

慢性病

外治妙术

欧广升主编

中国外治疗法用于慢性病的治理源远流长。《孟子·离娄》中就载有：“七年之病，求之于三月；三年之病，求之于十日。”这是外用艾灸法治疗慢性病的早期记载。从历史上看，中医外治疗法广泛地用于治理各种慢性病，自周秦汉魏至明清，研究与发展，构成了中医外治疗法的治疗体系。

总结以往医学成就的医学巨著《黄帝内经》一书，就记载了众多的外治疗法。如按摩、针灸、熏洗、熏蒸、温熨等外治法，为中医外治疗法的形成和发展奠定了基础。汉代张仲景在系统继承《黄帝内经》学术思想基础上，进一步发展了中医外治方法。在《伤寒杂病论》中列举了针、灸、砭、摩、生药、润导、浸足、灌耳等多种外治法，为外治疗法广泛性应用于临床开了先河。隋唐、宋至明清，由于外治学术理论的不断发展，人们对疾病的认识不断深化，使得中医外治体系日趋成熟和完善。外治法形成专门学科后，外治疗法范畴与概念生了变化，已从外治疗法概念中分离出来。清代吴师机在《理渝骈文》中，对“外治”进行了总结，总结了自己30多年外治经验，撰写了我国第一部外治学专著《理渝骈文》。该书提出的“外治之理即内治之理，外治之药亦即内治之药”，为中医外治的发展奠定了坚实的理论基础。他毕生研究人病药的关系，总结种外治方法，至今仍广泛地应用于临床。

责任编辑：曹萌
封面设计：殷健



间内服对人体所造成药源性的伤害，生许多新的慢性病症。治疗效肯定，操作了内服药的许多不胃肠及肝肾功能，或肝肾功能不全而难的小儿病人来说，而中医外治法成为慢性病症治疗的重要手段。当前我国已逐步进入了老龄化社会，许多慢性病的发病率正在逐年上升。如何发挥外治法对慢性病的优势，使之成为治疗慢性病的主要手段，对于提升中医的地位，加强国际交流，造福世界人民均具有十分重要的意义。因此，中医外治法在慢性病症领域具有广阔的发展前景，值得进一步深入研究。中医外治法用于慢性病症治疗源远流长，《孟子·离娄》中就载有七年之病，求三年之艾，这是外用艾灸治疗慢性病的最早文献记载。从历史上看，中医外治法被广泛地用于治疗各种慢性病症，自周秦迄至明清，历代均有发明。也正是由于重视慢性病症的研究与治疗康复，构成了中医外治独特的治疗体系。

是结秦汉以前医学成就的医学巨著《黄帝内经》一书，就记载了众多的外治法。如厚、针灸、熏洗、熏蒸、温熨等外治法，为中医外治法的形成和发展奠定了基础。汉代张仲景在系统继承《黄帝内经》的基础上，

ISBN 978-7-5357-5646-6



9 787535 756466 >

定价：28.00元

慢性

病

外治
妙
术

主编 欧广升

编者 欧广升

胡银燕

杨婷

文雅

刘志平

王连明

黄风华

万子汇

图书在版编目 (C I P) 数据

慢性病外治妙术 / 欧广升主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5357-5646-6

I. 慢… II. 欧… III. 慢性病—外治法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 041530 号

慢性病外治妙术

主 编: 欧广升

责任编辑: 曹 翊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 14

插 页: 2

字 数: 346000

书 号: ISBN 978-7-5357-5646-6

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

中医外治疗法用于慢性病的治疗有着悠久的历史，通过漫长的临床实践，积累了极其丰富的经验。由于外治疗法疗效肯定、操作简便、毒副作用少，克服了内服中药的许多不足，又不影响胃肠及肝、肾功能，尤其对内服药物困难者或喂药不便的小儿病人来说，更具独特的优越性。因此，大力收集、整理、验证、探索慢性病外治疗法的应用规律，对于继承和发展中医学事业有着十分重要的意义。

