

曲祖治 编著



# 中医简易 外治法

(修订本)



人民卫生出版社

样 本 库

# 中医简易外治法

(修 订 本)

曲 祖 贻 编



人 民 卫 生 出 版 社

10003153

**中医简易外治法**

(修订本)

曲祖贻 编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 3 $\frac{1}{2}$ 印张 71千字

1959年12月第1版第1次印刷

1981年12月第2版第2次印刷

印数：10,001—50,600

统一书号：14048·2174 定价：0.29元

第 914 册

# 2157/15

## 前 言

中医外治疗法，内容广泛，流传很久，而且简单实用，疗效显著。有些外治如指针、点刺、刮痧等法，还可用之于急救。因此，多少年来，颇受群众欢迎。

为了巡回医疗的需要，又正值庆祝国庆十周年，曾写出《中医简易外治法》。今转眼又二十年矣，通过临床实践，对于外治疗法又有新的发现，新的补充。因此，重新加以修订，以满足广大群众的需要。

在这次修订时，增加了点刺，叩刺，皮内埋针，皮外埋针，手针，间接刮痧，连续闪罐，滑罐，旋转走罐，抓顶，条打，抓火，点脊，填脐，喷雾，捏脊，睡枕，握掌等 18 种外治疗法；补充了指针，按摩，刮痧，火罐、水罐等 5 种；修订了热熨疗法等 40 种，总共 63 种外治疗法，来分治内、外、妇、儿等科的部分常见疾病，以供工厂农村医护人员的参考。

目前中西病名还未统一，书中大部分病名，仍沿用中医熟悉的病名。为了更好地掌握与推广外治疗法，有利于防病治病，请同志们提出宝贵意见，以便进一步提高。

# 目 录

一、指针疗法·····	1	3. 操作·····	13
1. 指针的来历·····	1	4. 作用·····	13
2. 指针的特点·····	1	五、皮外埋针·····	14
3. 指针的运用·····	1	1. 适应症·····	14
4. 指针的补和泻·····	2	2. 工具·····	14
5. 指针的常用部位·····	3	3. 操作·····	14
6. 指针经验方·····	5	4. 疗程·····	14
7. 注意事项·····	7	六、手针疗法·····	14
二、点刺疗法·····	8	1. 部位及适应症·····	14
1. 什么叫点刺·····	8	2. 手针的刺法·····	15
2. 浅刺与点刺·····	8	七、火针疗法·····	16
3. 针前的检查·····	8	1. 适应症·····	16
4. 点刺的运用·····	9	2. 操作·····	16
5. 点刺的部位·····	9	3. 作用·····	16
6. 点刺的适应症·····	11	4. 注意事项·····	16
7. 点刺的作用·····	11	八、挑针疗法·····	17
三、叩刺疗法·····	11	1. 挑积法·····	17
1. 适应症·····	11	2. 挑羊毛疗法·····	17
2. 工具·····	12	3. 挑痰法·····	18
3. 操作·····	12	4. 挑暴火眼法·····	18
4. 作用·····	12	九、按摩疗法·····	19
5. 说明·····	12	1. 按摩的来历·····	19
四、皮内埋针·····	13	2. 按摩的优点·····	19
1. 适应症·····	13	3. 按摩的种类和手法·····	20
2. 工具·····	13	4. 按摩的适应症和禁忌症·····	27

