

家用保健精选

四川辞书出版社

民间 家用 疗法

精选

JIAYONG MINJIAN LIAOFA JINGXUAN



民间疗法具有方法简便、疗效可靠、费用低廉、副作用小等优点。本书详细介绍了最常用的民间疗法，对症施治，方便实用。

家用民间疗法精选

JIAYONG MINJIAN LIAOFA JINGXUAN

主 编 刘道清

副主编 庆 慧 赵章华 刘 霖

编 委 刘道清 庆 慧 赵章华

刘 霖 秦恩甲 靳西占

四川辞书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家用民间疗法精选 / 刘道清主编. — 成都: 四川辞书出版社, 2001.1

ISBN 7-80543-911-7

I. 家... II. 刘... III. 民间疗法—普及读物
IV. R242-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83082 号

家用民间疗法精选

主 编 刘道清
责任编辑 帅初阳
封面设计 韩健勇
技术设计 王 跃
责任出版 唐 茵 严红兵
责任校对 罗丽娟
出版发行 四川辞书出版社
地 址 成都盐道街 3 号
邮政编码 610012
电 话 (028)6678300 6715554
印 刷 都江堰九兴印刷有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7 字数 189 千
版 次 2001 年 1 月第一版
印 次 2001 年 1 月第一次
定 价 12.00 元
ISBN7-80543-911-7/R·59

- 本书无四川省版权防盗标识不得销售。版权所有，违者必究。
- 举报电话：(028) 6636481 6241146 6660500
- 本书如有印装质量问题，请寄回出版社调换。

出版说明

几年前，我社约请河南中医药研究院刘道清教授主编了《家用民间疗法大全》一书。该书出版后深受广大读者欢迎，连续再版，非常畅销。这次应广大读者要求，我们请刘教授对本书进行改编，将书中那些药具和药料最容易找、操作方法最简便、疗效最显著的疗法精选出来，编成本书，内容比以前精练，篇幅小，从而更加经济和实用。

本书按疗法分类，具体介绍每种疗法，相应的操作方法、适应证、禁忌证及其注意事项等。内容丰富，通俗易懂，适合于普通家庭使用。

四川辞书出版社

前 言

小时候患疥腮，肿痛难忍，连饭都吃不下。奶奶从池塘中取来一碗水，烧开后打入2个鸡蛋，鸡蛋凝固后再用筷子扎几个孔，让我连汤带蛋一齐吃下，第二天就肿消痛止。又有一次我患红眼病，羞明流泪，又涩又痛。奶奶让我每次小便时，用自己的尿洗眼睛，说洗了就会好，果然2天后就好了。奶奶会很多民间疗法，她用这些疗法为人治病，辄收奇效。她治病不要钱，深受群众的尊敬和爱戴。也许是受奶奶的影响吧，我从医学院毕业后，被分配到乡镇卫生院工作，也用民间疗法为群众治病，花钱少，收效大；同时再从群众中收集更多的民间疗法。后来调到省城医院工作，仍用民间简易疗法为群众治病。有一位15岁的少女，发育欠佳，看起来像七八岁的小姑娘，瘦弱不堪，经常胃痛，月经未行；家境贫寒，父母双亡，与姐姐相依为命。后来姐姐出嫁走了，剩下她孤苦伶仃一人，日子更加困苦不堪。我让她吃了一个单方，泻下黑粪数堆。从此胃不再痛，同时身体“雨后春笋”般地发育起来，两年后竟长成一位又高又俊的大姑娘了。她在我这儿只花了2角钱，就治愈了多年的顽疾。还有一位姓张的男孩，上高中还是个“小不点”，其妹高他一头，不知道的人都把妹妹当成姐姐。其父母带着他跑了许多大医院，看了许多名医，仍然不长个儿。后来找到我，我给他用民间验方治疗，2个月后开始发育，现在已经是一位身高体壮的汽车司机了。在进行医疗工作的同时，我还把对民间疗法的挖掘整理作为一项科研任务进行，先后编写出版了《中国民间疗法》、《中国民间疗法大典》、《家用民间疗法大全》等著作，分别获省中医药科技进步奖和国家优秀科技图书奖，有的还被译成外文，发行世界各地。

民间疗法来源于民间，应用于民间。如果应用得当，确实





能收到神奇的效果；如果操作方法不正确，或没有掌握住适应证，会徒劳无益，甚至发生事故。为了让群众正确掌握和使用这些宝贵疗法，此次择其最有效、最简便、最易行者，编成精选本，服务于社会、服务于民众。

