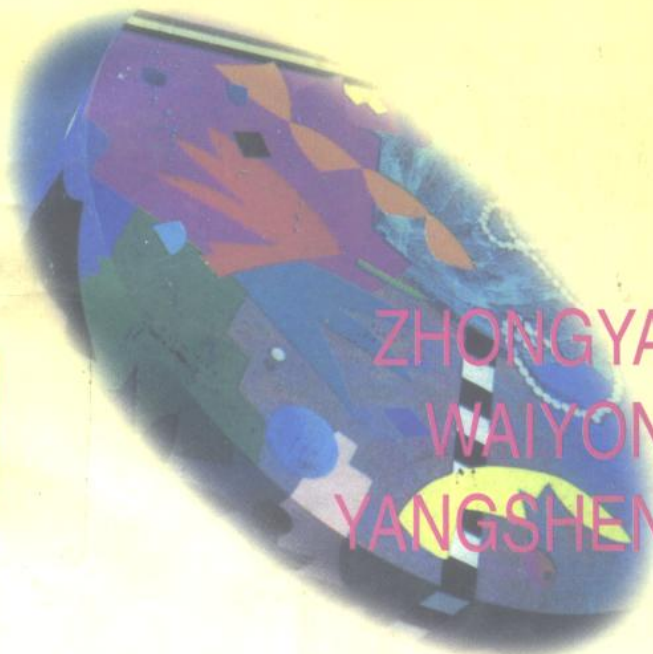




中药 外用养生

梁茂新 徐月英/主编



ZHONGYAO
WAIYONG
YANGSHENG

辽宁科学技术出版社

LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

全新家庭养生丛书

丛书主编 王绍斌 陆云平

中药 外用养生

梁茂新 徐月英 主编

—— 辽宁科学技术出版社

丛书主编 王绍诚 陆云平
本书主编 梁茂新 徐月英
副主编 于磊 孙德华 李国强
编写人员 刘进 刘淑娟 李哲
苏迎 高欣

图书在版编目(CIP)数据

中药外用养生/梁茂新,徐月英主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社,1996.8
(全新家庭养生丛书)
ISBN 7-5381-2337-7

I. 中… II. ①梁… ②徐… III. ①养生(中医)②常见病-中药外敷疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 05678 号

辽宁科学技术出版社出版
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×960 1/32 印张: 8½ 字数: 140,000
1996 年 8 月第 1 版 1996 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 亚 荷 世 禄 版式设计: 于 浪
封面设计: 庄庆芳 责任校对: 刘晓娟

印数: 1—5,000

定价: 12.00 元

生命诚可贵，养生不能少。随着社会的发展，养生保健已成为一种时尚，为了适应这种全新的社会趋势，我们组织编写了这套“全新家庭养生丛书”。

目前，养生保健类图书林林总总，其中，自然不乏上乘之作，精品也非罕见，但大多数不尽人意，存在的通病是读来不解渴，缺乏实用性，甚至无所适从。有鉴于此，这套丛书在策划与编写过程中，突出强调了可操作性和有效性，由富有实践经验的医务人员编写，选取读者最关注的内容，力求作到：告诉您所不知道的，解释您少许知道的，介绍您想知道的。换言之，读到本书，将使您有一种“不一样的感觉”，获取“不一样的收获”，努力作到一书在手，无师自通，学而用之，终生受益。

鉴于祖国医学中养生是一门涉及范畴广、内容繁杂的系统科学，因此，这套系列书暂分为六个分册，包括《推拿养生》、《食疗养生》、《灸法养生》、《中医运动养生》、《中药药酒养生》和《中药外用养生》。

尽管我们的初衷是努力奉献给读者一份精品，然而，毕竟由于多作者执笔，风格难于一致，加之时间仓促，文字疏漏恐难避免，对此，敬望读者批评、雅正。

辽宁科学技术出版社

1996年2月

QUANXIN JIATING YANGSHENG CONGSHU

中药外用养生祛病的特点	1
中药外用养生祛病的机理	4
中药外用养生祛病法的分类和操作	
方法	7
敷脐法	7
药熨法	8
摩顶涂顶法	9
穴位贴敷法	9
发泡法	10
药灸法	10
浸洗法	11
药烟熏法	12
握药法	12
搐鼻法（吹鼻法）	13
塞鼻法（滴鼻法）	14
兜肚法	14
药枕法	15
药浴法	16
涂搽法	17
药衣法	17
中药外用养生祛病的应用	19
骨质增生病	19
高血压病	24
眩晕	29
头痛	35
哮喘	42

