

常见病民间传统

CHANG JIAN BING MIN JIAN CHUAN TONG WAI ZHI FA

● 苏广洵 编著

● 广西民族出版社

外治法



序 言

外治法是祖国医学宝库中的一个重要内容，是与内治法同等重要的一种治疗方法。具有悠久的历史。据吴尚先著的《理论骈文》载《内经》中就有用桂心渍酒以熨寒痹，用白酒和桂以涂风中血脉；仲景《伤寒论》有猪胆汁蜜煎导等外治方法。历代医家，善用外治法者不乏其人，由于它具有简便、经济、有效、安全等特点，深受广大劳动人民的欢迎。

外治法是以中医理论为基础，以整体观点和辨证论治为原则的，吴尚先说：“外治之理，即内治之理，外治之药，亦即内治之药，所异者法耳！”说明外治与内治，仅方法不同，而辨证论治，理法方药的原则是一致的。余青年时学医遇一老嫗治婴儿伤风感冒，用老姜一小块，葱头两根，用菜叶包好煨杂捶溶敷于头上“囟门”处，以纱布包好，一夜除去，伤风感冒即霍然，就是具体说明外治法与内服药的奏效原理并无两样的极好例证。

苏广洵同志于工作之余，广泛搜集民间传统外治法，汇集成册，名为《常见病民间传统外治法》，用心良苦，读者可根据不同的病情，选用不同的方药外用，善用之自收到药到病除之效，此书对发掘祖国医学之外治法有所裨益，因乐为之序。

黄荣活于广西中医学院

1989年6月

编 者 的 话

我国民族民间传统医学，历来重视外治法，源远流长，传统经验，丰富多采。挖掘、整理、编写它，使祖国民族医药宝库中的这一部分遗产能发扬光大，更好地为人民的健康保健事业服务。

民族民间传统外治法，是从人们不同的病症、不同的病因、不同的体质、不同期间的需要，以各种不同的药物、不同的配伍、不同的治疗方法来防治疾病，祛除病邪，恢复健康，延年益寿。

为了挖掘、整理民族民间传统医学，普及这方面的知识，有利于人民的健康，我广泛地收集常见病的民间传统外治法，并根据本人的临床实践和师傅们、朋友们的实践经验，以安全有效、简便易行、经济效益好，不花钱或少花钱能治病，取材容易等为原则而编写这本书，全书收集有内科、外科、妇科、儿科、五官科及其疾病共一百多种，其中秘方、验方、便方、简易施术方法等共二千多条，每种药症说明了它的病因、症状、治疗办法，每条方中介绍了主要适用的病症、药物配伍、使用方法，个别验方还附注说明这一疗法的附带治疗和注意事项。有部分是用手法治疗，无需药物，但也说明了它的施术部位和方法。外治法，仅仅是治病的某一方面，甚至有些疗法仅是治病的辅助治疗，实际上有许多病症是以内治法为主，外治法为补的，不能强调了外治法而轻视内治法。

本书所使用的病名，多数是祖国传统医学的名称，为了方便读者，有部分病名，是采用了现代医学的名称。

书中所用的计量单位，均以每市斤十两制计算，一茶匙则约一钱重，公制约四毫升，一碗折合市制半斤，公制约250毫升，所谓适量是根据病者的需要而配备，其数量要求不甚严格，所讲的米双酒，是指用大米作为酿酒原料制成的30°左右的米酒。凡外用作发泡药者（如巴豆、斑蝥、白芥子等）以起泡为度，不可久贴，特别是幼儿的肚脐、阴囊、太阳穴、印堂、头顶等处，更应谨慎，以免发生事故，凡用法称“吹鼻”者，系将少许药末。放鼻孔吸入，一般以取嚏为效。拔火罐、针灸之类的疗法，需遵循其注意事项，不得超过许可范围。本书所载的常用中药，除处方规定用“生”的外，均以采用中药房的炮炙品为宜。本书提到“焙”，是将药物置锅内、瓦罐内或瓦片上，用慢火加热，缓缓烘干，焙时火力宜小，避免将药烘焦；烧存性（煨存性）是将植物药或动物药加热至焦化呈黑褐色，中心部分尚存留一点深黄色，这叫“存性”千万不能将药烧成灰白，以致失去药效。

