展望

民间疗法,内容十分丰富,是祖国医学的重要组成部分。它来源于民间,运用于民间,是我国历代劳动人民长期同疾病的搏斗中发现、发展并逐步完善的简便有效的而极其丰富的防治疾病的经验总结。它的特点是操作方便,取材简易,疗效高,见效快,安全可靠,不花钱和少花钱就能治好病,符合“简、便、廉、验”的原则。因此,这些疗法长期在民间广泛流传和使用,深受广大群众和患者的欢迎。

民间疗法的历史悠久,渊源流长。在原始社会时期,由于科学知识缺乏,生产力落后,生活十分艰苦。与此同时,各种疾病流行猖獗,又不时被毒蛇猛兽所伤,或受时气侵袭。受伤或患病后,限于无医无药,为了自身的生存与健康,不得不在搏斗中,利用割(割治),击(棒击),刺(刺血),点(指针),捏(捏治),刮(刮痧),摩(按摩)和自采百草内外治之,如在采食和生产中,发现被物刺伤和割破后,反而治好了伤痛之疾;用手掌或手指点击某些部位上而产生了效应;或只好用泥土、树叶、草茎等捣烂涂敷伤口或内服之等等。久而久之,人们便发现一些行之有效的简单外用药品和相应的外治方法,这便是民间疗法的起源。到了新石器时代,古人又有“泛石”为针刺割的外治法。随着火的发现与应用,人类在烤火取暖的基础上,逐渐发现用兽皮、树叶、树皮包着燃烧的石块或泥沙作局部取暖时,既可保持更长的取暖时间,又达到缓解、消除某些局部疼痛的目的,这就是原始的热熨法。以后又在反复同疾病作斗争的实践中,还发现用干草、树枝、树叶作燃料时对局部皮肤组织有温热刺激作用,可以用来治疗许多寒性疾病,这样又形成了后来的艾灸法。凡此种种发现,都是人类通过长期实践、失败,成功,再实践,再失败,再成

功的结果。

随着社会生产力的发展,防治疾病的医疗经验得到进一步的充实和提高。加之阴阳、五行、脏腑、经络学说的形成,逐渐确立了中医民间疗法的医疗体系,使民间疗法更多种多样化。古代医学家在临床应用汤剂治疗的同时,也常配用民间疗法,能更好地提高了临床治疗效果。早在两千多年前成书的经典著作——《内经》里就有记载,而且内容丰富,有的虽未直注其名,实具民间疗法之实。又为东汉时期张仲景在《伤寒杂病论》中还记述了灸、熨、药、摩等多种疗法。这些记载,为后世应用民间疗法奠定了广泛的理论基础。

此后,历代医家应用民间疗法者更不乏其人。晋代葛洪著的《肘后备急方》就记载有:“捏拿病者背部脊椎骨上的皮肤(表皮),随捏随推,从脊骨尾骨端一直向上捏拿到颈部(相当于大椎穴)就可以治病,如捏1次,病未好,可以重做几次的捏脊”疗法。又如皇甫著的《备急灸法》特别推崇艾柱灸法,甚至说明“艾柱灸膏肓穴、无病不治,无疾不愈”。明代龚居中在《红炉点雪》中指出“灸有拔山刀,一灸胜药之甚多”。又如割治疗法,即从古代的“泛石”演变而成。清代《吴氏儿科》内就有“割螳螂子”(即割口内颊部脂肪)治疗小儿不能哺乳的记载。唐代孙思邈著的《千金要方》,《千金翼方》;王涛著的《外台秘要》,以及明代李时珍著的《本草纲目》,清代赵学敏著的《串雅外编》等都介绍了大量的民间疗法的医疗经验。更重要的是民间疗法在历代广大劳动人民中都得到了广泛流传和使用,越来越成为人民群众自我防治疾病的重要医疗方法,特别是边远穷苦山区更为普遍。

新中国成立以后,遵照毛泽东主席“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高”的指示,不仅中医内治法得到了大力发展,属外治法中的民间疗法亦不断得到改进与提高。如李依真老中医,根据万庆氏传授治疗小儿疳积的割治疗法,积五十余年临床经验,逐渐发展成能治疗成人各种慢性疾病,同样收到了满意疗效。名医余昌泉,把四十余年经验创造的“三点按压疗法”(即指外疗法的改进)治疗关节损伤,效果颇佳。又如老中医郑幼香根据四代家传的《点风疗法》,治疗痹证和损伤,效果亦佳。有的专著亦相继问世。应用民间疗法治疗疾病

