

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

痔 瘻 的 自我疗法

- 按摩疗法
- 拔罐疗法
- 刮痧疗法
- 熏洗疗法
- 灸 疗 法
- 耳穴疗法
- 药物疗法
- 贴敷疗法
- 饮食疗法
- 运动疗法
- 音乐疗法
- 心理疗法

主 编/陈菊 孙艳萍 赵海燕



百病自我疗法丛书
中国中医药出版社
最新推出

中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

痔瘕的自我疗法

主 编 陈 菊 孙艳萍 赵海燕
副主编 张瑞华 张 鸿 王爱珍
编 委 丰培学 吴 飞 臧玲玲
张培永

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

痔瘕的自我疗法/陈菊等主编. —北京: 中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-153-5

I. 痔... II. 陈... III. ①痔-治疗②肛瘘-治疗 IV. R657.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 144436 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 7.5 字数 184 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-153-5 册数 5000

*

定价: 16.00 元

网址: www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/



作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。

《百病自我疗法丛书》编委会

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志茹

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

会要部《叶从五气体自司百》

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

前言



进入21世纪以来,随着科学技术和社会经济的发展,人类疾病谱发生了巨大的改变,生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深,也从更广的层面思考疾病,而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说:“言不可治者,未得其术也。”认为疾病治不好,是因为没有掌握正确的方法。“人之患,患病多;医之患,患道少。”意思是说病人担心患病多,而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事,每一个病人、病人家

前 言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

目 录

68 \	去邪通腑主奏奇	廿二第	
88 \	去邪通穴巨的奏奇	章六第	
88 \	六耳用常奏奇	廿一第	
95 \	去邪通穴耳奏奇	廿二第	
99 \	去邪通穴的奏奇	章十第	
99 \	去邪通穴	廿一第	
101 \	去邪通穴常奏奇	廿二第	
101 \	去邪通穴	章八第	
101 \	去邪通穴	廿一第	
101 \	去邪通穴常奏奇	廿二第	
111 \	去邪通穴中奏奇	章六第	
111 \	去邪通穴中	廿一第	/ 1
111 \	去邪通穴中奏奇	廿二第	/ 1
111 \	去邪通穴中奏奇	廿二第	/ 4
133 \	去邪通穴中奏奇	章 / 13	
133 \	去邪通穴中奏奇	廿一第	/ 29
133 \	去邪通穴中奏奇	廿二第	/ 36
141 \	去邪通穴中奏奇	章一 / 45	
141 \	去邪通穴中奏奇	廿一第	/ 45
141 \	去邪通穴中奏奇	廿二第	/ 49
151 \	去邪通穴中奏奇	章二 / 58	
151 \	去邪通穴中奏奇	廿一第	/ 58
151 \	去邪通穴中奏奇	廿二第	/ 70
161 \	去邪通穴中奏奇	章三 / 76	
161 \	去邪通穴中奏奇	廿一第	/ 76
161 \	去邪通穴中奏奇	廿二第	/ 80
171 \	去邪通穴中奏奇	章三 / 85	
171 \	去邪通穴中奏奇	章四第	/ 85

第一章 概述

- 第一节 认识痔瘕 / 1
- 第二节 痔瘕的病因病理 / 4
- 第三节 痔瘕的诊断与分类 / 13
- 第四节 痔瘕的西医治疗 / 29
- 第五节 中医学对痔瘕的认识 / 36

