

家庭药敷

陈志敏 主编

JIATING YAOFU

金盾出版社

家庭药敷

陈志敏 主 编

陈志敏 许传珊 编 著
何小慧 李瑞琴

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书精选了便于家庭使用的外敷药方 580 余首, 适治病证 70 种, 对每一方的组成、用法、主治、来源等作了详细介绍。可作为家庭和个人自疗、保健的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

家庭药敷/陈志敏主编. —北京: 金盾出版社, 1997. 2
(1997. 6 重印)

ISBN 7-5082-0338-0

I. 家… II. 陈… III. 中药外敷疗法-普及读物
IV. R244. 9

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 68218137

传真: 68214032 电挂: 0234

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京化工出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.5 字数: 123 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印数: 11001—32000 册 定价: 5.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

目 录

一、药敷疗法简介

- (一)药敷疗法的作用机制 (2)
- (二)药敷疗法的使用原则 (3)
- (三)应用药敷疗法的注意事项 (4)

二、常见病证的药敷疗法

(一)内科病证

- | | |
|----------------|-----------------|
| 感冒..... (5) | 痢疾..... (47) |
| 咳嗽..... (11) | 泄泻..... (51) |
| 哮喘..... (15) | 便秘..... (55) |
| 肺癆..... (21) | 高血压病..... (58) |
| 咯血..... (23) | 眩晕..... (60) |
| 外感高热..... (24) | 头痛..... (63) |
| 胃痛..... (24) | 偏头痛..... (66) |
| 呃逆..... (28) | 三叉神经痛..... (68) |
| 呕吐..... (30) | 不寐..... (70) |
| 吐血..... (33) | 自汗与盗汗..... (72) |
| 胃下垂..... (35) | 中风..... (75) |
| 黄疸..... (36) | 面瘫..... (77) |
| 胁痛..... (39) | 面肌痉挛..... (81) |
| 腹痛..... (40) | 癫痫..... (82) |
| 腹胀..... (42) | 水肿..... (84) |
| 鼓胀..... (44) | 淋证..... (86) |

癰闭····· (89)	痛风····· (97)
尿频····· (92)	中暑····· (98)
遗精····· (93)	疟疾····· (99)
阳痿····· (95)	
(二)外科病证	
软组织损伤 ····· (104)	烧伤 ····· (121)
肋软骨炎 ····· (107)	冻疮 ····· (125)
腰痛 ····· (108)	痔疮 ····· (128)
外伤血肿 ····· (110)	肛裂 ····· (130)
丹毒 ····· (112)	湿疹 ····· (131)
黄水疮 ····· (114)	荨麻疹 ····· (134)
乳痈 ····· (117)	带状疱疹 ····· (135)
(三)妇科病证	
月经不调 ····· (138)	妊娠呕吐 ····· (145)
痛经 ····· (139)	乳腺增生 ····· (146)
闭经 ····· (141)	缺乳 ····· (149)
带下病 ····· (142)	回乳 ····· (149)
崩漏 ····· (144)	
(四)儿科病证	
疳积 ····· (150)	小儿泄泻 ····· (159)
百日咳 ····· (153)	遗尿 ····· (161)
麻疹 ····· (154)	夜啼 ····· (163)
腮腺炎 ····· (155)	小儿湿疹 ····· (163)
附录：全身经络穴位图····· (165)	

一、药敷疗法简介

药敷疗法是把药物敷于患部或穴位，按药物的性味、归经，进行辨证施治，对疾病起到“外惹内效”的一种外治方法。

药物外敷疗法在我国有着悠久的历史。春秋战国时期的《周礼·天官》就记载了运用外敷药物治疗疮疡的方法。我国现存最古的医学文献《五十二病方》中就有以芥子泥敷头顶治虻咬伤的方法。《黄帝内经》中有用“白酒和桂，以涂风中血脉”的记载。晋代葛洪《肘后备急方》首次记载了用毛茛外敷治疗疟疾的方法。这些都是应用外敷疗法的早期文字记载。

唐代孙思邈《千金方》中将外敷疗法用于急救，如治疗蝮蛇咬伤“以射罔涂肿上，血出即愈”，治狂犬病“取獾犬脑敷上，后不复发”。孙思邈还提倡用中药外敷法预防疾病，如“用膏摩囟上及足心以避寒心”。宋代的《太平圣惠方》有“治疗腰脚风痹冷痛有风，川乌头三个去皮脐，为散，涂帛贴，须臾即止”。明代李时珍《本草纲目》中，就有更多贴敷疗法记载，其中的吴茱萸贴足心治疗口舌生疮，至今仍在沿用。这一时期还出现了把外敷药物和经络俞穴的特殊功能结合起来的治法，如《普济方》记载以生附子米、葱涎和如泥，贴涌泉穴治疗鼻渊脑泻。