刘道清

2000年5月于郑州





家用保健精选

家用药酒精选 定价：12.00元

家用偏方精选 定价：15.00元

家用民间疗法精选 定价：12.00元

目 录

按摩疗法	(1)
抚摸疗法	(6)
小儿推拿疗法	(7)
自我按摩疗法	(15)
捏脊疗法	(17)
捏鼻止血疗法	(20)
耳内吹气疗法	(22)
撮痧疗法	(23)
刮背疗法	(25)
拔罐疗法	(29)
抓火疗法	(32)
拍火疗法	(34)
艾灸疗法	(36)
太乙神针疗法	(42)
雷火针疗法	(45)
爆灯火疗法	(46)
灯照疗法	(50)
取嚏疗法	(51)
含漱疗法	(55)
催吐疗法	(57)
握药疗法	(60)
外敷疗法	(61)
敷脐疗法	(67)
螬血疗法	(69)
热熨疗法	(71)
热蜡疗法	(75)



蛋滚疗法	(80)
坐药疗法	(83)
熏洗疗法	(85)
烟熏疗法	(94)
烧蚀疗法	(99)
发泡疗法	(100)
针刺疗法	(104)
耳针疗法	(115)
耳穴压豆疗法	(121)
针四缝疗法	(124)
针挑疗法	(126)
割治疗法	(130)
放血疗法	(134)
气功疗法	(137)
食物疗法	(142)
香佩疗法	(147)

附 录

常用名词术语表	(150)
骨度分寸示意图	(153)
常用骨度分寸表	(154)
全身经穴表	(156)
手阳明大肠经穴图	(206)
手太阴肺经穴图	(206)
手少阳三焦经穴图	(207)
手少阴心经穴图	(207)
手厥阴心包经穴图	(208)
手太阳小肠经穴图	(208)
足少阳胆经穴图	(209)
足太阴脾经穴图	(209)
足阳明胃经穴图	(210)

足太阳膀胱经穴图	(211)
足少阴肾经穴图	(212)
足厥阴肝经穴图	(213)
督脉经穴图	(214)
任脉经穴图	(214)

按摩疗法

按摩，又称“按跷”、“推拿”，是在人体一定部位上，运用各种手法，活动肢体、揉按肌肉、捏拿筋脉治疗疾病的一种方法。

此法在我国有悠久的历史，2000 多年前的《黄帝内经》中就有以按跷治疗“痿厥寒热”及“经络不通”的记载。《汉书·艺文志》说当时有《黄帝岐伯按摩》10 卷传世。唐代太医院设有按摩专科。宋、金、元、明时期，按摩皆被列为临床科目之一。清代对按摩疗法进一步总结，有关专著达 10 余种之多。现在按摩使用更为普遍，不仅民间使用，有些医院还设立按摩专科，有些城市专门成立按摩医院，有些医学院校设立按摩专业，专门培养按摩人材，使这一民间疗法得以发扬光大。

操作方法

• 按摩手法 •

按摩手法很多，常用手法有：

1. 推法：用手掌或手指轻力向前推进。治疗大面积用手掌根推，小面积用手指推。
2. 拿法：用五指捏拿摸索前进。
3. 按法：用手掌向下按，按一次停一会，再按再停。
4. 摩法：用手掌反复摩擦。
5. 搔法：五指并拢，用指爪搔抓。
6. 捶法：轻轻握拳捶击，手法较重。
7. 拍法：用手掌或手背拍打。
8. 提法：把患者肢体抬起，摇几下，然后向上顿两三次，