5. 按摩注意事项·····	28	4. 特点·····	42
<b>十、刮痧疗法</b> ·····	29	<b>十五、滑罐疗法</b> ·····	12
1. 痧症是个什么病·····	29	1. 适应症·····	42
2. 痧症的特征和症状·····	29	2. 工具·····	42
3. 刮痧的部位·····	30	3. 操作·····	42
4. 刮痧的工具·····	30	4. 部位·····	43
5. 怎样来刮痧·····	30	5. 注意事项·····	43
6. 痧症还有哪些治法·····	31	<b>十六、旋转走罐疗法</b> ·····	43
<b>十一、间接刮痧疗法</b> ·····	32	1. 适应症·····	43
1. 适应症·····	32	2. 工具·····	43
2. 间接刮痧的部位·····	32	3. 操作·····	44
3. 间接刮痧的操作方法·····	32	4. 部位·····	44
<b>十二、火罐疗法</b> ·····	32	5. 注意事项·····	44
1. 火罐的来源·····	32	<b>十七、抓顶疗法</b> ·····	44
2. 火罐的种类·····	33	1. 适应症·····	44
3. 拔火罐的方法·····	34	2. 操作·····	44
4. 操作的前后·····	36	<b>十八、条打疗法</b> ·····	45
5. 注意事项·····	37	1. 适应症·····	45
6. 怎样避免火罐烫伤·····	38	2. 工具·····	45
7. 适应症、主穴与禁忌症·····	38	3. 操作·····	45
<b>十三、水罐疗法</b> ·····	40	4. 疗程·····	46
1. 适应症·····	40	5. 注意·····	46
2. 工具·····	40	<b>十九、抓火疗法</b> ·····	46
3. 操作·····	40	1. 适应症·····	46
4. 起罐·····	40	2. 工具·····	46
5. 走罐·····	41	3. 操作·····	46
<b>十四、连续闪罐疗法</b> ·····	41	4. 注意·····	47
1. 适应症·····	41	<b>二十、点脊疗法</b> ·····	47
2. 工具·····	41	1. 点脊疗法的来源·····	47
3. 操作·····	42	2. 治疗对象·····	47

3. 点脊的手法·····48
4. 熟悉三路二环及操作法··48
5. 注意事项·····49
- 二十一、填脐疗法**·····50
1. 适应症及填脐的药物···50
2. 作用·····50
- 二十二、含漱疗法**·····51
1. 黄连含漱法·····51
2. 三黄含漱法·····51
3. 盐水含漱法·····51
4. 茶水含漱法·····52
5. 胡桃皮含漱法·····52
6. 冰片含漱法·····52
- 二十三、喷雾疗法**·····52
1. 连翘喷雾·····52
2. 米醋喷雾·····53
- 二十四、火灼疗法**·····53
1. 单纯火灼法·····53
2. 药捻火灼法·····54
- 二十五、捏脊疗法**·····54
1. 捏脊的特点·····54
2. 捏脊的对象和适应症···54
3. 捏脊的手法·····55
4. 注意事项·····55
- 二十六、睡枕疗法**·····57
1. 决明子枕·····57
2. 蒲公英枕·····57
3. 晚蚕砂枕·····57
4. 绿豆衣枕·····57
5. 菊花枕·····58
- 二十七、握掌疗法**·····58
1. 苍术握掌法·····58
2. 萝卜末握掌法·····58
3. 食盐握掌法·····58
- 二十八、热熨疗法**·····59
1. 盐熨·····59
2. 醋熨·····59
3. 麸熨·····59
4. 晚蚕砂熨·····59
5. 葱熨·····60
6. 透骨草熨·····60
7. 砖熨·····60
- 二十九、揉动疗法**·····60
1. 苏叶揉法·····61
2. 姜汁揉法·····61
3. 樟木花揉法·····61
4. 百部酒揉法·····61
5. 大枫子仁揉法·····62
6. 枯矾揉法·····62
- 三十、煮筒疗法**·····62
1. 适应症·····62
2. 制法·····62
3. 药煮·····63
4. 作法·····63
5. 注意事项·····64
- 三十一、膏药疗法**·····64
1. 膏药的种类·····64
2. 几种膏药的作法·····64
- 三十二、噤化疗法**·····66
1. 珊瑚噤法·····66