到了清代，中药外敷疗法已趋成熟，中药外治论著大量涌现，如赵学敏《串雅外编》、程鹏程《急救广生集》等。《医宗金鉴》也有大量的外敷方法，如用葱白捣烂加麝香少许，外贴神阙穴，同时用冷热刺激治疗小儿癰闭、点滴难出。清代外治宗师吴师机（字尚先）撰写的外治专著《理渝骈文》，广泛搜集整

理前人的外治经验,收外治法近百种,载外治方 1500 余首,其中外敷药方 200 首,涉及内、外、妇、儿、五官、伤科等多种病证,并提出了“外治法可以统治百病”,“外治之理,即内治之理”的观点,大大促进了药物外敷疗法的发展。

新中国成立后,随着社会发展,科技进步,医用器材的不断革新,中药外敷疗法得到更进一步的发展,如中药离子导入疗法的应用等。在医学日益发达的当今时代,药敷疗法仍能发挥其独特的治疗作用。

药敷疗法取材简便,方便实用,疗效可靠,价格低廉,安全无害,适于家庭、个人使用,可应用于内、外、妇、儿、伤科等多种疾病的治疗。中药外敷疗法还可避免许多化学合成药物的毒副作用,亦可与内服药配合使用,提高疗效。这也是药物外敷疗法千百年来流传不衰的生命活力之所在。我们应当很好地继承和发扬祖国传统医学的这一宝贵遗产,使之更好地为人民的健康事业服务。

(一)药敷疗法的作用机制

中药外敷疗法和中医其它疗法一样,以中医整体观和辨证论治为指导思想,正如清代医家吴师机所说的:“外治之理,即内治之理;外治之药,亦即内治之药,所异者,法耳。”也就是说,内治和外治法的理、方、药三者相同,不同者仅方法各异而已。他还认为,病多从外而入,故医亦应有外治之法。药物外敷疗法实际上是内服疗法应用范围的扩大,“可与内治并行,而能补内治之不及”。正像《医学入门》一书所说:“敷围内外夹攻,药气相通为妙。”

药物外敷疗法的作用机制是依据中医经络学说,辨证配

穴,灵活施术,使外用敷药通过皮肤腠理、毛孔、穴位、经脉而起作用,达到以肤固表,以表托毒,以经通脏,以穴除邪和扶正强身的目的。由于经络具有“内属脏腑,外络肢节,沟通表里,贯穿上下”的作用,所以不仅能治疗局部病变,还可通过外敷达到治疗内脏及全身性疾病、调整和提高机体功能的目的。

(二)药敷疗法的使用原则

运用中药外敷治病,必须根据疾病的特点,进行辨证立法,选方用药。通过望、闻、问、切四诊,结合阴阳、表里、寒热、虚实八纲,对错综复杂的病情进行分析、归纳,在确定属于哪一部位、哪一经络、哪一脏腑时,再进一步探明病因、病机,按轻重缓急来立法选方。吴师机在《理渝骈文》中对药敷治疗的原则有精辟的论述:“外治要求其本。”“寒者热之,热者寒之;虚则补之,实则泻之;高者抑之,下者举之;散者收之,结者散之;客者除之,劳者温之;坚者消之,留者攻之;郁者以宣,乘者以协;泛者以归,停者以逐;满者以泄,牢者以破;滑者以留,阻者以行;逆上者为之降,陷下者为之提;格于中者为之通,越于外者为之敛。”

药敷疗法所选用的穴位,原则上与针灸用穴是一致的,但也有本疗法的特点。敷药部位多数直接选用痛点穴位,即针灸常用的“阿是穴”,该穴便于药物的直接渗透。同时还多选用窍穴,因窍穴与内脏有密切关系。此外,在选穴时必须遵循“欲清上焦,选上脘、肺俞、劳宫、内关;欲清中焦,宜选神阙、涌泉、中脘;欲清下焦,宜选气海、关元等穴。欲补五脏,宜选背俞穴;欲泻五脏,亦取背俞穴;欲救阳者,宜选关元、气海”等原则。若病在经,循其经而取之。若选穴精当,可收到事半功倍之效。

