

常见病家庭疗法

● 外科

主编 王平 古恩鹏

天津科学技术出版社



目 录

有关本书的中医知识

中医外治法简介	(1)
常用外治法的种类及操作常识	(5)
中医外治法的基础理论	(31)

外科常见病

颈椎病	(61)
落枕	(67)
肩关节周围炎	(71)
腰椎间盘突出症	(77)
急性腰扭伤	(85)
腰肌劳损	(89)
踝关节扭伤	(93)
足跟痛	(97)
坐骨神经痛	(100)
外伤血肿	(103)

骨折	(105)
肋软骨炎	(109)
急性乳腺炎	(112)
脓疮	(116)
丹毒	(121)
红丝疔	(125)
腱鞘炎	(127)
脱肛	(132)
痔疮	(136)
烧伤	(140)
冻疮	(145)
毒蛇咬伤	(150)
白癜风	(153)
斑秃	(156)
荨麻疹	(161)
湿疹	(167)
带状疱疹	(172)
粉刺	(177)
神经性皮炎	(182)
银屑病	(186)
硬皮病	(194)
皮肤瘙痒证	(198)

有关本书的中医知识

中医外治法简介

家庭疗法在本书中主要是指利用传统的中医外治手段对常见病进行治疗的方法,即中医外治法。

中医外治法是在长期的医疗实践中逐渐总结、丰富和发展起来的。是运用特定的手段对人体相应的体表位置及特定部位产生不同程度的刺激,来调整机体功能,恢复生理状态,祛除疾病的方法。最常用的外治法有推拿、拔罐、抓痧、耳压、贴敷、温灸、治疗等。治疗涉及内、外、妇、儿、五官等多种学科。

推拿是一种最古老的治疗方法之一。它是指运用不同类型的手法,施术于病人体表的一定穴位或部位上,以调整人体脏腑、经络、气血及组织结构,达到治疗目的的方法。早在秦汉三国时期,已出现第一部专著《黄帝歧伯按摩十卷》。同时期,名医华佗发展了导引按摩的方法,创造“五禽之戏”久传不衰。推拿疗法起源于民间,沿用并不断发展至今,越来越受到我国人民的喜爱及至海外

人士的关注。

拔罐,又称吸筒疗法、角法,是以罐为工具,利用燃烧、加热、抽吸等方法排除罐内空气,造成负压,使之吸附于腧穴或应拔部位的体表,通过刺激,使经络畅通,达到治疗疾病目的的治疗方法。据专家们考证,大约在公元前第三世纪,就已经出现过拔罐治疗疾病的方法。在长沙马王堆出土的《五十二病方》中就已有了对于角法的记述。在晋代葛洪著的《肘后方》中,唐朝王焘著的《外台秘要》中对拔罐疗法都有记载。清代赵学敏著的《本草纲目拾遗》中专列了火气罐一节,对火罐的形状、应用范围、出处、大小、适应症、使用方法等做了明确的记载,这是第一部完整的拔罐疗法的医学论著,把拔罐疗法总结成一个较完整的医疗手段。

抓痧又称刮痧、撮痧,是以手指、针具或边缘光滑物体对体表施以刮、捏、提、挤、刺、挑等手法治疗疾病的方法。抓痧起源于远古时代,据专家研究证实,在长沙马王堆出土的文物中,就发现抓痧使用的一种简单工具“砭石”,且在《五十二病方》中就有砭石的具体运用,在《扁鹊传》中有关于抓痧治疗的病历记录。由于抓痧疗法简单易行,经济而又行之有效,故在民间广为流传。

耳压疗法是指在耳廓表面贴敷圆而光滑质硬的小形药籽,通过刺激耳穴,达到防治疾病的作用。在长沙马王堆出土的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》里就有“耳脉”的记载。在《内经》等历代医学著作中,较详细记

述了耳与经脉,耳与全身生理、病理的关系,通过药籽贴压刺激耳穴,达到平衡阴阳、活血止痛、调理脏腑、疏通经络、清热降火、扶正祛邪、养血安神等作用。除治疗耳部本身疾病外,还可治疗内、外、妇、儿、皮肤、五官等多种学科疾病。近年来,耳压疗法的应用和研究已遍及世界几十个国家,其痛苦小,见效快的特点越来越引起国内外医学界的重视和关注。