胸痹（冠心病）	49
中风	52
多汗	59
失眠（神经官能症）	65
痹病（各种风湿症）	67
黄疸（肝炎、胆石症）	76
胁痛（肝胆疾病）	81
腹水	85
水肿	90
积聚（腹部肿瘤）	96
癌性疼痛	103
阳痿	108
癯闭（前列腺疾病）	114
便秘	120
腰痛	125
面瘫	129
妇女黄褐斑	136
痛经	139
带下病	146
女性不孕症	149
外阴白色病变	156
小儿囟门不合	161
小儿流涎症	163
小儿口疮	165
小儿外感高热	171
小儿咳嗽	176
小儿夜啼	183
小儿惊风（抽风）	185

疳疾（消化不良）	191
小儿厌食症	197
小儿腹泻	199
小儿腹胀	208
小儿遗尿	210
目赤肿痛	214
鼻塞（各种鼻炎）	220
鼻衄（鼻出血）	227
牙痛	230
喉痹（咽炎）	236
银屑病	243
皮肤瘙痒症	250
疤痕疙瘩	255
附中药外用常用穴位取穴法（图）	258

(一) 因病制宜、种类繁多

疾病有上下表里、脏腑经络之异，初罹久患、轻重缓急之别，因此，中药外用养生祛病，应当综合考虑疾病的各种情况，针对每一疾病的特殊性，灵活选用切合实际的防治方法。而在这方面，祖国医学积累并总结出适用于各种疾病的种类繁多、疗效确切的中药外用养生祛病法，为因病所需、合理取用创造了十分便利的条件。这些方法至少包括敷脐法、药熨法、摩顶涂顶法、穴位贴敷法、发泡法、药灸法、药浴法、药汁浸洗法、药烟熏法、握药法、噓鼻法、塞鼻法、兜肚法、药枕法、涂搽法、药衣法等。由此可见，中药外用诸法应变能力极强，既可应仓促轻浅之疾，又能起迁延疑难之病，因病制宜，随机权变。

(二) 取穴多变、各具特色

中药外用养生祛病，总是通过具体穴位或穴区的吸收与传递，借助经络的连属关系，作用于病变部位而产生疗效。体表穴位星罗棋布，皆与经络相连，根据其所

主病证，可像针刺、灸治诸法那样，灵活取穴和配穴。既可单用一穴，也可同取多穴，或多组穴位交替使用。另外，尚可根据病情，或局部取穴，或远端取穴；或左病取右，或右病取左；或上病取下，或下病取上。在中药外用取穴方面，自可守中医治病之理，适当加以变通，其效当如桴鼓。

（三）简便廉易、调配灵活

中药外用诸法，操作均简便易行，适用于家庭的自养自治；对于医疗条件较差和就诊不便者，尤为实用。中药外用的剂量通常较小，一般为内服剂量的十分之一，甚或为数十分之一，因而价格比较低廉。既能养生祛病，又可明显减轻患者的经济负担，同时节省了中药材。

外用中药的调配是非常方便灵活的。可预先调配而备用，亦可临时操持以制取。药味的变更和配比剂量的调整，皆可根据病情变化随时处理。

（四）直达病所、取效迅捷

中药外用，多半是将药物直接接触患部，或最大限度地缩短药物吸收后传递运行的途径，使药物的有效成分在较短的时间内抵达患病部位，产生即时效应。另外，皮肤给药利于短时间内在病变部位形成治疗所需的血药浓度；一定程度上避免消化液

和肝脏对药物有效成分的破坏，进而促使治疗作用很好发挥出来。临床实践已经证明，对高热、头痛、婴幼儿腹泻、癌痛等多种病症采用中药皮肤给药，可在短期内取效。说明中药外用在急性病症的治疗方面是大有作为的。当然，对许多沉痾痼疾也显示了独特的治疗效果。

（五）安全可靠、老少皆宜

中药外用，可以避免药物对胃肠道的刺激，减轻肝脏的负担；变“良药苦口利于病”为“口外给药除病痛”；免除了注射给药疼痛之苦。因而，中药外用养生祛病，很少出现毒副作用和不良反应，其安全可靠程度远比口服等其他给药途径为高。