中医外治疗法内容较为丰富，主要包括药物外治、物理外治、针灸推拿等疗法。在拙著《慢性病良方妙治》中虽也收录了部分外治验方，但因该书收录的是以内治验方为主，对慢性病的外治疗法阐述不够系统、全面。应广大读者的要求，特撰写本书专门论述慢性病的中医外治方法，以满足慢性病病人的家庭康复治疗与调养需要，希望对慢性病病人能提供一定的帮助。本书收录的验方多从古今医籍和文献搜集而来，也有一部分是由良师益友传授及病人自身体验介绍，经过编者筛选，临床反复验证，并根据慢性病家庭养护特点，进行适当的加减变化，选择安全有效的，剔除毒副作用大的，向读者进行介绍，以供治疗时选择。

本书虽然主要介绍治疗常见慢性病外治疗法，但力图通过外治的角度，来探索研究中医治疗慢性病的基本规律，以求知常达变，以利于疾病的治疗与康复。为方便读者阅读，虽然采用了西医的病名，但治疗思路及方法均为中医内容。全书体例新颖，阐述简明，实用性强，是国内少有的系统介绍慢

性病中医康复治疗的科普书，适于慢性病病人以及相关人员阅读参考。由于书中引用的文献资料较多，故编者未能一一列明出处，敬请谅解。

由于编者的学识水平有限，虽然作了努力，但挂一漏万之处肯定不少，衷心地希望得到广大读者的批评和指正。

欧广升

2009年1月18日

一、中医外治疗法对慢性病的优势与前景/1

二、中医外治疗法的基本特点/3

1. 中医外治疗法的作用机制/3
2. 中医外治疗法的分类/4
3. 中医外治疗法的注意事项/5

三、慢性病常用中医外治疗法/6

1. 敷贴疗法/6
2. 膏药疗法/7
3. 涂药疗法/8
4. 熏洗疗法/9
5. 熏蒸疗法/10
6. 冲洗疗法/11
7. 药熨疗法/12
8. 泡足疗法/14
9. 塞鼻疗法/15
10. 含漱疗法/16
11. 滴耳疗法/17
12. 喷雾疗法/18
13. 药枕疗法/18
14. 刮痧疗法/19
15. 推擦疗法/21
16. 湿泥疗法/22
17. 热蜡疗法/24
18. 沙浴疗法/25