放下。每提顿一次，其关节常发出响声。

9. 拉法：向上提顿叫“提”，平面拉扯叫“拉”。提拉常同时结合应用，多用于四肢。

10. 揉法：用一指、数指、手掌或拳头等在施术部位揉，方式不限，只要能起到揉的作用即可。

11. 捏法：用手指捏拿，小面积用三指捏，大面积用全手指捏，与拿法相似。

12. 捧法：两掌心相对，如捧东西一般，在患部施术，多用于腹部。

• 按摩介质 •

按摩介质既可避免擦伤皮肤，又能增强疗效。常用的介质有：

1. 水剂类：一般经过简易制作即可用。

①洁净水：蒸馏水或一般洁净食用水。具有清凉肌肤、清洁皮肤及退热等作用，小儿发热常用。

②薄荷水：取薄荷适量煎煮而成。具有清凉肌肤、行气止痛作用。

③木香水：木香水煎而成。具有通经行气、活血止痛作用。

④刨花水：将刨花浸渍水中，取液即得。因其十分润滑，小儿按摩时常用。

⑤生理盐水：具有渗透组织、修复组织作用。

⑥鸡蛋清：有清凉散热、化食消积之功，小儿按摩常用。

除此之外，还可根据不同疾病，选用不同的药物以水浸制或煎制作为推拿介质。

2. 粉剂类：以药物研极细末使用。

①爽身粉：商店有售。有吸水、清凉、润滑作用。

②滑石粉：滑石研极细而成。有润滑作用。

③展筋丹：又称“揉药”。由血竭 15 克，乳香、没药各 6 克，藏红花 3 克，麝香、冰片、樟脑各 1.5 克，共研为极细面。具有行气活血、消肿止痛之效，适用于跌打损伤。

3. 油剂类：一般都是易于找寻，便于保存的油剂。

①松节油：有活络通经、疏松筋脉、行气燥湿、除风散寒之功，多用于肌肉、筋脉、韧带损伤。

②冬青油：有清热利湿、消肿止痛、润滑肌肤之功效，适用于筋脉、韧带等损伤。

③石蜡油：有抗表皮细胞衰老、润滑皮肤等作用。

④芝麻油：主要起润滑作用。

4. 药酒类：药酒品种繁多，大都具有舒筋活络、行血散瘀、消肿止痛之效，多用于跌打损伤及风寒湿邪所致的肌肤关节疼痛、麻木等。常用的有木瓜酒、杜仲酒、五加皮酒、红花酒、当归酒、独活寄生酒等。

• 使用介质的原则 •

1. 性别：女性常用爽身粉、滑石粉、石蜡油、食用油等；男性常用松节油、红花油、药酒等。

2. 年龄：小儿常用爽身粉、痱子粉、洁净水、鸡蛋清、蜂蜜、乳汁、食用油等；老人常用人参酒、当归酒、滑石粉、食用油等。

3. 季节：春夏季常用爽身粉、滑石粉、痱子粉、洁净水、雪化水、薄荷水、鸡蛋清等；秋冬季常用松节油、药酒等。

适应证

1. 头痛：前头痛按印堂、阳白穴，用两手指轮流推印堂，叫做“开天门”。从印堂推至前发际的天庭穴。偏头痛按头维、太阳穴。后头痛推按风池、风府穴。头顶痛按压百会、涌泉穴。高血压头痛先用拇指按太阳穴，再用手掌从大椎穴始，沿脊柱正中督脉循行路线向尾骶部的长强穴推擦；然后揉涌泉穴，拿昆仑穴，按摩风池穴。神经衰弱性头痛按揉合谷、风池、太阳、印堂穴。

2. 三叉神经痛：推拿合谷、颊车、下关、地仓、内庭、足



临泣及阿是穴。(即压痛明显的部位)。

3. 牙痛：掐合谷，按揉太阳、下关、颊车穴。

4. 失眠：让患者取俯卧位，医者在患者背部由上而下，用双手掌轻抚3遍。再在脊背左、右分别拿肩井穴，然后沿膀胱经循行路线，自上而下分别在左、右两侧点，按脏腑各腧穴和重点穴。

5. 颜面神经麻痹(面瘫)：先用双手搓揉面部，再轻捏轻揉轻搓患侧面部，发现有疼痛的小结节时要多捏多揉。最后掐捏合谷、风池、肩井、翳风、睛明、瞳子髎、下关、头维、颊车、地仓、迎香、人中、承浆、四白、颧髎等穴，每次只按摩一侧，两侧交替。

6. 颈椎病：患者取坐位，医者立于患者背后，十指当梳子梳头发，轻抚颈项、肩背部肌肉，拿揉肩井大贯筋，使患者肌肉放松。左右两手轮流拿、揉颈部肌肉。再用左、右拇指腹分别在颈顶部左、右侧，由上而下指揉。揉力由轻而重，连揉几分钟。然后用掌鱼际或前臂揉揉顶部、肩部的斜方肌。连揉几分钟或数分钟(挛缩较重者在指掌下可摸到较大、较粗的筋包、肌肉，与健侧不一样，宜多揉一些时间)，再在翳风、肩外俞、天宗、秉风、天容、肩井等穴处，用指腹、手掌鱼际按、揉。特别要寻找压痛突出点，在上多揉。