正因中药外用疗效确切，安全可靠，故而这一疗法广泛适用于老幼男女各类患者。不论邪盛正虚、产后胎前、素体强弱，均可采用中药外治法。

鉴于中药外用养生祛病的上述特点，可以预见，随着人们对医疗保健认识 and 要求的不断提高，这种疗法将会得到普遍认可，并从医院进入家庭，成为人们喜爱的一种重要的家庭自我保健方法。

（一）祖国医学对中药外用养生祛病的认识

中药外用养生祛病，实际上是祖国医学经络学说的具体运用。

经络学说认为，人体是由经脉和络脉按着一定的循行路线联结起来的一个统一的有机整体。经络是气血运行的通道。在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤。如果把整个经络系统看作是一张纵横交错的网，那么穴位就是这张网赖以支撑和维系的网结。由此可知，经络系统直接参与气血的转输和脏腑功能活动的调节，参与人体生理活动和病理变化的全过程。在疾病的发生、发展和转归上，具有重要的作用。因此，采用不同方法刺激穴位，即可达到疏通经络、调理气血、协调脏腑功能、平衡阴阳、祛邪扶正、强身健体的目的。中药外治，就是通过对穴位和穴区施加不同的刺激，进而实现上述目的的。

因为中药“外治之理即内治之理”（《理渝骈文》），所以应坚持局部调节与整体调节相结合、辨病论治与辨证论治相结合的原则。这些原则在中药外用诸法中均得到较好的体现。

(二) 现代医学对中药外用养生祛病的认识

中药外治，主要是借助皮肤的吸收和弥散而发挥治疗作用的。

药物通过皮肤的渗透，是一个复杂的溶解和分子扩散过程。大体说来，药物首先穿透皮肤最外层的角质层，进入表皮和真皮。在细胞外间质，药物分子再通过皮下组织的毛细血管，从细胞外液弥散而进入血液循环。由于角质层角化细胞的特殊结构，进而促成水溶性和脂溶性药物能够穿透角质层而被吸收。此外，毛干与毛囊壁之间的微孔隙和皮脂腺、汗腺，也是药物透皮吸收的通道。

在中药外用诸法中，脐窝部外敷给药是普遍采用的方法。药物经此部位透皮吸收，更有其得天独厚之处。脐部皮肤角质层最薄，屏障功能最弱，药物极易穿透而弥散；脐下无脂肪组织，皮肤和筋膜、腹膜直接相连，故而药物的渗透力更强；脐下腹膜分布有丰富的静脉网，腹下动脉分支也经过脐部，为药物透皮吸收后迅速弥散入血创造了有利的条件。

鼻腔给药（如噤鼻、塞鼻、滴鼻、熏鼻诸法）常被用于头痛、中风、眩晕、鼻塞、目疾和黄疸等，这种给药途径的科学性在于：鼻粘膜对药物的吸收远比皮肤吸收迅捷，且鼻甲粘膜固有层内有丰富的静脉丛，便于药物吸收入血。不过，这种方法

当今未能得到足够的重视，有待开发与利用。

应当指出，在药物透皮吸收的过程中，各种条件的介质、pH 值和温度都发挥程度不同的调节作用；而二甲基亚砜和阿佐恩等促渗剂可以显著加速中药透皮吸收的过程。把握和合理利用这些条件，有助于中药外用诸法收到事半功倍的效果。

敷脐法

敷脐法是将辨证或辨病基础上选配的药物制成干粉、药糊、膏药、药饼、药袋等填敷脐窝治疗疾病的方法。是中医临床常用的外治法之一。

脐窝，穴名神阙。因其解剖部位特殊，药物易于渗透皮肤，迅速弥散吸收入血，抵达具体病变部位，故而敷脐法广泛应用于内科、妇科和儿科的多种疾病。无论是腹部病变，还是其他部位的疾患，均可取用此法。通常用于腹泻、腹痛、肾炎、咳喘、腹胀、高血压病、前列腺炎、前列腺肥大、阳痿、痛经、盆腔炎、小儿疳积、小儿厌食、遗尿等病证。

临床运用敷脐法，首先确定对病对证药物，根据疾病情况制成相应的剂型进行贴敷。多半将药物研为细末，或干粉填入脐窝，胶布固定；或以温开水、酒、醋、药汁等调为稠糊状，填入脐中，胶布固定；或将药末装入小布袋中，将其固定在脐部；或制成药饼与膏药，敷贴于脐窝，纱布和胶布予以固定。敷脐法实施前，应先将脐部洗擦干净；入药后，固定紧实密闭，勿使药气外泄；为加速药物的渗透吸收和针对虚寒性病证，可在脐部用暖水袋