四、常见慢性病外治疗法/27

1. 内科病症/27
 - 慢性支气管炎/27

支气管哮喘/31

冠心病/36

原发性高血压/41

中风后遗症/45

癫痫/48

血管神经性头痛/50

周围性面神经麻痹/56

风湿性关节炎/62

类风湿关节炎/68

慢性胃炎/72

胃及十二指肠溃疡/75

胃下垂/77

慢性结肠炎/79

老年性便秘/84

慢性肝炎/86

肝硬化/91

慢性胆囊炎/93

慢性肾小球肾炎/95

糖尿病/98

甲状腺功能亢进症/101

2. 外、伤科病症/104

颈椎病/104

腱鞘炎/109

肩关节周围炎/111

肱骨外上髁炎/118

腰椎骨质增生症/121

腰椎间盘突出症/125

膝关节骨质增生/127

足跟痛/129

骨折后关节僵硬/131

慢性骨髓炎/134



骨结核/136

血栓闭塞性脉管炎/139

鸡眼/142

痔疮/145

3. 皮肤科病症/148

荨麻疹/148

皮肤瘙痒症/151

湿疹/154

白癫风/157

硬皮病/160

神经性皮炎/162

银屑病/166

带状疱疹/169

扁平疣/175

斑秃/178

手癣/182

足癣/185

瘢痕疙瘩/188

4. 男科病症/190

阳痿/190

遗精/193

早泄/196

慢性前列腺炎/198

5. 妇科病症/202

痛经/202

闭经/206

月经不调/209

白带异常/212

子宫脱垂/215

不孕症/217

慢性盆腔炎/220

宫颈糜烂/223

子宫肌瘤/226

产后乳汁不足/228

乳腺增生/229

围绝经期综合征/231

6. 儿科病症/233

小儿口腔炎/233

小儿百日咳/236

小儿厌食症/238

小儿夜啼症/240

小儿慢性腹泻/242

小儿营养不良/246

小儿遗尿症/249

小儿脱肛/251

小儿汗症/254

小儿睾丸鞘膜积液/256

7. 眼、耳、鼻、咽喉、口腔科

病症/260

内耳眩晕症/260

耳鸣/262

慢性化脓性中耳炎/264

慢性鼻炎/269

慢性萎缩性鼻炎/272

过敏性鼻炎/276

慢性鼻窦炎/279

鼻息肉/283

慢性咽炎/285

慢性扁桃体炎/287

复发性口腔溃疡/289

牙痛/292

近视、远视/296

视网膜色素变性/298

老年性白内障/299

8. 肿瘤科病症/301

癌性疼痛/301

五、亚健康养生良方/305

疲劳/305

抵抗力低/307

性功能减退/309

情绪忧郁/311

肥胖症/313

脱发/314

面部色斑/316

痤疮/319

酒渣鼻/322

腋臭/324

冻疮/325

参考文献/329





中医外治疗法对慢性病的 优势与前景

中医外治疗法用于慢性病的治疗源远流长,《孟子·离娄》中就载有“七年之病,求三年之艾”,这是外用艾灸法治疗慢性病的最早文献记载。从历史上看,中医外治疗法被广泛地用于治疗各种慢性病,自周秦迄至明清,历代均有发明。也正是由于重视慢性病的研究与治疗康复,构成了中医外治独特的治疗体系。

总结秦汉以前医学成就的医学巨著《黄帝内经》一书,就记载了众多的外治疗法。如按摩、针灸、熏洗、熏蒸、温熨等外治方法,为中医外治疗法的形成和发展奠定了基础。汉代张仲景在系统继承《黄帝内经》学术思想基础上,进一步发展了中医外治方法,他在《伤寒杂病论》中列举了针、灸、烙、熨、药摩、坐药、润导、浸足、灌耳等多种外治疗法,为外治疗法广泛性应用于临床开了先河。自唐、宋至明、清,由于外治学术理论不断发展,人们对疾病的认识不断深化,使得中医外治体系日趋成熟和完善。针灸疗法形成专门学科后,外治疗法范畴与概念产生了变化,针灸已从外治疗法概念中分离。清代吴师机在系统继承前人学术成果的基础上,总结了自己 20 多年外治经验,撰写了我国第一部外治学专著《理瀹骈文》。他提出的“外治之理即内治之理,外治之药亦即内治之药”,为中医外治的发展奠定了坚实的理论基础,他毕生精研以膏药为主的数十种外治方法,至今仍广泛地应用于临床各科。

众所周知,慢性病的病程较长,一般需要较长时间的治疗,有相当多的慢性病病人,如高血压、糖尿病等甚至需要终身服药。而内服药物特别是化学药品毒副作用大,较长时间内服对人体所造成的药源性伤害,又是产生许多新的慢性病的重要因素之一。由于外治疗效肯定、操作简便、毒副作用少,克服了内服药的许多不足,因其药物外用不影响胃肠及肝肾功能,尤其对患有严重胃肠疾病或肝



肾功能不全而又不便服药者，或喂药困难的小儿病人来说，更具独特的优越性，因而中医外治疗法成为慢性病治疗的重要选择。

当前我国已逐步进入了老龄化社会，许多慢性病的发病率正在逐年上升。如何发挥中医外治疗法对慢性病的治疗优势，使之成为防治慢性病的主要手段，对于提升中医的学术地位，加强国际交流，造福世界人民均具有十分重要的意义。因此，中医外治疗法在治疗慢性病领域具有广阔的发展前景，值得进一步深入研究。