本书中选录的许多秘方、验方、便方、施术方法，是得到献方者、资料提供者、献技者以及师傅们、朋友们的大力支持和无私奉献，在此表示衷心感谢。

本书在编写过程中得到广西中医学院第一附属医院主任医师、黄荣活教授的指导、审阅，并写了序言，我在此表示由衷敬谢，祝愿他老人家健康长寿。

编著者

1989年7月

目 录

内科

感冒	(1)
流行感冒	(4)
暑症	(7)
水肿 (虚弱浮肿)	(8)
痧症	(10)
咳嗽	(13)
急性支气管炎	(15)
咳血咯血	(17)
哮喘	(18)
肺炎	(23)
胸胁痛	(24)
胃腹胀痛	(29)
呕吐	(40)
膈肌痉挛 (呃逆)	(42)
泄泻	(45)
急性胃肠炎	(52)
痢疾	(55)
胃及十二指肠溃疡	(59)
臌胀	(60)
痞块	(62)
肾炎	(63)
水肿	(66)
肾结石	(68)
遗尿症	(69)

性神经衰弱.....	(70)
疟疾.....	(73)
传染性肝炎.....	(77)
肝硬变.....	(79)
便秘.....	(80)
急性尿路感染.....	(84)
小便不畅.....	(84)
尿潴留.....	(89)
大小便不通.....	(90)
头痛.....	(92)
偏头痛.....	(102)
眩晕.....	(107)
神经衰弱.....	(109)
失眠.....	(111)
风湿性关节痛.....	(112)
肩关节周围炎.....	(140)
腰痛.....	(143)
坐骨神经痛.....	(149)
高血压.....	(151)
脑血栓.....	(154)
中风.....	(155)
瘰病.....	(160)
心脏病.....	(161)
糖尿病.....	(163)
癫痫.....	(165)

外科

疮疡.....	(167)
---------	---------

疔疮·····	(185)
多发性疖肿·····	(201)
脓疱疮·····	(205)
臁疮 (老烂脚) ·····	(209)
对口疮·····	(214)
冻疮·····	(218)
痈·····	(222)
发背·····	(242)
阑尾炎·····	(244)
肠梗阻·····	(247)
痔·····	(249)
瘰癧·····	(257)
急性淋巴管炎·····	(263)
烧烫伤·····	(264)
外伤出血·····	(272)
破伤风·····	(283)
跌打损伤·····	(284)
扭挫伤·····	(300)
落枕·····	(306)
骨折·····	(309)
关节脱位·····	(313)
脱肛·····	(315)
毒蛇咬伤·····	(319)
毒虫咬伤·····	(328)
兽类咬伤·····	(335)

儿科

小儿发烧·····	(338)
-----------	---------

小儿感冒	(341)
小儿咳嗽	(345)
百日咳	(347)
小儿呕吐	(349)
小儿疳积	(351)
小儿消化不良	(355)
小儿泄泻	(358)
小儿腹痛	(360)
小儿疝气	(362)
小儿惊风	(365)
小儿自汗盗汗	(370)
小儿遗尿	(372)
小儿小便不利	(375)
小儿麻疹	(376)
腮腺炎	(384)
猩红热	(389)
流脑	(390)
小儿疮疖	(391)
婴儿湿疹	(395)
小儿丹毒	(397)
小儿脐疮	(399)
小儿脐血	(401)
小儿脐突	(402)
小儿脐风	(403)
小儿夜啼	(404)
小儿马牙	(405)
小儿阴茎肿大	(407)

小儿脱肛·····	(408)
小儿蛔虫病·····	(409)
小儿蛲虫病·····	(409)
小儿杂症·····	(412)

妇科

月经不调·····	(417)
痛经·····	(419)
闭经·····	(424)
白带·····	(425)
崩漏·····	(428)
妊娠病·····	(430)
产后病·····	(431)
缺乳·····	(435)
乳房疾病·····	(436)
阴痒症·····	(451)
阴疮·····	(456)
血瘕·····	(458)
阴挺·····	(459)

皮肤科

皮肤瘙痒症·····	(463)
神经性皮炎·····	(466)
脚湿气·····	(468)
浅部霉菌病(癣)·····	(471)
体癣·····	(474)
头癣·····	(476)
鹅掌风·····	(478)
足癣·····	(480)