等适当加热，以助其力。对于贴敷药物后局部出现红肿瘙痒者，应除去药物，停止敷用。

药熨法

药熨法是将药物用不同方法加热处理后，趁热熨擦或敷于患部和穴区的一种治疗方法。是中医临床独具特色的外治方法之一。

药熨法的特点体现在“熨”字上。即以温热之力，助皮肤汗腺和毛孔开张，使药物迅速透皮吸收，进而疏通经络，调畅气机，温和脏腑，散寒解凝，开塞通痹，定痛消肿，达到养生祛病之目的。此法简便易行，颇为实用。诸多病症皆可使用。特别是寒性和虚寒性疾病，例如风寒湿痹、关节冷痛、腰痛、脐腹冷痛、慢性腹泻、胃脘痛、癃闭、痛经、子宫虚冷所见诸症和跌打损伤所致软组织红肿胀痛等，最为适宜。

使用药熨法，可对药物采取多种方法进行加热处理。其一，将药物以某种剂型贴敷穴位上，在药物上用热水袋等适当加热；其二，将药物锅中炒热后，热熨某穴或穴区；其三，将药物煎煮后，滤去药汁另用，以药滓装布袋中热熨患部；其四，将药物切成碎块后装入布袋，置锅内蒸热后，实行热熨。此法在实施过程中，以熨红皮肤且不烫伤皮肤为度；既可固定热熨一处，也可熨擦较大部位，或按经络走行路线熨擦。药熨后，应避风保温，以助药势。

摩顶涂顶法

摩顶涂顶法是将药物研细调为稠糊，或煎熬成膏，涂敷摩擦于巅顶（相当于百会穴）和小儿囟门治疗疾病的一种方法。如《圣惠方》中的摩顶油方、《千金要方》中的摩顶散等即属此类。

摩顶涂顶法主要用于头部疾患，如头痛、头疮、发落、目疾、鼻塞、眩晕等。在婴幼儿囟门外涂给药，因其囟门未全闭合，便于药物穿透皮肤，弥散入血，故而小儿惊风、发热、伤风鼻塞、咳嗽、囟门迟合和脱肛等，常常使用这种方法。

运用摩顶涂顶法，可径取患部，如头痛直接涂敷其痛处；也可敷于百会穴部位。施以摩顶，旨在促进药物透皮吸收。当以大鱼际反复摩擦涂药处，使顶部发热；或在敷药处熨之适度。

穴位贴敷法

从广义的角度，敷脐法和涂顶法等都属于穴位贴敷法。穴位贴敷法对外敷药物剂型的要求与敷脐法大体相同，其穴位的选择灵活性强，可以根据疾病的性质、部位等单用一穴，也可以组合选穴；可贴近病变部位取穴，也可远离病变部位取穴。一般说来，远端取穴多在病变所属的经络上选择。虽然穴位的选择因病而异，比较灵活，但也有一定的规律性。内关、涌泉、太阳、足三里、中脘、膻中、关元、大椎、命门、背部俞穴和夹脊诸穴等，属于

常用穴位。敷药穴位的选择还有一个特点，即多选在局部皮肤平坦或形成陷窝的部位。在位于这些部位的腧穴上贴敷药物，可增大药物与皮肤接触面积；便于药物的固定和封闭，不使药气外泄，进而有利于药物的透皮吸收。

发泡法

发泡法是用对皮肤有较强刺激作用的药物贴敷穴位或患部，使局部充血、起泡，达到治疗目的的一种方法。

发泡法的作用机理尚未明了。它以对局部皮肤形成短暂强烈的刺激获取临床疗效，所治疾病包括哮喘、慢性支气管炎、子宫脱垂、脱肛、脘腹冷痛、扁桃体炎等。常用中药发红、发泡药物有斑蝥、白芥子、大蒜、升麻、蓖麻仁、泽泻、甘遂、吴茱萸和威灵仙等。发红发泡中药可单用，亦可与它药配伍而为用。或捣烂如泥敷于穴位；或研为细末，以酒、醋、药汁调为膏状，贴于穴位上，外盖油纸或塑料，以胶布固定。根据发红发泡中药作用强度，要严格把握贴敷时间，以皮肤充血发红或起水泡为度；对斑蝥等刺激强烈的发泡剂，应慎重从事，限定发泡部位的面积，严防药物流到它处，损伤其他部位的皮肤。

药灸法

药灸法是指药物通过火的烤灼作用于穴位或穴