(三)应用药敷疗法的注意事项

1. 辨证论治：药敷法与内治法一样，必须认真辨证施治，找出疾病的根本病因和病机，抓住疾病的本质，进行最根本的治疗，才能收到较好的疗效。

2. 局部消毒：敷药局部应按常规用 75% 酒精作局部消毒，也可用温开水或其它消毒液洗净穴位皮肤，然后敷药，以免发生感染。

3. 正确选穴敷药：穴位敷药时，选穴不宜过多，每穴药量宜小，敷用面积不宜过大，时间不宜过久，以免引起不良反应。敷后若发生患部瘙痒，可在敷药外面按摩，或用酒精涂擦患处后，再将膏药加温敷上。

4. 正确掌握药物温度：贴敷炒热的药物时，应注意药物的适当温度，防止烫伤。

5. 正确掌握药物湿度：湿敷时，要保持药料湿润。患者有大泡性皮肤病变及表皮剥脱者不宜湿敷。

6. 正确掌握敷药时间：冰敷时间不宜过长，一般在 20 分钟左右。小儿皮肤薄嫩，不宜使用刺激性过强的药物，敷药时间不宜过长。

7. 正确掌握宜忌部位及对象：头面部、关节、心脏及大血管附近，不宜使用刺激性过强的药物，以免引起发泡，遗留瘢痕，影响功能活动和美容。老年体弱、虚寒证、妇女妊娠期、月经期、外伤破损、炎症后期、心脏病、水肿等患者，不宜冰敷。孕妇禁用麝香类有堕胎或副作用的药物，以免引起流产或影响胎儿发育。有皮肤过敏或皮肤破损者不宜使用药敷疗法。治疗中出现不良反应，如疼痛、变态反应、病情加重等现象，应立

即撤去药物。

8. 施用发泡疗法时应注意：敷药部位一定要严格消毒，预防感染。因可发生灼伤、起泡，所以应间歇用药，每个疗程之间休息5~7日。水泡出现之后，要注意局部清洁卫生。小的水泡一般不必特殊处理，让其自然吸收，也可用消炎膏或龙胆紫涂敷；大的水泡应以消毒针挑破，流净黄水，涂以龙胆紫药水；破溃的水泡应以普通消炎软膏涂敷，外用无菌纱布包扎，以防感染。

9. 严格选择适应证：药敷法虽能治疗许多疾病，但是对某些病情凶险、来势急骤、证候复杂的危重病人，或对某些一时难以确诊，因而不能立即立方施术者，不要乱用中药外敷疗法，以免延误治疗。

二、常见病证的药敷疗法

（一）内科病证

感 冒

感冒是由病毒或细菌引起的上呼吸道感染性疾病。多因气候变化，寒热失常，身体虚弱，过度疲劳，腠理疏松，卫气不固，而感受风邪所致，故又称“伤风”。四季皆可发病，尤以冬、春两季寒冷季节多见。有风寒与风热之分。风寒感冒，以恶寒、发热、无汗、头身疼痛和鼻塞流涕为主；风热感冒，以身热、微恶寒、头痛且胀，咽喉肿痛、口干欲饮、汗出为其特征。

方 1

【处 方】胡椒、丁香各 7 粒。

【用 法】上药碾碎，以葱白捣膏混合，涂两手心，合掌夹于两大腿之间，卧床覆被，取汗则愈。

【主 治】风寒感冒初起。

【来 源】《本草纲目》

方 2

【处 方】白芷末 6 克，姜汁适量。

【用 法】以姜汁调匀白芷末，涂擦太阳穴，每日数次，每次 20 分钟。

【主 治】感冒初起，风寒轻证。

【来 源】《太平圣惠方》

方 3

【处 方】麻黄、香薷各 15 克，板蓝根、公英各 10 克，桔梗 12 克。

【用 法】上药共为细粉，每次 1 克。将药粉倒入肚脐中心，用胶布贴敷固定。一般 1 次即愈。

【主 治】感冒。治疗 196 例，治愈率 98%。

【来 源】《陕西中医》，1990(6)，270 页。

方 4

【处 方】白芥子 100 克，鸡蛋 1~2 个。

【用 法】将白芥子粉碎为末过筛，取鸡蛋 1~2 个，用蛋清和药末混合调如糊状，贴敷于神阙、涌泉、大椎穴上，盖以纱布，用胶布固定。令患者覆被睡卧，取微汗即愈。

【主 治】风寒感冒。

【来 源】《穴位贴药疗法》

方 5

【处 方】淡豆豉 30 克，连翘 15 克，薄荷 9 克。

【用 法】将上药混合粉碎过筛。先取药末 20 克，加入葱白适量，捣烂成膏，敷贴风池、大椎二穴，覆以纱布，用胶布固定。再取药末 15 克，填于神阙穴内，然后以冷水滴药上，周围以布或面糊围圈，以防滴水外溢，待药气入腹即愈。