2. 山豆根噙法·····66
3. 黄柏噙法·····66
- 三十三、沐浴疗法**·····66
1. 全身沐浴法·····67
2. 局部沐浴法·····67
- 三十四、淋射疗法**·····67
1. 当归淋射法·····67
2. 赤小豆淋射法·····68
3. 薄荷叶淋射法·····68
4. 独活淋射法·····68
5. 黄栀子淋射法·····68
6. 白芨淋射法·····68
- 三十五、发泡疗法**·····68
1. 大蒜泥发泡疗法·····69
2. 斑蝥油发泡疗法·····69
- 三十六、塌渍疗法**·····70
1. 菊、薄荷渍法·····70
2. 大蓟塌渍法·····70
- 三十七、探吐疗法**·····70
1. 手指探吐法·····71
2. 韭菜叶探吐法·····71
3. 鸡蛋清探吐法·····71
4. 鹅翎毛探吐法·····71
- 三十八、吸唾疗法**·····71
1. 适应症·····71
2. 操作·····71
- 三十九、嗜鼻疗法**·····72
1. 皂角末嗜鼻法·····72
2. 半夏嗜鼻法·····72
3. 蟾酥嗜鼻法·····72
- 四十、戳扎疗法**·····73
1. 戳疗法·····73
2. 扎手指法·····73
3. 扎足趾法·····73
- 四十一、坐药疗法**·····74
1. 吴茱萸坐药法·····74
2. 枯矾坐药法·····74
3. 蛇床子坐药法·····74
4. 香附坐药法·····74
- 四十二、拍打疗法**·····75
1. 手拍打法·····75
2. 姜水拍打法·····75
3. 白酒拍打法·····75
4. 苍术拍打法·····76
- 四十三、浸泡疗法**·····76
1. 黄酒浸泡法·····76
2. 艾叶浸泡法·····76
3. 芭蕉汁浸泡法·····76
- 四十四、敷法**·····77
1. 热水敷·····77
2. 冷水敷·····77
3. 醋敷·····77
4. 黄酒敷·····78
5. 桂元核粉敷·····78
6. 绿豆粉敷·····78
7. 连翘粉敷·····78
8. 附子饼敷·····78
- 四十五、擦法**·····79
1. 香菜汁擦法·····79
2. 葱汁擦法·····79



3. 鸡蛋清擦法·····	79	1. 鸡蛋清围法·····	87
4. 葱涎擦法·····	80	2. 赤小豆围法·····	87
6. 生姜半夏擦法·····	80	3. 马齿苋围法·····	87
6. 蛋擦法·····	81	4. 木芙蓉围法·····	87
<b>四十六、涂法</b> ·····	<b>81</b>	<b>五十一、掺法</b> ·····	<b>88</b>
1. 姜汁涂法·····	81	1. 鸡内金粉掺法·····	88
2. 葱、蜜涂法·····	81	2. 白芨掺法·····	88
3. 韭菜汁涂法·····	82	3. 青黛掺法·····	88
4. 雄黄涂法·····	82	<b>五十二、封法</b> ·····	<b>88</b>
5. 苦蕒菜汁涂法·····	82	1. 苏木封法·····	88
6. 醋膏涂法·····	82	2. 煨石膏封法·····	89
7. 蚕豆壳灰涂法·····	82	3. 三七粉封法·····	89
8. 豆浆涂法·····	82	<b>五十三、点法</b> ·····	<b>89</b>
9. 蓖麻子油涂法·····	83	1. 点大眼角法·····	89
10. 大黄油涂法·····	83	2. 炉甘石点眼法·····	89
11. 石灰香油涂法·····	83	3. 人乳点眼法·····	90
12. 獾油涂法·····	83	4. 点痣法·····	90
<b>四十七、洗法</b> ·····	<b>84</b>	<b>五十四、滴法</b> ·····	<b>90</b>
1. 蒲公英洗法·····	84	1. 黄连水滴法·····	90
2. 霜桑叶洗法·····	84	2. 韭菜汁滴法·····	91
3. 黄连水洗法·····	84	3. 葱汁滴法·····	91
4. 白矾水洗法·····	84	<b>五十五、塞法</b> ·····	<b>91</b>
5. 艾葱水洗法·····	85	1. 枯矾塞法·····	91
<b>四十八、蒸法</b> ·····	<b>85</b>	2. 黑矾塞法·····	91
1. 全身蒸法·····	85	3. 芥菜子塞法·····	91
2. 局部蒸法·····	85	<b>五十六、吹法</b> ·····	<b>92</b>
<b>四十九、熏法</b> ·····	<b>86</b>	1. 吹耳法·····	92
1. 全身熏法·····	86	2. 吹鼻法一·····	92
2. 局部熏法·····	86	3. 吹鼻法二·····	92
<b>五十、围法</b> ·····	<b>86</b>	4. 吹喉法·····	92