紫白癜风·····	(484)
汗斑·····	(485)
鱼鳞癣·····	(487)
牛皮癣·····	(488)
干癣(慢性湿疹)·····	(490)
湿疮(湿疹)·····	(493)
风瘙痒·····	(502)
囊痈·····	(503)
荨麻疹·····	(505)

五官科

风火眼痛·····	(508)
急性结膜炎·····	(512)
慢性结膜炎·····	(514)
麦粒肿·····	(515)
红眼病·····	(516)
翼状胬肉·····	(518)
眼角膜炎·····	(521)
眼睛杂病·····	(524)
中耳炎·····	(526)
外耳道异物·····	(531)
耳疮红肿、损伤·····	(532)
耳鸣耳聋·····	(534)
鼻炎·····	(536)
鼻血·····	(537)
鼻孔杂症·····	(538)

白喉.....	(539)
口腔炎.....	(542)
咽喉炎.....	(545)
扁桃体炎.....	(547)
舌肿.....	(547)
牙痛.....	(548)
龋齿.....	(552)
牙床病痛.....	(556)

内 科

感 冒

感冒又叫伤风，也称为上呼吸道感染，四季均可发生，冬春季常见，常由多种病毒引起，随着病人咳嗽、打喷嚏，病毒被喷出污染了空气，疲劳体弱的人，吸入这种病毒容易发病。祖国医学认为系由感受风寒或风热之邪，使肺气失宣所致。凡得了感冒，就会出现头痛、头晕、全身不适、轻度畏寒，一般不发烧或有低烧，鼻子不通，流清鼻涕，打喷嚏、喉痛及咳嗽等症状。治宜疏风宣肺解表，风寒者宜偏重辛温，风热者宜偏重辛凉。