【主 治】风热感冒。

【来 源】《穴位贴药疗法》

方 6

【处 方】鲜橘叶 30 克，老姜 12 克，葱头 10 克，鲜薄荷叶 20 克。

【用 法】将上药共捣烂，外贴大椎、印堂、太阳穴。

【主 治】感冒。

【来 源】《中国民间敷药疗法》

方 7

【处 方】活地龙 10 条，白糖、面粉各适量。

【用 法】地龙入碗内，撒上白糖，片刻地龙体液外渗而死，入面粉和成膏，制成直径 3 厘米的药饼 2 个，分贴凶门和神阙处。每次贴 4~6 小时，每日 2 次，连贴 2~3 日。

【主 治】风热感冒，尤宜小儿。

【来 源】《穴位贴药疗法》

方 8

【处 方】大蒜、生姜、薄荷各等份。

【用 法】将上药共捣烂如稠膏状，贮瓶备用。用时取药膏适量，敷于脐孔上，盖以纱布，胶布固定。每日换药 1 次。敷药后嘱患者吃热粥，以助药力，得微汗出则疗效佳。

【主 治】风寒感冒。

【来源】《妙用葱姜蒜》

方 9

【处方】葱白 15 克，生麻黄、生石膏各适量。

【用法】将生麻黄、生石膏共研成细末，与葱白共捣烂如泥状，敷于患者脐部，盖以纱布，胶布固定。每日换药 1 次。

【主治】风热感冒。

【来源】《妙用葱姜蒜》

方 10

【处方】速效感冒胶囊 4 粒，麝香止痛膏半张，鲜生姜适量。

【用法】将速效感冒胶囊研末入生姜汁调匀，分作两份，备用。每次取 1 份涂擦两足涌泉穴数分钟后，再盖贴麝香止痛膏，并各按摩 1~2 分钟。

【主治】风寒、风热感冒。

【来源】《百病中医熏洗熨擦疗法》

方 11

【处方】水泽兰叶、黄皮果树叶、鱼腥草各 15 克，生姜、大蒜、葱白各 10 克。

【用法】上药均鲜用，共捣烂如泥膏状，分别贴太阳、大椎、涌泉穴。盖以纱布，用胶布固定。贴药后局部灼辣，发红，随之出汗。贴药后嘱患者喝姜糖水 1 小碗，以助药发汗，取效更捷。

【主治】流行性感冒。

【来源】《中医天灸疗法》

方 12

【处方】白矾 30 克，面粉适量（有的加吴茱萸等量）。

【用法】将白矾研末，加面粉适量，用醋调膏，敷双足涌

泉穴。干则易之，或不时以食醋洒之，使药膏保持湿润。

【主 治】感冒、发热。

【来 源】《中医外治法集要》

方 13

【处 方】芭蕉根 500 克，食盐 30 克。

【用 法】鲜芭蕉根和食盐共捣烂，纱布裹之，敷中庭、巨阙穴。干后可更换湿的，或再加酒，调成糊状再敷，直至体温降至正常为止。

【主 治】感冒高热。

【来 源】《中医外治法集要》

方 14

【处 方】桑菊感冒片(成药)或银翘解毒片(成药)。

【用 法】取上药数片，研为细末，开水调膏，纱布包裹，敷神阙穴。再用塑料薄膜或纱布覆盖，胶布固定。

【主 治】风热感冒。

【来 源】《中医外治法集要》

方 15

【处 方】生姜 100 克，水菖蒲 120 克，食盐 60 克，全瓜蒌 1 枚。

【用 法】烘干，共研为细末，过筛；用开水调成膏，制成直径约 4 厘米的圆饼，敷上脘、中脘穴。外用暖水袋热敷，待腹内有响声即效。

【主 治】感冒误治，形成结胸，心下硬满疼痛，手不可近。

【来 源】《中医外治法集要》

方 16

【处 方】柴胡 10 克，当归、川芎各 6 克，白芍 9 克，桂枝

5 克。若寒凝血瘀，下腹胀痛者，加桃仁 9 克，葱白适量。

【用法】除葱白外，其余药物碾成碎末，过筛备用。用时取药末 15 克同葱白适量共捣烂如泥状，制成直径约 2.5 厘米的药饼，敷贴在患者脐孔上，外用纱布固定。每日换药 1 次，至病愈为止。