中医外治疗法的基本特点

1. 中医外治疗法的作用机制

清代著名外治学家吴师机在他的外治学专著《理瀹骈文》中明确指出的“外治之理即内治之理”，深刻地揭示了中医外治的作用机制。

(1) 促进血液循环 中医外治疗法通过药物、针灸、温熨等作用于体表，可以明显促使血管扩张，降低外周阻力，提高血液的流速和流量，从而有效改善血液循环。由于血液循环的改善，就为各组织器官提供更多的氧气和养分，进而促进新陈代谢，达到治病和保健的目的。由于慢性病大多存在血液循环障碍，因此，中医外治疗法对有血液循环障碍的风湿性关节炎、中风后遗症、冠心病等慢性病均有显著的疗效。

(2) 增强和调整免疫功能 中医外治疗法通过药物、针灸、温熨等作用于体表，在促进全身血液循环改善的同时，也相应地改善了淋巴液的循环，淋巴细胞对外有抑制病毒、细菌的防卫作用，对内有抑制致病菌的作用。淋巴循环的加快，可以使淋巴细胞不断产生抗体，从而增强了人体的免疫功能。此外，敷贴、温灸等外治疗法还能增强网状内皮系统的吞噬功能，对机体的细胞免疫和体液免疫能力均有提高，因此，中医外治疗法对免疫功能低下的慢性支气管炎、慢性结肠炎等慢性病均有显著的疗效。

(3) 调节神经内分泌功能 中医外治疗法通过药物、针灸、温熨等作用于体表，能舒缓精神紧张，调节神经内分泌系统的功能。因此，中医外治疗法对神经内分泌功能紊乱的失眠、血管神经性头痛等慢性病均有显著的疗效。

(4) 药物作用 中医外治疗法如药物敷贴、膏药、熏洗、熏蒸、泡足等方



法，中药通过体表吸收，药物的直接作用是明显的，能收到内治同样的功效，甚或比内服药物疗效还优。因口服药物经胃肠道消化酶和消化液的部分破坏，而外用药则是直接吸收，可保持其全部有效成分，使血液中常保持一定浓度，充分发挥药效。

(5) 物理作用 中医外治疗法通过按摩理筋手法、针灸及现代理疗的热、声、光、电、磁等作用于体表，能直接改善人体局部生物力学特性，舒缓肌肉、血管的紧张，调节神经内分泌的功能。因此，中医外治疗法对肌肉劳损、各类筋膜炎、颈椎病、腰椎间盘突出等慢性病均有显著的疗效。

总而言之，中医外治疗法对慢性病的治疗是通过多种途径来调节人体功能的，虽然国内外对中医外治疗法的作用机制作了一定的临床和实验研究，但就其深度和广度来讲，远远还不够，在不少方面几乎还是空白。今后，我们必须以传统中医理论为基础，充分利用现代科学技术，积极探讨和研究中医外治疗法的作用机制，提出或创立新的理论和治疗方法，进一步提高临床治疗效果，这样才能适应人民防病保健事业的需要。

2. 中医外治疗法的分类

中医外治疗法可分为药物外治、物理疗法、针灸疗法、推拿疗法和手术疗法。从临床应用来看，这些分类和方法并不是绝对割裂的，它们之间有着密切的联系。有的疾病在某一阶段可单用某一方法而收功，但大多数的情况则需要多种外治手段综合运用，才能使疾病痊愈。如颈椎病则需针灸、按摩、牵引和药物外治等方法配合使用，方能收到良效。

(1) 药物外治 是用中药制成不同剂型，施用于体表某一部位，借助药物的性能，使药物通过皮肤黏膜的吸收，而达到治疗的目的。药物外治是中医外治疗法中使用最广泛的一种疗法。如中药敷贴、膏药、熏洗、熏蒸、温熨、冲洗、泡足、灌肠等，由于制作方式和使用方法的不同，因此，其作用有所不同，适用范围也有所区别。本书将重点介绍适用于慢性病治疗的药物外治。

(2) 物理疗法 俗称“理疗”，是指应用热、声、光、电、磁等物理特性作用于体表，来改善人体局部生物力学特性，舒缓肌肉、血管的紧张，调节神经内分泌的功能，从而达到治疗和预防疾病的作用。大型物理治疗器械需专业人士



