



中医小妙招丛书

FOLLOW ME



一贴一敷

小妙招

王富春 赵树明 © 主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中 医 小 妙 招 丛 书

一 贴 一 敷



主编 / 王富春 赵树明
编委 / 智沐君 杨娇娇

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一贴一敷小妙招 / 王富春, 赵树明主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.8

(中医小妙招丛书)

ISBN 978-7-5132-3109-1

I. ①一… II. ①王… ②赵… III. ①中药外敷疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011320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 010 64405750

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3 字数 66 千字

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-3109-1

*

定价 20.00元

网址 www.cptcm.com

如有印装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

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

前言

穴位敷贴疗法是临床上最常用的中医外治法之一。其历史悠久，源远流长，几乎历经了整个人类文明。现代大多数人由于无法抽出太多的时间进行针刺治疗，或者出于对针刺的恐惧心理，所以不能接受针灸的治疗与保健，而穴位敷贴无痛、无创、易于操作，具有“简、便、廉、验”的特点，更受到人们的青睐。

随着目前国际上提倡的自然疗法和“中医热”的逐渐兴起，《一贴一敷小妙招》一书选取了44种临床病证，涵盖内、外、妇、儿、五官、皮肤等各个方面。每种疾病均以“小案例”“小妙招”“小提示”的方式进行讲解，详细介绍疾病的穴位贴敷治疗及注意事项，并有大量的真人彩图，方便读者直观掌握“小妙招”。

本书图文并茂，以真人彩图展示，可操作性强，疗效确切。编写语言通俗易懂，更贴近百姓，不仅可以作为中医爱好者、中老年健康保健者的业余生活读物，也可以作为青年医师、医学生的课外拓展读物。希望本书的出版能为广大读者朋友解除常见疾病的困扰带来一定的裨益。

王富春

2014年10月

目 录

1. 流行性感冒·····	2
2. 风寒型感冒·····	4
3. 头痛·····	6
4. 失眠·····	8
5. 眩晕·····	10
6. 外感风寒咳嗽·····	12
7. 哮喘·····	14
8. 原发性高血压·····	16
9. 面瘫·····	18
10. 胃痛·····	20
11. 胃下垂·····	22
12. 便秘·····	24
13. 呃逆·····	26
14. 呕吐·····	28
15. 泄泻·····	30
16. 遗精·····	32
17. 阳痿·····	34
18. 癃闭·····	36
19. 尿频·····	38
20. 腰椎间盘突出症·····	40

一贴一敷小妙招

21. 肱骨外上髁炎	42
22. 前列腺炎	44
23. 颞下颌关节紊乱综合征	46
24. 回乳	48
25. 乳腺增生	50
26. 痔疮	52
27. 痛经	54
28. 妊娠高血压疾病	56
29. 闭经	58
30. 更年期综合征	60
31. 小儿感冒	62
32. 小儿慢性支气管炎	64
33. 小儿营养不良	66
34. 小儿麻疹	68
35. 小儿流涎	70
36. 小儿夜啼	72
37. 小儿急性腮腺炎	74
38. 小儿厌食症	76
39. 小儿自汗	78
40. 新生儿黄疸	80
41. 近视	82
42. 耳鸣	84
43. 过敏性鼻炎	86
44. 鼻出血	88

一贴一敷小妙招

1 流行性感



“小案例”——吉祥小区的小瘟疫

社区医院里挤满了吉祥小区的居民，他们的症状竟然出奇的相似，均是急起高热、乏力、全身肌肉酸痛、眼结膜炎症明显和轻度呼吸道感染症状。社区医院的王大夫在给大家诊治的同时，开始教授大家一种防治流行性感的方法。居民们纷纷效仿，将家中的绿豆磨成绿豆粉，加入生鸡蛋搅拌均匀，调成糊状，放在冰箱里保存。临睡前取出一小块，将其做成圆形的药饼，用纱布缠裹在脚心涌泉穴，外用绷带固定好，贴好以后便可睡觉，早起取下即可。本方法可连续贴敷几天，同时可以在白天煮些绿豆水来喝，也可起到预防作用。



“小妙招”——绿豆的新用法

小小的一颗绿豆，作用还是很强大的，其具有降血脂、降胆固醇、抗过敏、抗菌、抗肿瘤、增强食欲、保肝护肾等作用。绿豆中的某些成分可以直接起到抑菌的作用，还能通过提高免疫功能间接起到抑菌的作用。在使用前，首先要分清自己是流行性感还是普通的伤风感冒。流行性感简称流感，常伴有高热、肌肉酸痛，并可出现多种并发症，病死率也较高，常常大规模传染。流感的防治很重要，须区别进行治疗，以防耽误病情。