的临床经验在中医期刊中亦作了较多的报道,而且增添了不少新的内容,如《湖北中医杂志》报道的《药棒疗法》,《新中医》报道的走罐新法,磁疗,光疗等疗法等,又使民间疗法得到了进一步改进与提高,使之应用于临床治疗某些疾病之效果尤佳。

随着医学科学技术突飞猛进的发展,有着数千年祖国医学的历史长河中形成的这枝奇葩——民间疗法,将显示越来越广泛的前景。“良医不废外治”。我们深信,民间疗法在挖掘,整理和提高过程中,通过民间和医界同仁的不断努力,结合和借鉴现代科学技术,必将会得到大力的推广,普及和应用,能更好地为人民的卫生保健事业服务。

二、十四种常用民间疗法的基本知识

民间疗法,方法甚多,功效各异,因此临证时,必须根据“辨证论治”和整体与局部相结合原则,结合病情,合理选用。才能收到“手到病除”的功效。所以特将临床常用的十四种民间疗法的“定义、作用原理、适应病证、操作方法和注意事项”等基本知识作一简要介绍,以供临床选择使用。

1. 捏脊疗法

(一) 定义

捏脊疗法,是根据捏拿部位来命名的。又因为这种疗法的整个操作过程都是捏拿背部脊椎的部位,所以叫做“捏脊疗法”。又因此疗法治疗小儿疳积病效果最好,因此又叫做“捏积”。又因为这种疗法是在病人脊椎两侧进行推、捏治病的一种方法,故亦属于推拿疗法之一种操作手法。

(二) 作用原理

通过捏脊,可以达到疏经活血,调理肠胃的作用。为什么有这种作用:《民间简易疗法》讲得比较清楚,它说“祖国医学的经络学说认为:人体是一个有机整体,某一部位与内脏,组织器官均有着密切的关系。而背部脊椎正中和两侧,是有经脉循行经过的地方,这些经脉,是人体气

血运行的重要通路之一。因此通过捏拿背脊的部位，可以疏畅经脉，经脉都得到畅通，全身气血亦得到正常运行。同时在捏拿手法中，又经过刺激分布在这些经脉上的不少穴位，如捏拿了“督脉经”（在脊椎正中）同时也涉及“膀胱经”（在脊椎两侧分布）各个俞穴部位，督脉因受到捏拿，而各条阳经亦得到畅通，气血亦随之流畅；而且膀胱经和肾经是表里关系，所以对肾经亦起到刺激作用。近代有研究认为：“肾”与人体里一种叫神经体液系统有密切关系，当它受到一定刺激时，即对这种神经体液系统起到调整作用。实际上在捏拿手法经过“脾俞”（在背部第八胸椎棘突直下方，向外直开一寸半约两横指处是），“胃俞”（在背部第十二胸椎棘突直下方，向外直开一寸半约两横指处是）的穴位，所以捏脊以后对脾胃的消化、吸收都得到很好的改善，使病者胃口转好，体重渐渐增加，面色也会红润起来。这是通过疏通经络、调和气血，使身体机能得到改善，从而达到治疗的目的。”

（三）适应病证

捏脊疗法的适应病症比较广泛，能治疗的疾病很多。不仅适用于治疗小儿疳积（即现代医学称的小儿营养、食积、奶积、消化不良等）；而且可用来治疗内科的胃肠病（如慢性胃肠炎等），高血压（由上向下捏），妇科的月经不调，痛经等诸病都有较好的疗效。还可用来健身防病。

（四）操作方法

捏脊疗法是一种不用药物，不用医疗器具，仅术者用两手拇、食指来进行操作的。具体操作方法一般可分两步进行。

第一步是病人治疗时的体位。一般要求是：

① 如病人为成人，嘱病者俯卧在床上，两臂上举放在头部的两边、身体位置要舒适恰当，且很自然地把背部完全暴露出来，并伸手，使背部肌肉松弛，以便施术。

② 较大的儿童，可嘱他曲着肘伏卧在床上，两手曲放额下，下肢伸直。这种伏卧体位，适宜于7岁以上的儿童。

③ 较小的儿童，陪同大人坐在床前或椅子上，让儿童两脚踩地，头和上身伏在大人的怀抱中，然后松解或脱出上衣，露出整个背部。背部要伸平、体位必须舒适，皮肤肌肉要放松以便捏拿。同时大人要用两膝