7. 肩关节周围组织炎(肩周炎)：患者取坐位，用双手掌轻抚左、右肩部，肩峰，肩胛肌肤，使冈上肌、三角肌、肩胛肌群放松。再以双手拇指和食指、中指拿肩井穴处肌肉。然后一手扶住肩峰，一手握住患者手腕部，先做顺时针方向摇动，再做逆时针方向摇动，根据可能确定摇动的幅度。尽量摇大一些，以患者无痛为度。嘱咐患者轮转摇动肩关节100下，每日2次。

8. 急性腰扭伤：令患者俯卧，医者先在患者背部、腰部施以3遍~5遍抚摸法，解除无损伤肌肉的紧张，使之舒展放松。再在痛侧腰脊筋膜处(即肾俞到气海俞)用双手拇指沿腰肌纵轴用分法做相反方向的平抹。抹5遍~7遍后，用单拇指腹向脊

椎方向按压痛点，用镇静压法（即按下后静停一会）。然后用双手拇指和食指拿软腰，即一指按在京门穴，一指按在章门穴上，反复地捏拿、放下，连续做1分钟，使肌肉放松。再用双手捏提督脉，由下而上，边捏边进，在痛点附近穴位上将肌肉捏起向上提一下，连续做3遍~5遍后将双手拇指摆成八字式，在腰脊两侧的肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、八髎穴和腰眼穴等处施按压法，先轻后重。在疼痛明显的部位（如肾俞、气海俞、腰眼穴处等）可以延长按压时间，并视其需要，配合镇静、震颤、向中心挤按等小手法。

9. 腰椎间盘突出症：患者取俯卧位，医者在其背、腰、臀部的膀胱经、督脉循行线上，施以成人捏脊手法。再用按法在患侧下肢的环跳、承扶、殷门、委中、委阳、承筋、承山等穴上按压，在昆仑穴用力拿。环跳穴处疼痛重者，用拇指按无力时，可用拳尖或肘尖按压。对腰不能后弯或弯时疼痛的，可采用医者、患者背靠背站立，肘勾肘的倒背法牵引，不仅能提高后伸程度，还能消除疼痛，效果亦佳。本病患者应睡硬板床。

10. 腰肌劳损：让患者俯卧，露出腰部疼痛部位，先沿脊柱两侧自上而下推揉10余遍，再揉按肾俞、腰阳关、上髎、次髎、下髎及压痛点各100遍。手法由轻到重，遇压痛点手法宜加重。每日或隔日1次。

11. 足跟痛症：先捏揉跟腱和小腿后侧肌肉10余遍，再按压昆仑、解溪、承山等穴各1分钟，最后用木锤或硬橡胶锤（铁锤也可）捶击足跟50下~60下。捶击要准确轻快，不可用力过猛。同时让患者两足顿地50下~60下，力量由小到大。每日早晚各1次。

12. 痛经：在腹、背部用摩、揉、推、点等方法治疗。腹部以摩、揉为主，在关元、气海、中极穴缓慢轻柔地摩揉，以温经散寒，时间在15分钟左右。背部以推、搓为主；在肾俞、命门、膏肓等穴，以轻缓的手法推、搓，不宜多用点、按法。在行经期间不宜推拿。





禁忌证

良性及恶性肿瘤、急性静脉炎、淋巴管炎、各种皮肤病（如皮炎、湿疹、痤疮、瘢痕、局部化脓及感染等）、各种传染病，均不适宜用按摩疗法。

注意事项

1. 施术时必须在病人身心平静、肌肉关节松弛的状态下进行。
2. 病人如过饱、过饥，均不宜按摩。
3. 妇女在妊娠期、月经期及产后，不宜按摩。对心脏病患者、体弱者及小儿，手法不宜过重，只宜用轻手法。
4. 颈部按摩手法不要过猛，以防发生中风等意外。

抚 摸 疗 法

抚摸疗法，是抚摸患者头、面、颈部的一定部位以治疗落枕的一种民间疗法。属于按摩疗法的一种。

操作方法

• 姿势 •

让患者正坐，术者立在患者一侧。

• 操作手法 •

术者双手从患者头部中间左右分开，向下抚摸，到耳尖为