操作，不宜在家自行处理，而一些适用于家庭使用的小型理疗仪，病人可根据病情需要合理选用。

(3) 针灸疗法 是中医重要的外治疗法，广泛地应用于临床各科。针灸疗法分针刺和灸法两部分，其中针刺和部分灸法需专业针灸医生操作，不宜病人自行处理，以免出现危险，故不在本书中论述。部分适用于家庭使用的灸法，病人如有需要可参阅拙著《慢性病家庭妙灸》一书。

(4) 推拿疗法 也是中医重要的外治方法，主要通过施术医生的手法和用力的不同，作用于不同的部位，调节人体脏腑、经络，缓解疲劳，松弛紧张的肌肉、神经，从而达到治疗和预防疾病的目的。

(5) 手术疗法 是指运用各种手术器械和手法操作来进行治疗的一种外治方法。常见手术疗法又分中医传统手术（包括挑治、割治、穴位埋线、小针刀等）和现代手术疗法，均需专业医生操作，不能在家进行，故本书不作论述。

3. 中医外治疗法的注意事项

(1) 使用中医外治疗法也要注意辨证论治，要根据病人的体质和病情需要来选择合适的外治方法。慢性病急性发作时宜选用药物敷贴、膏药、涂药、熏洗、熏蒸等外治疗法；平时保健宜选用泡足、推拿、温灸等外治疗法。

(2) 慢性病治疗时间一般较长，一些陈年痼疾，需要治疗数月才有疗效，病人及家属均要有长期施治的思想准备。还有一些慢性病人，不要因为治疗一段时间病情减轻后便停止治疗，这常会导致疾病的复发。

(3) 若病人病情较重，单用单一外治疗法难以取效，可多种外治疗法综合使用，或在进行外治的同时配合内服药物，以提高疗效。

(4) 在使用药物外治过程中，若出现皮肤过敏、瘙痒发红、发生小水疱，应立即停止使用该法，改用其他外治方法进行治疗。

(5) 婴幼儿及糖尿病病人，使用药物熏洗、熏蒸等，一定要注意温度适宜，防止烫伤。

(6) 使用药物熏洗后要用毛巾擦干患部，并注意避风和保暖。妇女经期和妊娠期不宜坐浴和熏洗阴部。

(7) 大多数外用药物毒副作用较大，一般只限于外用不可内服。

慢性病常用中医外治疗法

1. 敷贴疗法

敷贴疗法是将药物研末直接敷贴在体表的特定部位，用以治疗疾病的一种方法。

本疗法源远流长。在远古时期，先民就已经学会用泥土、草根、树皮等外敷伤口止血。马王堆汉墓出土的《五十二病方》载有许多外敷方剂，用于治疗创伤、皮肤病等。唐代孟诜《食疗本草》中用胡桃研泥外敷治疗白发；明代《普济方》中也载有用生附子研末和葱涎为泥，外敷涌泉穴治疗鼻渊等，说明本疗法相沿习用已久。

敷贴疗法近代临床上仍在广泛使用，因其药物外用不影响胃肠及肝肾功能，且药力持久，易控制剂量，便于携带，故为临床治疗慢性病的常用剂型之一。

(1) 配方特点 敷贴疗法的配方与中药汤剂的配方规律大致相同，但由于本疗法是一种外治方法，需要皮肤的吸收而产生其治疗作用，因此，一般来说熨剂大多选取气味辛香浓烈、易于透皮之品为主配制而成。

(2) 配制方式

①粉碎：将药物按处方规定分别进行炮制，干燥后，根据药材的性质进行粉碎。

②过筛：药材粉碎后，粉粒的大小必须过筛，使粗粉和细粉分离，以得到大小均匀的药粉。

③混合：混合也是制备散剂的重要过程，混合的均匀程度，可直接影响疗效和外观。





④贮存：药粉制好后装入消毒、干燥、有盖的瓷缸或玻璃瓶内，密封备用。

⑤调敷：使用时视病情的需要选用清水、姜汁、蜂蜜、酒、醋等辅料调剂成糊状，摊于纸或纱布上，再敷于体表的特定部位。

(3) 临床应用 敷贴疗法可广泛应用于临床各科疾病的治疗，在中医辨证属寒湿、气血瘀滞或虚寒性疾病的治疗上，更有其他疗法所不可替代的治疗作用。如三伏天穴位敷贴治疗支气管哮喘、类风湿关节炎等。