贴敷疗法是自远古起我国人民在长期的生产与生活中发明和积累的,利用膏药、药膏类贴敷治疗各科疾病的经验方法。其中记载最系统的为《普济方》一书。其书中仅膏药方就载有二百余个。《理瀉骈文》一书为膏药专著,亦载有主附方二百余个。内脏与其相应有关经络穴位的关系早在三四千年前即已被证明。在中医临床诊治上起着极大作用。内脏有病变则其相应皮肤上的经络穴位即有反应,反之亦可推断其相应脏器有病变。所以贴敷膏药、药膏不但如针灸、按摩一样对皮肤局部病变有治疗作用。对内脏器官的病变并能起明显的治疗作用,因此对于各类内科疾病以及儿科、妇科、五官科等病症也有着积极的治疗作用。

温灸疗法简单地说就是一种以热源温灸腧穴达到治疗疾病目的的疗法。与针灸疗法中的针刺疗法是同宗兄弟,属于中医外治法之一。是远古的砭刺法派生出来的。由于它历史悠久而且又欠缺文献资料,一直众说纷纭,但它简便安全、方法独特、适应症广、疗效较高,所

以是一种从临床实践中总结出来的很有前途的外治疗方法。

浴疗的产生和发展必然与医药学发展相适应、相关联。在我国从周代起已经把洗浴和治疗疾病相联系。《左传》中记载了人对水土质量、健康之间的关系认识,《管子》中提出了控制和保护水土环境的措施,《山海经》中有许多药物学资料和关于“浴”的记载。而《黄帝内经》中“汤液醪醴论”,专论汤液治病的道理。到了唐代,许多医著中有大量关于浴疗的记载。象《千金方》中就有药物局部浴、全身浴、冷水浴等方法的记载。以后的外科专著中,浴疗的记载更是层出不穷。从最早治疗疮疖、疹癣等皮肤疾病开始到用于美容、长寿、健身,浴疗以其方法多样、防治皆宜的特点,深受医务工作者及大众的喜爱和欢迎。

总之,运用推拿、拔罐、抓痧、耳压、贴敷、温灸、浴疗等外治疗法是我国宝贵的医学遗产之一,是从临床实践中总结出来、很有前途的物理刺激疗法。具有历史悠久、方法独特、简便安全、适应广泛、疗效稳定的特点。而同时又有经济实惠、副作用小甚至没有副作用、痛苦少的优点,相信会受到大众的欢迎。

常用外治法的种类及操作常识

推拿

1. 器具:推拿一般需用结实的床、椅、凳。受术者接受推拿时宜脱去外衣,尽可能暴露受术部位。操作者不宜直接将手法作用于受术者体表肌肤时,可用推拿治疗巾,一般使用干净柔软的棉织品即可,必要时可使用推拿介质,常用的介质及其作用如下。

葱汁:将葱白带根洗净,捣碎挤压取汁。如受寒腹痛,小便不利,蘸其汁揉气海、天枢及下腹部。成人汁略浓,小儿稍加水稀释。

姜汁:将鲜生姜捣烂取汁。其性味辛,微温,能发表散寒,温中止呕。如治疗受寒胃痛,呕吐,腹痛,泄泻,蘸姜汁摩揉中脘、上脘、下脘、天枢、神阙、气海等。

蒜汁:剥皮捣泥取汁。其性味辛温,能解毒杀菌,温中健胃。如治疗感冒咳喘,用其汁推拿背部肺俞和前胸膻中、中府等。

藿香汁:取其鲜叶茎捣烂,挤出汁。其性味辛,微温。能解暑化湿,理气和中。如治疗中暑头痛,痰湿眩晕,恶气,胸满痞闷,呕吐等,取汁推拿印堂、太阳、风池、风府、中脘、胃俞、内关等。