涌泉穴位于足底，在足掌的前三分之一处，屈趾时凹陷处便是，为全身腧穴中位于人体最下部的一对穴位，也是足少阴



“小提示”——强身健体预防流感

- 流行性感冒具有一定的季节性，北方多发生在冬季，南方也可发生在夏季。在流感集中爆发的时候，一定要注意室内多通风，少去人群密集的地方。
- 若家中有流感的病人，应及时对病人的用具进行消毒、曝晒处理，尽量避免其与儿童、老人等体弱者接触。必要时需接种流感疫苗。
- 平日需保持健康的生活方式和良好的作息時間。
- 饮食清淡，多做运动，保持手脚温暖。



绿豆



肾经的首穴、井穴，属于人体贴敷的常用穴位。首先是因为涌泉穴作用明显，其次是因为贴敷涌泉穴易于操作，居家保健常常在此穴位进行操作。



“小案例”——刘先生流涕难解

夏季的炎热总让人异常焦躁，忙碌一天的刘先生把车里的冷气开到最大，回到家贴心的老婆早将空调打开，舒适的温度让刘先生胃口大开，吃饱喝足后便睡下。第二天早起，刘先生感觉自己一直在流鼻涕，也并不放在心上。妻子看见刘先生这般流鼻涕，便将家里的生姜和大蒜取出来，用蒜臼捣了捣。出门前嘱咐刘先生白天尽量避免将空调对着自己直吹，温度也不要调得太低。晚上刘先生下班后，妻子将捣成膏状的药膏用纱布贴到刘先生颈部两侧的风池穴，贴敷半个小时，又嘱咐其用热水好好泡了泡脚。连着两天，刘先生的流涕症状越来越轻，精神也清爽多了。



“小妙招”——常见食材的妙用

大蒜作为常用食材，其中含有“硫化丙烯”，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用；而生姜辛温，能够散寒发汗，化痰止咳，和胃止呕。风池穴位于胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中，平风府穴，具有祛风解毒，祛邪清热的功效。在此期间还可以将生姜洗净，切成细丝，加入红糖，用沸水冲开溶化后，一定要趁热喝下。生姜有发汗解表的功效，加上红糖可以温中和胃，对风寒型感冒有很好的疗效。



“小提示”——天热莫要贪凉

- 平时一定要注意天气变化和保暖，保持室内空气流通。
- 本病所需要的药物多为辛散的药物，注意不要弄进眼中。
- 夏天温度很高，切忌长时间吹冷风，注意添减衣物。空调的温度不宜太低，也不宜对着人体直接吹风，尤其注意不要在风口睡觉，以防中风面瘫。
- 暑季炎热，家中应常备藿香正气水，以防外感风寒、夏伤暑湿所致的感冒。



大蒜



生姜

3 头痛



“小案例”——反复发作的头痛

邻居杨叔叔是一名公交车司机，常年早上四点多就起床去公交总站开始一天的忙碌工作，夏天倒还好，早上很凉爽，可天气一转凉，杨叔叔的头痛开始犯了，每年都得有那么几次。杨叔叔这次本来不想吃药，但是头痛连着犯了好几天了，休息后一点也没有好转，只能吃止痛药，可还是没什么效果。于是去请教坐堂医生王大夫，杨叔叔便在家里忙活起来了，把从药房买来的干艾叶和白胡椒磨成粉末，用鸡蛋清调成了糊状，晚上看电视的时候把药敷在头顶正中间，用纱布包好，临睡前摘下来。连着敷了一周，头痛竟再也没犯过。



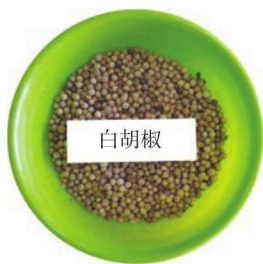
“小妙招”——胡椒、艾叶消头痛

胡椒与艾叶均是温热之品，胡椒气味芳香，是人们喜爱的调味品之一。胡椒大部分都生长于高温和长期湿润地区，性味辛热，因此其温中散寒止痛的作用比较强。我们所用的白胡椒的药用价值稍高一些，调味作用稍弱，它的味道相对黑胡椒来说更为辛辣，因此散寒、健胃功能更强。艾叶在我国很早就被广泛应用，内服、外用均很成熟，而在现代药理研究发现，艾叶有抗菌、抗病毒、平喘、镇咳、祛痰、抗过敏、止血和抗凝血、增强免疫功能等作用。胡椒、艾叶合用对风寒型头痛具有很好的疗效，贴敷在头顶的百会穴即可。百会穴位于后发际正中上7寸，



“小提示”——头痛虽小也是病

- 平时注意天气变化和保暖，保持室内空气流通。
- 药物敷贴的时间不宜过长。
- 注意精神情志的调节。
- 午睡时注意避开风口，以防受寒。
- 头痛发作时应减少咖啡、茶、巧克力、酒等易诱发疼痛的食物，平日饮食的口味也应清淡为主，忌食辛辣刺激的食物，而生冷的食物在头痛期间也应减少食用。