方一

适用 伤风感冒

配方 五指风 香茅草 老虎檬各适量

用法 将上药洗净共捣烂，加水适量煎煮，乘温热洗身，每日二次，连续洗数日，以愈为度。

方二

适用 伤风

配方 鲜鹅不食草适量

用法 将上药用冷开水洗净，捣烂，用纱布包好，塞入鼻孔内，每日换药三次，连续塞三日。

方三

适用 外感风热

配方 救必应树皮 树蕨 黑脚蕨 全草 紫背金牛根 枫香叶 樟树叶 生姜各适量

用法 将上药洗净、切碎，加水适量煎煮，乘温热洗

身，每日洗二次，连续洗三日。

方四

适用 风寒感冒、头痛鼻塞

配方 新鲜葱白半斤 食盐适量

用法 将葱白洗净、切碎，入盐拌匀，炒热，用纱布包好，乘温热熨患处，每日二次，每次熨三十分钟，连续熨数日，以愈为度。

方五

适用 感冒风寒

配方 生盐 生姜各适量

用法 将生姜洗净、捣烂与生盐同炒热，用纱布包好，乘温热熨患者颈部，每日三次，每次二十分钟，连续熨数日，以愈为度。

方六

适用 感冒

取穴 1、大椎 风门 2、大椎 肺俞

作法 以上组穴，均用三棱针点刺后，用投火法拔罐，每日一次，两组交替应用，每次留置15~20分钟，连续数日。

方七

适用 感冒头痛

取穴 太阳穴

作法 将针消毒后，以双侧太阳穴为起终点，作一条与眉毛相距1.5厘米的弧线，太阳穴和该弧线上，每距1.5厘米各针刺一口。

方八

适用 外感咳嗽

取穴 列缺 肺俞 合谷 大椎

作法 将艾条点燃后，于上述穴位上，灸3～5分钟，每日一次，连续灸3～5日。

方九

适用 感冒

取穴 外关 大椎 曲池

作法 将艾条点燃后，于上述穴位上，灸3～5分钟，每日灸一次，连续进行3～5日。

方十

适用 感冒 风寒

取穴 列缺 风池 合谷

作法 将针灸用的银针，经过消毒后，在上述穴处，刺3～5分深，每日针一次，连续针3～5日。

方十一

适用 感冒

取穴 委中 曲池 足下廉

作法 将艾条点燃后，于上述穴处灸5～7分钟，每日一次，连续灸3～5日。

方十二

适用 感冒 风热

取穴 曲池 大椎 合谷

作法 将针灸的银针消毒后，于上述穴位上，刺5～8分深，并留针5～10分钟，每日一次，连续针2～3日。

方十三

适用 外感咳嗽

取穴 肺俞 合谷 列缺

作法 将针灸用的银针消毒后，于上述穴位处刺3～5

分深，并留针5~7分钟，每日一次，连续针2~3日。

方十四

适用 感冒风寒

取穴 风池 肺俞 合谷 列缺

作法 将艾条点燃后，于上述穴位上灸10~15分钟，每日灸一次，连续灸3~5日。

方十五

适用 感冒

取穴 曲池 大椎 风池 合谷

作法 将针灸用的银针，经消毒后，于上述穴位，刺3~5分深，并留针5~10日。每日一次，连续针3~5日。

方十六

适用 感冒头痛

取穴 合谷 风府 风池

作法 将针灸用的银针经消毒后，于上述穴位刺3~5分深，并留针5~10分钟，每日针一次，连续针3~5日。

方十七

适用 预防感冒

取穴 风府 人中 风池

作法 用拇指肚于上述穴位上压按，每次压按10~15分钟，每日二次，连续进行3~5日。

流行性感冒

此症是由流感病毒引起的，传染性很强，往往造成大流行。它的症状和感冒有些相象，但较重，而且容易并发其他疾病。

患者多是呼吸道症状轻，全身症状重，畏寒后发高烧，

体温迅速升至39~40℃，头痛、面色潮红，结膜充血、四肢酸痛、全身无力，甚至神智不清，说胡话；如果合并上呼吸道感染，继发细菌肺炎时，会出现病情加重，高烧不退，咳嗽、痰变脓性或血性、呼吸困难，口唇发紫等现象。治宜解毒祛邪。

方一

适用 预防流感

配方 黄连一钱

用法 将黄连洗净研末，放入二两水内浸泡10~12小时，过滤去渣，此溶液含量为3%，每日早、中、晚用此药滴鼻，连续滴鼻5~7日。

方二

适用 预防流感

配方 雄黄二钱 苍术四钱 香油适量

用法 将前二药洗净研末，入香油调匀，在感冒流行时配制好，涂于鼻孔内，每日涂2~3次，连续涂数日。

方三

适用 预防流感

配方 菊花五钱 荆芥四钱 冰片三钱

用法 将前二药洗净研末，又将冰片加水溶化，然后共调成膏状，擦于鼻孔，每日2~3次，连续擦数日。

方四

适用 预防流感、麻疹

配方 朱砂一钱半 雄黄钱半 天麻二钱 苍术二钱
细辛二钱 广木香二钱 白芷五钱 贯众五钱 防风三钱
鹅不食草三钱 独活三钱 牙皂三钱 丁香三钱

用法 将上药共研为细末，于有流感及有麻疹流行的地

区，可以用此药末擦鼻孔内，每周擦1~2次，也可以将此药末加入甘油或花生油少许，以便药末粘上鼻孔，保存药力。

方五

适用 预防流感、感冒

配方 大蒜头汁适量 冰片少许

用法 将大蒜头洗净捣烂取汁，入冷开水（1：10）及冰片调匀，滴入鼻孔内，每日滴一次，每次滴2~3滴，连续滴2~3天。（或取大蒜头少许，捣烂，用药用纱布裹住，交替塞入任何一鼻孔内，每日换药一次，连续塞3~4日。）

方六

适用 流感

配方 黍菜（该菜可作蔬菜吃）一把

用法 将黍菜捣烂，敷于太阳穴处，每日换药1~2次，连续敷数日，以愈为度。

方七

适用 流行性感冒、感冒

配方 白芥子三钱 鸡蛋清二枚

用法 将白芥子研为细末，入鸡蛋清调匀，敷于脚心，每日换药一次，连续敷2~3日。

方八

适用 流行性感冒

配穴 1、大椎 风门 印堂 2、身柱 肺俞 足三里

治法 以上组穴，每次取一组，每日一次，采用刺络火罐法，留罐时间为15~25分钟。

注意 患者拔火罐疗法过程中，要注意卧床休息，多喝开水，注意保暖，吃易消化的食物。