(一)西瓜霜制法·····	93	六十、刷法·····	97
(二)黄瓜霜制法·····	93	1.姜汁刷法·····	97
五十七、导法·····	93	2.骨碎补刷法·····	97
1.菜根导法·····	93	3.斑蝥酒刷法·····	97
2.猪胆汁导法·····	94	六十一、扫法·····	97
3.葱汁导法·····	94	1.猪胆汁扫法·····	97
五十八、扑法·····	95	2.大黄猪胆汁扫法·····	98
1.苦参粉扑法·····	95	六十二、罨包法·····	98
2.白芨粉扑法·····	95	1.蚕茧灰干罨法·····	98
3.米粉扑法·····	95	2.黄连水湿罨法·····	98
五十九、贴法·····	95	3.蒸包外治法·····	99
1.贴豆腐法·····	95	4.冰囊外治法·····	99
2.贴猪肉法·····	96	六十三、动物外治法·····	99
3.贴玉簪叶法·····	96	1.蟾蜍吸毒法·····	99
4.贴荸荠法·····	96	2.水蛭吸毒法·····	99
5.贴鸭蛋子仁法·····	97		

## 一、指针疗法

用拇指尖代替针在人体穴位及适当部位，运用点掐手法，达到治疗目的，叫做指针疗法。

**1. 指针的来历** 指针疗法，在我国流传已久。晋代葛洪写的《肘后备急方》里，有“令爪其病人人中，取醒”，以救卒死，以及用手掐虎口（合谷穴），来治疗嗓子痛的记载。明代杨继洲的《针灸大成》卷十有“掐揉按穴”之法：“如急惊、天吊惊，掐手上青筋。……慢惊不省人事，亦掐总心穴。急惊如死，掐两手筋。……以上数法，乃以手代针之神术也。”《针灸传真》对于指针的介绍更为详细：“指针无疏于金针，金针补泻，不外上下迎随，指针补泻，亦不外上下迎随。金针之进退补泻法，则为指针之进退补泻法，不过金针刺入也深，指针之按下也浅。……针芒有向上向下之分，指针亦有向上向下之别；针头有左右搓转之殊，指头亦有左右推掐之异；行针有提插捣臼之法，用指亦有起落紧缓之势，知用针之诀者，即知用指之诀焉。”根据以上记述，说明指针是一项很早应用的疗法，在民间广为流传。

**2. 指针的特点** 指针有好多特点，第一方便，操作简单，便于学习；第二经济，不用药物和器械；第三效验，如对血管性头痛、神经性疼痛、休克、失眠、神经衰弱，或对于针刺过敏不习惯针灸者，或对于药物过敏者，应用指针多很相宜。另外，指针不痛，无副作用，大人、小孩都愿意接受；同时，还可以应用于解除针刺晕针。

**3. 指针的运用** 指针的运用，全部力量在腕子和两个

拇指的指尖上。不仅腕子要灵活，指力也要灵活。因此，必须把腕和指练得灵活有力。而且要掌握好轻重不同的刺激量。

指针最常用的部位，是手指，足趾和上下肢关节周围的筋骨间隙。练腕力指力，可先在自己的十个指尖上，手背八个歧骨缝中练习点、掐，以痠麻应手而指甲不刺伤皮肤为合适。

指针分轻、重、微弱三种不同刺激。轻刺激用于一般疼痛疾病，重刺激用于急救，而微弱的刺激，则用于多年顽固性的失眠症。轻刺激、就是轻微的刺激，拇指尖在患者一定穴位上的皮层轻轻用力。重刺激，就是用力重重刺激，拇指尖用力于患者皮肤敏感地方如手指，足趾尖、脚心，筋骨肌肉深处沉以取之。微弱刺激：双手拇指尖，在皮肤外面，使用极其轻微的揉动手法。

上面介绍的轻、重、微弱刺激，都是指针使用的基本手法。俗话说：“熟能生巧”，要把这三种手法，练习纯熟，方能得心应手。

**4. 指针的补和泻** 金针有补泻，指针也有补泻。在理论方面，虚症当补，实症当泻，久病当补，新病当泻，寒盛宜补，热盛宜泻，不盛不虚，平补平泻。

(1) 补法：用拇指尖在穴位或适当的部位上，点掐十下，歇1~2秒钟，再连续点掐十下，叫做“补”。根据病情需要，可连作二、三次。

(2) 泻法：拇指尖用力点住穴位不动，或在适当部位点住不动，抬手歇两秒钟，再用力点住穴位约10秒钟，叫“泻”。可连作六次。或用拇指尖在穴位连续活动二十余下也叫做泻。