第二章 认识经络和腧穴

- 第一节 认识经络和腧穴 / 45
- 第二节 治疗痔瘕的常用穴位 / 49

第三章 痔瘕的躯体按摩法

- 第一节 按摩疗法简介 / 58
- 第二节 痔瘕常用躯体按摩法 / 70

第四章 痔瘕的足底按摩法

- 第一节 足底按摩简介 / 76
- 第二节 痔瘕的足底按摩法 / 80

第五章 痔瘕的手部按摩法

- 第一节 痔瘕常用手穴 / 85

	第二节 痔瘕手部按摩法	/ 86
第六章	痔瘕的耳穴按摩法	/ 88
	第一节 痔瘕常用耳穴	/ 88
	第二节 痔瘕耳穴按摩法	/ 92
第七章	痔瘕的拔罐疗法	/ 93
	第一节 拔罐疗法简介	/ 93
	第二节 痔瘕常用拔罐法	/ 99
第八章	痔瘕的刮痧疗法	/ 104
	第一节 刮痧疗法简介	/ 104
	第二节 痔瘕常用刮痧法	/ 107
第九章	痔瘕的中药治疗	/ 112
	第一节 中药简介	/ 112
	第二节 痔瘕常用中药	/ 115
	第三节 痔瘕常用偏方验方	/ 118
第十章	痔瘕的贴敷疗法	/ 123
	第一节 贴敷疗法简介	/ 123
	第二节 痔瘕常用贴敷法	/ 128
第十一章	痔瘕的熏洗疗法	/ 140
	第一节 熏洗疗法简介	/ 140
	第二节 痔瘕常用熏洗法	/ 146
第十二章	痔瘕的艾灸疗法	/ 156
	第一节 艾灸疗法简介	/ 156
	第二节 痔瘕常用艾灸法	/ 158
第十三章	痔瘕的饮食疗法	/ 163
	第一节 食疗简介	/ 163
	第二节 痔瘕的饮食注意	/ 171
	第三节 痔瘕的饮食选择	/ 173
	第四节 痔瘕常用药膳	/ 176

第十四章 痔疮的运动疗法	/ 193
第一节 运动疗法简介	/ 193
第二节 痔疮常用运动法	/ 199
第十五章 痔疮的音乐疗法	/ 206
第一节 音乐疗法简介	/ 206
第二节 痔疮常用音乐疗法	/ 210
第十六章 痔疮的心理调护	/ 216
第一节 心理疗法简介	/ 216
第二节 痔疮中的心理问题与调护	/ 219
第十七章 痔疮的预防	/ 225

第一章 概述

第一节 认识痔疮

“长痔疮了，怎么办？”这句话好像谁都听过，走在城市的大街小巷，随便看看那些违章粘贴的小广告，“痔疮”这俩字可真是不少，看得出来，作为一个广为人知而又难以启齿的“小”病，痔疮的“群众基础”真是很深厚。那么，对于如此常见的一种病，朋友们真正对它了解多少呢？



图 1-1

其实，“痔疮”这个词来源于中国古代文献，“痔”字来源

于夏商时期的甲骨文，两千多年前的《黄帝内经》最早阐述了痔疮的主要成因。如《素问·生气通天论》中说：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”而我国战国时期的《山海经·西山经》就已记载：有鸟，名曰栳，“食之已痔”，就是说吃了能治疗痔这种病。这也是世界上对痔的最早命名。英语“痔”字有两个：一个为“hemorrhoid”，来源于希腊字“haima”和“rhoor”二字，即流血或出血的意思。另一个称呼为“pile”，来源于拉丁文“pila”，有球状或突起之意，也不是指某种疾病的特定名称。上述概念一直沿用至今，所以人们仍然倾向于把有关的全部肛门症状都称为“痔疮”。

开心乐

大熊猫生日，吹灭生日蜡烛后，朋友们问它，许了什么愿望。大熊猫回答说：“我这辈子有两个最大的愿望，一个是希望能把我的黑眼圈治好，还有一个嘛！就是希望我也能照张彩色照片。”



长期以来，我们的中医学将一系列与肛门直肠有关的疾病统称为“痔瘕”、“痔瘕”。如《说文解字》中说：痔，“后病也”，即肛门疾病。所以，我们所熟悉的中医痔瘕科主治的范围就很广，不单单治疗痔，还治疗包括肛裂、肛痛（肛门直肠周围脓肿）、肛痿、脱肛、息肉痔（肛管直肠癌）在内的很多肛门直肠疾病。在这类疾病中，痔的发病率是很高的。据国内外资料报道，人类肛门直肠疾病的发病率为59.1%，而痔疮占有所有肛肠疾病中的87.25%，看来“十人九痔”之说并非言过其实。所以，一提到“痔瘕”、“痔疮”，人们首先想到的往往就是痔了。

由于痔疮是人类的常见病、多发病，对人民群众的健康影响极大，加之患病的人群中又以青壮年多见，因此，痔疮病的治疗一向被形象地称为“解放生产力”的工作。不管国内、国外，痔疮病（肛肠病）研究的历史都很悠久。

虽然在一些人看来，痔疮病不是特别大的疾病，可是，对于痔疮病患者来说，长上了这种病是非常痛苦的，学习、工作、生活各个方面都受到了严重影响。不管在什么时候、什么场合，只要病发了，那种肛门部的黏腻、瘙痒甚至剧烈的疼痛都会让人痛苦不堪，无论多好的心情也得变灰暗。尽管痔疮病病情不同，但因其所发生的部位较局限，它们发病时是有一些相似的症状的，比如便血、脱出、疼痛、流脓流水、便秘、坠胀、作痒及分泌物等。