(4) 注意事项

①在使用过程中，如出现皮肤过敏、瘙痒发红、发生小水疱，应立即停止使用。

②外敷时注意调节干湿度，过湿则容易外溢流失，过干则药物不易吸收，影响疗效。

③外敷用药只宜外用，切忌内服。

2. 膏药疗法

膏药疗法又称薄贴疗法，是将膏药敷贴在体表的特定部位，用来治疗疾病的一种方法。膏药是按处方规定将药物置于植物油中煎熬去渣，加入黄丹再煎后凝结而成的制剂，俗称“膏药肉”。

本疗法古称“薄贴”，唐代名医孙思邈在《千金要方》中以其自身体验及其临床心得，介绍了痈疽“薄贴”治法及许多有效膏方。清代徐大椿也在《医学源流论》指出：“今之所用膏药，古人谓之薄贴。”

本疗法疗效显著，药力持久，携带方便，故至今仍在临床上广泛使用，为治疗慢性病的常用剂型之一。

(1) 配方特点 膏药疗法的配方与中药汤剂的配规律大致相同，因其药物组成的不同而有温、热、寒、凉之别，应用时必须辨证论治。

(2) 配制方式

①选材：将药物按处方规定分别进行炮制，干燥后备用；收膏用的丹药一般选用黄丹；植物油根据膏药需要大多选用麻油、茶油、菜油等。

②熬药：药材加入植物油后，煎熬至药枯，滤去药渣。

③收丹：在已滤去药渣的药油内加入黄丹，充分搅拌均匀成膏备用。

④摊膏：将已成之膏药分摊于合适大小油纸或棉布上备用。

⑤敷膏：使用时用火烘热烊化后，再敷于体表的特定部位。

(3) 临床应用 膏药疗法可广泛应用于临床各科疾病的治疗，特别适用于疔肿、疔疮、痈疽、溃疡、肿疡，以及化脓性骨髓炎、骨结核等病的治疗，更有其他疗法所不可替代的治疗作用。

(4) 注意事项

①对已溃之疮口，宜用薄型膏药，每天更换1次；未溃之肿疡，宜用厚型之膏药，2~3天更换1次；骨结核或乳腺增生等，可5~7天更换1次。

②在使用过程中，如出现皮肤过敏、瘙痒发红、发生小水疱，应立即停止使用，须改用其他外治疗法。

③膏药用火烘热烊化时要趁热外贴，但要防止烫伤。

3. 涂药疗法

涂药疗法是将药物粉末调为稀糊状，涂在某一特定部位上而不加覆盖，用来治疗疾病的一种方法。

本疗法使用历史悠久，《五十二病方》中最先记载：“刑赤蜎，以血涂之”，用来治疗疥疮。《张氏医通》也有用“白芥子、甘遂、延胡、麝香研末，姜汁调涂百劳、肺俞、膏肓三穴”用来治疗冷哮的记载。涂药法一直为历代医家所习用，晋代以来，涂药疗法应用十分广泛，常以酒、蛋清、醋等作辅助剂来调涂药末。

涂药疗法近代临床上仍在广泛使用，因其操作简便，疗效肯定，故为临床治疗慢性病的常用疗法。

(1) 配方特点 涂药疗法的配方与中药汤剂的配方规律大致相同，但由于本疗法是一种外治方法，需要皮肤的吸收而产生其治疗作用，因此，一般来说涂药大多选取易透皮肤，并形成药物保护膜的药物为主配制而成。

(2) 配制方式

①粉碎：将药物按处方规定分别进行炮制，干燥后，根据药材的性质进行粉碎。

②过筛：药材粉碎后，粉粒的大小必须过筛，使粗粉和细粉分离，以得到大