(3) 平补平泻：拇指尖点动五下，揉动五下，再点动五下，再揉动五下，叫“平补平泻”。

另外，指针治疗神经性疼痛，效果较好，可取“阿是穴”，即哪里发现疼痛，就在哪里用强刺激点掐10秒钟。

**5. 指针的常用部位** 人体感觉最灵敏的地方，是手足的十指（趾）的尖端，指和趾甲根的内外两侧。还有口唇的周围，例如针灸书上的人中和承浆等穴。此外，脚心、手心、手、足腕关节周围，也是相当敏感的。这都是指针的重要地方。当然人体还有好多敏感之处，象舌头、唇内、颊内等处，那就不便于用指针了。下面按照指针在人体常用的几个主要部位，简介如下：

(1) 手部：十指顶，指甲根内外侧，单手十指掌面的十四个节纹（两手共28个），手心、手背的四个歧骨间，手腕掌面横纹的内、外、中三处，手腕背面横纹的内、外、中三处（图1、2）。

(2) 足部：十趾顶，趾甲根内外侧，足趾的节纹，足心、足背的四个歧骨间，足腕内、外、中三处（相当于足腕系鞋带处），内外踝后，内外踝下（图3）。

(3) 面部：两太阳，两眉头，两眉梢，两眉腰，两眉头正中，眉头正中上1寸，鼻翼两旁，两耳尖，口唇上下左右四处（相当于人中、承浆和左右地仓穴处。图4）。

(4) 头部：头顶正中线旋毛中，前正中线入发际（头发边）0.5寸、1寸。两额角入发际0.5寸、1寸，后正中线入发际0.5寸、1寸，后颈两侧线大筋外入发际0.5寸、1寸（图4）。