【主治】妇女月经期间感冒。

【来源】《中医药物贴脐疗法》

方 17

【处方】雄黄、朱砂各 10 克，玄明粉 30 克，生葱白、生姜片各适量，青皮鸭蛋清适量。

【用法】将前三味药混合研成细末，将生葱白、生姜片捣烂绞汁和入药末拌匀，再加鸭蛋清适量调如厚糊备用。将药糊适量涂入患者脐中，外以纱布盖上，再以宽布带束紧固定。每日换药 1 次，至病愈为度。

【主治】感冒高热。

【来源】《中医药物贴脐疗法》

方 18

【处方】井底泥若干。

【用法】将井底泥用纱布外裹，包扎于脐上。

【主治】感冒发热。

【来源】《敷脐疗法》

方 19

【处方】活蛤蟆(蟾蜍)2~3 只。

【用法】将活蛤蟆养在半盆清水中待用。以纱布或手帕包着蛤蟆的头背部及足，将其腹部露出对准患者的脐孔罨敷 5~10 分钟，即去掉纱布放回水盆中。再换另一只如上法敷罨，通常罨敷 3~5 只，高热即退解。

【主 治】感冒高热。

【来 源】《中医药物贴脐疗法》

咳 嗽

咳嗽是机体对侵入气道病邪的保护性反应。古人以有声无痰称咳，有痰无声称嗽。临床上二者常并见，通称咳嗽。凡外感或内伤，导致肺气上逆，便致咳嗽。相当于西医的急性及慢性支气管炎、支气管扩张、感冒、肺炎等疾病。此病初起时常有喉痒、干咳等，1~2日后，咳出少量粘痰或稀薄痰，以后渐转为黄脓痰或白粘痰，可持续2~3周。

方 1

【处 方】大蒜适量。

【用 法】大蒜捣成泥样，取大蒜泥如豆瓣一团，置于伤湿止痛膏中心。每晚洗足后贴双足涌泉穴，次晨揭去，连贴3~5次。

【主 治】咳嗽。

【来 源】《四川中医》，1986(6)。

方 2

【处 方】附片、肉桂、干姜各20克，山奈10克。

【用 法】将上药共研细末，选肺俞穴(背部第3胸椎棘突下旁开1寸5分)。先用拇指在双肺俞穴用力按揉半分钟左右，使局部潮红，再将少许药粉放在穴位上，然后用一块医用胶布贴牢即可，隔日换药1次。若属久咳者，应先用生姜及葱白捣汁擦拭肺俞穴及脊椎两侧后再贴药，贴药后局部发热、发痒或起红色小疹，不需另做处理。

【主 治】消炎止咳。

【来 源】《湖北中医杂志》，1980(1)。

方 3

【处 方】罂粟壳或五味子适量。

【用 法】研细末，将药末放于胶布中心，贴脐部及肺俞、膏肓、膻中、气海穴。

【主 治】慢性支气管炎。

【来 源】《常见病中草药外治疗法》

方 4

【处 方】大蒜适量，醋少许。

【用 法】将大蒜捣成泥样，加少许醋调成糊状，涂抹在纱布上，外面再包一层纱布敷在胸口。注意蒜不能与皮肤直接接触。

【主 治】咳嗽。

【来 源】《家庭医学》，1991(8)，35 页。

方 5

【处 方】胡椒 7 粒，桃仁 10 粒，杏仁 4 粒，栀子仁 3 克。

【用 法】上药共捣烂，以鸡蛋清调为糊状，置于双足涌泉穴，纱布覆盖，胶布固定，每日 1 次。

【主 治】久咳痰多、喘息者。

【来 源】《中国民间疗法》

方 6

【处 方】肉桂 30 克，吴茱萸、丁香各 15 克，冰片 1 克。

【用 法】将上药共研成粉末，装入有色瓶内密封备用。北方患者于白露节后，南方患者于寒露节后，取药粉适量填入脐中，以脐满为度，外用胶布或伤湿止痛膏贴封。2~3 日换药 1 次，10 次为 1 疗程。两疗程间休息 5~7 日，连贴 4~6 个疗程，直至次年春暖花开。

【主 治】肺胃虚寒所致痰湿咳嗽。