艾叶



百会

当两耳尖直上，头顶正中。中医经络学认为，头为精明之府、百脉之宗，人体的十二经脉都聚会在此，是全身的主宰，而百会穴位于头顶部正中央，是人体众多经脉会聚的地方，是头部保健的重要穴位，它能够通达全身的阴阳脉络，连贯所有的经穴，对于调节人体的阴阳平衡起着十分重要的作用。

4 失眠



“小案例”——睡眠问题折磨多

张女士已经被她的睡眠问题整整折磨了15年，每当夜幕降临，她都会莫名的紧张，夜里的多梦，让她的丈夫也因此备受折磨。起初张女士并不认为失眠是一种病，直到她已经完全不能离开安眠药，才到处寻医问药。在中医门诊处，医生给她开了中成药归脾丸，且嘱咐她回家好好休息养病。回家后，张女士遵医嘱，将归脾丸和少许酸枣仁捣碎，填入肚脐，连续一周后，睡眠问题已基本改善。



“小妙招”——巧用归脾丸

归脾丸一般都是用来服用，但是将归脾丸与酸枣仁一同捣碎后填入肚脐的方法却对失眠有奇效。归脾丸具有益气健脾，养血安神的功效，常用于心脾两虚，气短心悸，失眠多梦，头昏头晕，肢倦乏力，食欲不振等症。而酸枣仁入心、肝经，味酸，具有养心安神的功效。肚脐处的穴位就是经络中位于任脉的神阙穴，是中医的保健要穴之一，常被称为人体的长寿大穴。除了应用成药捣碎贴敷，还可以直接贴敷镇静安神贴。适用于因原发性失眠、考试紧张综合征、自主神经功能紊乱、内分泌失调、睡眠节律障碍、更年期综合征、神经衰弱、抑郁症等引起的入睡困难人群。使用方法为，在睡前一小时贴于腕部神门穴或下肢三阴交穴，晨起揭下。



“小提示”——生活规律好处多

- 应养成每天按时上床睡觉，按时起床的习惯。
- 在睡前可以做些简单的运动，例如瑜伽、拉伸等，来放松肌肉、神经。
- 睡前6小时内禁止和咖啡、酒、茶、香烟等刺激品接触，且晚餐不宜多量。
- 保持心情愉悦是很重要的，睡前可以听一些舒缓的音乐来放松。
- 电子产品如手机、平板电脑等，临睡前应将其放在卧室外，避免睡前玩电子产品兴奋神经。
- 睡前可以看一些纸质版的书籍，避免看一些情景类的小说、悬疑故事等。



归脾丸



酸枣仁



神阙



“小案例”——心惊胆战的王大爷

王大爷前几日起床忽然觉得天旋地转、头重脚轻，还有点眼花，王大爷的大儿子带他去医院做了许多检查，但也没检查出具体的什么毛病，只让王大爷回家静养。邻居赵大娘知道后，给王大爷支了一招，让王大爷儿子去药店买来冰片和吴茱萸，用1：2的比例磨碎研成细末，混合均匀，用醋调成糊状以后，贴敷在双侧太阳穴，用胶布固定，每晚睡前贴敷，早上睡醒以后摘下来，连续7天。一周后，王大爷觉得自己仿佛又生龙活虎一般。



“小妙招”——脑穴所在，主治所在

眩晕多发生在中老年人身上，但目前对此症状的发病机制了解的并不够透彻，一般认为与脑血管运动功能失调或椎-基底动脉供血不足有关系。在中医理论中，太阳穴邻近脑区，在太阳穴贴敷药物常可治疗头晕、偏头痛、牙痛等头面部疾病。本方中用的吴茱萸，味辛，性热，入肝、脾、胃、大肠经，具有散寒止痛，疏肝下气，温中止泻等功效，并且具有显著的透皮作用，在贴敷疗法中应用十分广泛。冰片清香宣散，具有开窍醒神，清热散毒，明目退翳的功效，加入吴茱萸中，能够促进药物的吸收，以缓解眩晕症状。



“小提示”——从小事防大病

- 平日里若喜爱麻将等长时期坐着的活动，应养成良好的生活作息习惯，并有意识地多起来活动一下筋骨，牌友间应互相提醒，在娱乐的同时保证自己身体的健康，预防颈椎病型眩晕。
- 在自行治疗前，需上医院做全面的检查，排除一些继发性眩晕，以防意外发生。
- 在平日里，应多做运动，可以早晨或傍晚进行体育锻炼，发病期间应减少大幅度运动。
- 对于长时间伏案工作的年轻人，也应有意识地常起来走动一下，以缓解颈椎、腰椎的压力。