(5) 颈胸部：第七颈椎上下左右0.5寸、1寸、1.5寸，共十二处（即大椎穴之四周），胸骨柄上缘正中（天突穴）一

处。

(6) 背部：包括胸椎、腰椎旁开1.5寸、上下依次距离约1寸左右处。

(7) 膝部：两侧关节内侧上下1寸、2寸、3寸共六处，两膝关节外侧上下1寸、2寸、3寸共六处。

关于腹部，由于腹腔脏器密布，不宜指针点刺，特别是

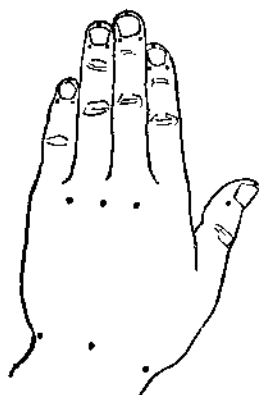


图1 手背指针部位

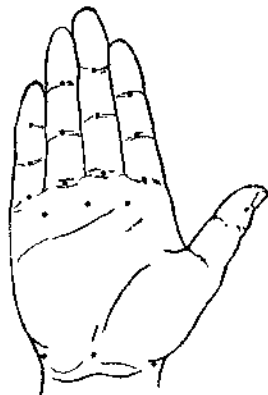


图2 手掌指针部位



图3 足背指针部位

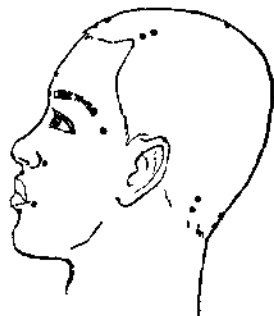


图4 头面指针部位

两肋下之肝区和脾区，尤不宜用力指尖点刺。至于胸骨所有的每个肋骨间隙，只宜用柔软轻微揉法，也不宜用力点刺。

**6. 指针经验方** 把指针行之有效的穴位，叫做指针经验方。兹整理如下，便于治疗时参考。

感冒头痛：太阳、攒竹、风池、风府。

神经性头痛：丝竹空、列缺、三阴交。

左偏头痛：头维、太阳、合谷、风池(左)。

右偏头痛：头维、太阳、合谷、风池(右)。

肝阳上冲头痛：上星、风池、足临泣。

瘀血性头痛(血管性头痛)：阿是穴、风池、足临泣、太冲。

感冒咳嗽：大抒、风门、肺俞、列缺。

体虚咳嗽：肺俞、肾俞、三阴交。

中暑：人中、承浆、昆仑、太溪、十宣。

昏厥：十宣、风池、太冲。

痰厥：大陵、内关、丰隆、大椎。

晕针：中冲、劳宫、人中、哑门。

小儿急惊风：风池、大椎、人中、左右手指二十八节纹。

上肢麻痹：曲池、手三里、合谷。

下肢麻痹：阳陵泉、足三里、丰隆。

中风：天柱、阳陵泉、足三里、颊车、太溪、昆仑、涌泉。

瘧病：十宣、人中、颊车、合谷。

消化不良：足三里、公孙。

腹泻：合谷、公孙、大肠俞。

呕吐：合谷、中冲、十宣。

失眠：申脉、照海。

多眠：申脉、后溪。

虚汗：公孙、内关、液门。

躁汗：合谷、公孙、太冲。

盗汗：劳宫、神门、涌泉。

汗脱：十宣、公孙、十趾顶、涌泉。

胃胀：肝俞、胆俞、胃俞、公孙。

肋痛：章门、太冲、肝俞。

腰痛：肾俞、志室、三阴交。

腰肌劳损：肾俞、承山、委中、昆仑。

遗尿：人中、肾俞。

遗精：人中、会阴、肾俞。

结膜炎：大椎穴上下左右各5分处、外关、足临泣。

眼睑下垂：太冲、足临泣。

急性目闭肌无力：睛明穴，重刺激点掐二十下，连作二次，多能立即睁开。

附记：1958年，京西矿区一矿工，无高热及中枢神经中毒症状，仅自觉疲乏，针后两眼合闭，长时挣不开，编者用拇指指尖重点睛明穴，患者两眼立即挣开。此法屡试屡验。

鼻炎鼻塞：双迎香穴，同时揉点60下。

牙痛：(无蛀齿)十宣、颊车、合谷，各穴强刺激泻法二十余下。连作三次。牙痛重者，可配合单针点刺出血泻之。

手指痉挛：两手指掌面的二十八处节纹，手背的四个歧骨间，劳宫穴(两手心)。

腕关节痛：腕骨、阳池、大陵、后溪。

前臂痠痛：合谷、曲池、手三里、曲泽、少海、小海。

小腿痠痛：委中、承山、昆仑、太溪。



膝关节痛：内外膝眼、梁丘、血海、阴陵泉、阳陵泉。

足腕关节痛：解溪、丘墟、商丘、申脉、照海。

上面是按症状介绍的指针经验方。下面再把背部常用的俞穴主治某某系统疾病，分三部分介绍如下：

由第一胸椎到第七颈椎，主治呼吸系统及心脏疾病。

取：大杼、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、膈俞等穴。

由第九胸椎到十二胸椎，主治消化系统疾病。取：肝俞、胆俞、脾俞、胃俞等穴。

由第一腰椎到骶椎，主治生殖系统与泌尿系统疾病。取：三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞、八髎（上、次、中、下髎）等穴。

上述都是指针常用的主要穴位，至于穴位的位置，可参考针灸书籍，这里不另介绍了。

## 7. 注意事项

(1) 要熟练腕指：必须熟练腕力与指力，以便操作灵活，有利于疗效。

(2) 修整指甲，严格消毒：指甲过长，容易刺破皮肤；过短，点掐无力，最好把拇指指甲修整光滑，以指甲高与指顶相齐为合适。其余指甲同样要修整。指针时，由于指甲经常接触皮肤，因此，操作前，一定要用小毛刷蘸药皂将指甲里外反复洗刷干净，再用酒精棉球将指尖消毒。记住：操作完毕，两手要重新消毒，方可再治他人。

(3) 保持手暖：天气寒冷时，可将两手浸泡在热水中，俟两手全部温暖后，拭干消毒好再行操作。切忌用冷手接触病人。

(4) 全神贯注：操作时要全神贯注在患者神色、形态上和右手的指尖上。室内要求安静，以便仔细地观察病人。