图 1-2

所以，一旦发现自己有了类似的症状，就应该重视起来了，赶紧去医院找大夫瞧瞧。未病先防、已病防变一向是医生所提倡的，尤其对于痔疮病，能极大地改善患者的症状就是一大胜利，而病又贵在早治，越早治疗，预后越好。为了自己的健康，丢掉那些“难以启齿”的顾虑吧！痔疮贵在早治，延误了治病时机，只能使自己苦不堪言。

值得提出的是，痔疮病的发病人群有一定的特异性。我们还是拿痔来举个例子：痔，任何年龄都可发病，并且可以随着年龄的增长而逐渐加重，50岁以上的人痔疮发病率为60%~70%。由于妊娠、分娩等原因，女性的发病率略高。痔在不同职业患者中的患病率有显著差异，从事久站、久坐、少活动的工作的人如机关干部、汽车司机、售货员、教师、理发师的患病率明显较高。究其原因，久坐、久站、少活动或劳累的

人，长时间处于一种固定的体位，久而久之影响了血液循环，使盆腔内血流缓慢和腹内脏器充血，从而引起痔静脉过度充盈、曲张、隆起，静脉壁张力下降，而进一步引起痔疮。当然，吸烟嗜酒，喜食煎炸辛辣、高脂肪低纤维的膳食，以及经常便秘的人患病率也是挺高的。了解了这一点，与上述情况相符的朋友就更应该警惕了，多加注意吧！预防在一点一滴之中。

不管您是正在为患上了痔瘕病而痛苦不堪，还是对这种病相当好奇而欲探究之，本书都能使你得到帮助而满载而归。其实不论现代医学，还是本书要讲的自我疗法对痔瘕病都有其较系统的治疗方案。痔瘕病的发生机制现在虽还不甚明确，但有一点是明确的，就是只要患者充满信心，在生活之中多注意预防与调护，并在医生的指导下正确地使用各种治疗方法，积极治疗，都能使痔瘕病对您的影响降到最低，使您的生活更加自由舒适，心情更加阳光灿烂。

第二节 痔瘕的病因病理

既然痔瘕重在预防，那么，了解痔瘕这类疾病的病因病理就显得极为重要。

一、直肠、肛管的解剖

痔瘕作为一类特殊的疾病，很显然，它的发生与它所在的特殊部位以及该部位的特殊生理结构有关。为了使大家更加清楚地了解这一疾病，我们首先介绍一下直肠、肛管的解剖。

肛门直肠处在我们消化道的末端，是我们身体通向体外环境的重要出口。朋友们可能要想了，既然肛管和直肠紧紧挨着，它们的结构应该差不多吧。事实上不是这样的，在我们的胚胎时

期，直肠其实是生发于内胚层，而肛管则生发于外胚层，齿线为其交界处。正是这种不同的基础，形成了它们各自不同的结构。接着，咱们就来一起详细地了解一下吧！



图 1-3

1. 直肠 作为我们肠道系统的一部分，直肠的上端在第三骶椎水平面，是乙状结肠的延续部分，下端在尾骨尖稍下方，与肛管相连接，全长约 12 厘米。直肠在盆腔内的位置与骶椎腹面的关系很密切，也具有与骶椎相同的曲度。直肠在额状面有向左、右方向凸出的弯曲，因此，当我们进行乙状结肠镜检查时，一定得注意到这些弯曲，以免损伤了肠壁。直肠腔上端的大小与乙状结肠相同，下端则扩大为直肠壶腹。肠管上三分之一前面与两侧被腹膜覆盖着，中三分之一前面的腹膜向前反折成为直肠膀胱陷窝或直肠子宫陷窝，直肠下三分之一完全在腹膜以外。肠壁肌层与结肠相同，直肠环肌在下部肥厚成为肛门内括约肌。直肠与肛管的交界

实
话
实
说

如果你还是认为“等我的生活再好一些时，我会心情舒畅的”，那么你一辈子也感受不到幸福和欢乐。



处为齿线，齿线以上的黏膜，由于括约肌收缩，出现 6~10 个纵行条状皱襞，长约 1~2 厘米，称为直肠柱，也就是我们常说的肛柱。此柱在直肠扩张时可以消失。直肠柱内有直肠上动脉终末支和由直肠上静脉丛形成的同名静脉，内痔即由此静脉丛曲张、扩大而成。各直肠柱下端之间，借半月形黏膜皱襞相连，此皱襞称肛瓣。肛瓣与直肠柱之间的直肠黏膜形成许多袋状小窝，称肛