麻油:其性味甘淡,微温。能补虚健脾,润燥。常用

于脾胃虚弱,消化不良,蘸麻油摩腹部,揉搓背部等。

冬青油:能祛风补虚,益肌润肤。如治疗风疹,肿胀疼痛,蘸冬青油推摩患处。

松节油:能散风胜湿。如治疗风湿痹痛,关节不利,软组织损伤,瘀血肿痛,可蘸之推摩。

清凉油:能散风止痛,消肿止痒。如治疗感冒头痛,伤暑眩晕,涂少量揉按风池、太阳、印堂等。

风油精:能散风止痛,消肿止痒。如治疗伤风感冒,头痛鼻塞,取少量按揉风池、风门、太阳、印堂、迎香等。

按摩乳:能舒筋活血、消肿止痛。可用于治疗腰腿痛,关节扭伤,局部瘀血疼痛等。

红花油:能止血止痛,消炎消肿。如治疗心腹诸痛,蘸油摩揉中脘、膻中、心俞、胃俞等。

凉茶水:性味苦甘,微寒。能醒神明目,清热止渴,消食利尿。如治疗小儿发热,蘸茶水从背向腰下推抹和头部推抹。

滑石粉、痱子粉、爽身粉:能清热渗湿,滑润皮肤,防损止痒。如治疗小儿斜颈、腹泻等。

2. 推拿操作:

(1)推法:

拇指禅推法:用拇指的指端或拇指末节的桡侧偏峰着力于所选用的穴位或部位上,其余四指附于侧方起固定作用,通过前臂、腕关节的摆动,带动拇指关节做屈伸的摆动,摆动的频率要求每分钟在 120 ~ 160 次左右,操

作时要求松肩、屈肘、悬腕、紧推慢移,节奏平稳,频率均匀,避免断续及轻重不一。

拇指直推法:用拇指的指腹或偏峰着力于所选穴位上,其余四指附于旁侧,用单手或双手交替沿该穴所属的经脉循行做直线的推动。要求在推动的过程中用力均匀。

拇指分推法:用拇指的指腹或偏峰对置在所选用的穴位上,双拇指对称地分别向左右两侧推动。常用于前额、胸、背部。

掌直推法:用掌根部着力于所选用的部位上做直线的推动。可用单手或双手交替或双手同时推。常用于四肢、背部。

掌分推法:用双手掌根部或双手大鱼际对置在所选用的部位上,对称地向左右两侧着力推动,常用于前额、背、腰、骶部。

腹部推法:用双拇指末节的桡侧偏峰置于腹部两侧一定的穴位上或双拇指置于腹部的同一穴位上,双手的其余四指附于旁侧,当患者呼气时,双拇指着力推动至一定的穴位,吸气时,双拇指收回原处。当患者再次呼气时,再进行第二次推动,从章门穴推至急脉穴称为指推肝经。从不容穴推至气冲穴叫指推胃经。从臣腧穴推至关元穴谓指推任脉。

(2) 拿法:

三指拿法:用拇指和食、中二指对置,着力在所选用

的穴位或部位上用力持取。

五指拿法:用拇指与其余四指对置着力在所选用的穴位或部位上用力持取。

腹部拿法:用拇指与其余四指对置在腹部所选用的穴位或部位上,着力持捏提起后做上下轻轻地抖动。可用一手或双手同时操作。

(3)按法:

指按法:用拇指或其余四指的指端或指腹在所选用的穴位上着力按压。

掌按法:用一手或双手的掌心或掌根,或双掌重叠在所选用的穴位或部位上向下按压。

肘按法:屈肘用肘尖部在选用的穴位或部位上着力下按。此手法弥补指按法力量不足之缺陷。施力时要循序渐进,防止粗暴。

腹部按法:用左手的食指掌指关节的掌面附着在腹部的一定的穴位上,用右手的小鱼际根部压在左手食指的掌指关节的背侧面,随患者的呼气着力徐徐下按,当患者得气后再随患者的吸气慢慢地上提。

(4)摩法:

指旋摩法:用一手或双手拇指指腹在所选用的穴位上做回旋移动。

指擦摩法:用任一手指的指腹在所选用的部位上做直线的擦摩运动。可一指单独操作,亦可多指同时操作。

掌旋摩法:用手掌在所选用的部位上做回旋的摩动。

掌擦摩法:用全掌或大、小鱼际在所选用的部位上做直线的来回擦摩移动。可一手单独操作,亦可双手同时操作或双手交替操作。

腹部摩法:用掌心在腹部所选用的部位上或沿顺时针方向旋转团摩或沿身体纵轴方向直线摩动。

(5)掐法:

拇指掐法:用拇指指端在所选用的穴位上着力重切。

拇食指掐法:用拇指和食指的指端相对置,在所选用的穴位或部位上着力夹持重切。

(6)揉法:

指揉法:用拇指或其余各指的指腹在所选用的穴位或部位上做回旋的揉动。可用拇指与其余四指对置操作,亦可单指或多指同时操作。

掌根揉法:用手掌的根部在所选用的部位上进行婉转回旋的揉动。此种揉法比指揉、大小鱼际揉法的力度要大,渗透力强,适用于肌肉丰满的部位。

大鱼际揉法:用大鱼际在所选用的部位上回旋揉动。

小鱼际揉法:用小鱼际在所选用的部位上进行回旋的揉动。

腹部揉法:用拱手状的右手掌面或拱手状的重叠的双手掌面扣放在腹部所选用的穴位或部位上,通过腕关节的带动,使手掌的小鱼际的尺侧、小指的尺侧,小指的掌面、无名指、中指、食指的指面、拇指的桡侧、大鱼际的桡侧、掌腕部依次接触腹部,并做婉转回环的揉动。

(7)捏法:

三指捏法:用拇指与食、中二指对置在所选用的部位上用力挤压并辗转向前。

五指捏法:用拇指与其余四指对置在所选用的部位上相对用力挤压并辗转向前。

(8)擦法:

掌根擦法:用掌根部在所选用的部位做直线来回滑动。

大鱼际擦法:用大鱼际在所选用的部位上进行直线的来回擦摩。

小鱼际擦法:用小鱼际在所选用的部位上进行直线的来回擦摩。

(9)抹法:

拇指抹法:用拇指的指腹在所选用的穴位或部位上做均衡用力的左右的抹动。可用单指或双指同时操作。

掌抹法:用掌根在选用的部位做均匀地来回抹动。

(10)搓法:

指搓法:用一手拇指或拇、食指的指面对置,在所选用的部位上相对用力做上下往返移动的揉搓。

掌搓法:用双手掌对置,在选用的部位上相对用力,做上下往返移动的揉搓。

(11)运法:

拇指运法:用拇指的指端在所选用的穴位或部位上做弧形或环形的向前推动。

食、中指运法:用食、中指的指端在所选用的穴位或部位上做弧形的向前推动。

腹部运法:右手掌呈拱手状,用食、中、无名、小指的指面和大、小鱼际的掌根部,沿身体纵轴的垂直方向扣放在腹部选用的部位上,以腕的屈伸带动手掌,做掌根至指面的弧形推动。

(12)滚法:

以小指掌指关节为支点,用小鱼际的掌、背侧部位附着在所选用的部位上,通过腕关节的屈伸和内外旋转,带动手背,使手背的小鱼际掌、背侧部依次接触操作的部位,并做连续的滚动。

(13)拨法:

指拨法:用拇指的指端或指腹的桡侧在所选用的部位上,用柔和而均匀的指力沿肌肉走行的垂直方向拨动。

弹拨法:用拇指与其余四指分附于所选用部位肌肉的两侧,沿肌肉组织走行的垂直方向着力拨动,且将所拨动的肌肉用拇指与其余四指对置捏持提起并立即放松,使肌肉组织在指下有弹动感。

(14)抖法:

上肢抖法:用双手握住患肢的腕关节,在牵引患肢的情况下,通过连续的上下起伏的抖动,使上肢做波浪状的起伏运动。

下肢抖法:用双手握住患肢的踝关节,在牵引患肢的情况下,通过连续的上下起伏的抖动,使下肢如波浪样的

起伏运动。

脊柱抖法：用双手分别持握两踝关节，将双下肢牵引上提，使腹部接触床面，通过连续的上下起伏的抖动，使身体的躯干部做波浪状的起伏运动。

(15)摇法：

摇颈法：用一手托下颌，另一手扶枕后，使颈部关节做旋转运动。

摇肩法：用一手扶住患肩，另一手握腕，使患肩做顺时针或逆时针的旋转运动。

摇肘法：一手托住上臂后侧近肘关节处，另一手握住腕关节，使肘关节微屈，使肘关节做左右旋转运动。

摇腕法：一手托住前臂掌侧近腕关节处，另一手握住掌指关节部，使腕关节做左右旋转运动。

摇腰法：一手附着在腰骶部，另一手穿过同侧腋下绕过胸部搭放在对侧肩部，使腰部做顺时针或逆时针的旋转运动。

摇踝法：用一手托住跟腱部，另一手持握足趾，使踝关节做左右旋转运动。

(16)拍法：

手指自然并拢，掌指关节微屈曲形成虚掌，有节奏而平稳地拍打所选用的部位。

(17)背法：

背靠背将患者背起，通过双膝关节的屈伸与臀部的掂顶，使患者腰脊柱做旋转牵伸的方法。

(18)扳法(不可轻易使用):

颈部斜扳法:用一手抵住患者头后部的一侧,另一手托住对侧的下颌部,双手相对用力扳动,使头向一侧旋转。扳动时用力要均匀,禁用暴力突然扳动。

腰部扳法:患者侧卧,在下的腿伸直,在上的腿屈膝屈髋,医者站于患者的腹侧,用一手或肘部抵住肩前部,另一手或肘部按压在髂骨后外侧部,双手或双肘对抗施力,通过肩部尽量旋后,髂骨尽量旋前,使腰部旋转至听到关节错动响声。

3. 注意事项:推拿疗法,是通过不同的手法施用于人体的不同部位,从而达到治疗疾病的目的。因此,对不同的疾病,疾病的不同阶段,以及患者不同的体质,其手法的选择、刺激强度的大小、操作时间的长短等应有所不同。一般病重、急者宜轻,病陈、长、迁延日久者宜重;体质强壮者宜重,体质瘦弱者宜轻等。

拔罐

1. 器具:

竹罐:选用直径3~5厘米,坚固无损的竹子,制成6~10厘米长的竹管,一端留节作底,另一端作罐口,用刀刮去青皮及内膜制成形如腰鼓的圆筒。用砂纸磨光。使罐口光滑平整。竹罐的优点在于取材较容易,经济易制,轻巧而不易摔碎。缺点是容易燥裂、漏气、吸附力不大等。民间应用,只要具有完整的空腔,形成相应密闭的空

仓即可。其选材各取所需,大小不一,无统一规格,可按一般习惯使用。但要按不同的治疗部位选择不同规格、大小、形状的罐子。

陶罐:是选用陶土烧制而成。有大有小罐口光滑平正,肚大而圆,口、底较小,其状如腰鼓。其优点是吸附力大,缺点是易于破碎,损坏,不便于携带。

玻璃罐:是在陶制罐的基础上,改用玻璃材质制成的,其形如球状,罐口平滑,分大中、小三号,也可用广口罐头瓶代替。优点是质地透明,使用时可以观察所拔部位皮肤充血、瘀血的程度,便于随时掌握情况,随时调整。缺点是容易破碎、损坏,不易携带。

2. 介质:

液体:选用液体,如水、植物油等作为介质,既可起到润滑作用,又可增强拔罐时的吸附力。

固体:选用质地柔软、细腻、光润的软质固体,如凡士林,面霜,猪油等,既可起到润滑作用,又可对局部皮肤起到濡润作用,以防止局部皮肤干裂。

药物:根据患者病情,可以选配一些草药煎汤,滤去杂质后使用,既可以起到润滑作用,又可有治疗的作用。

消毒剂类:选择常用的消毒液,一般同针灸挑刺放血配合使用时,消毒局部皮肤使用,如75%的酒精或1%的新洁尔灭等。

3. 操作:

(1)火罐: