

农村医药卫生普及读物

简易疗法

湖南科学技术出版社

农村医药卫生普及读物

简易疗法

罗忠佩 谭克陶 编

湖南科学技术出版社

农村医药卫生普及读物
简 易 疗 法

罗忠佩 谭克陶编

责任编辑：石 洪

※

湖南科学技术出版社出版
(长沙市展览馆路14号)

湖南省新华书店发行 湖南省新生印刷厂印刷

※

1982年6月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/64 印张：0.75 字数：14,000

印数：1—50,200

统一书号：14204.63 定价：0.08元

开 场 白

有人说，农村缺医少药。这话也对，但又不全对。农村的医院确实不如城市医院的医疗设备好，技术水平高；不过，农村也有农村的特点。你看，农村满坑满坡都是草药，群众中流传着许多简易有效的土方法，谁家有个三病两痛，只要上山采几味草药，或者用个土方法，就把病治好了，既简便，又有效，又不花钱。其实，用草药和土方法防病治病，是我们的祖先长期同疾病作斗争积累起来的宝贵经验，它在民间传播得很广，一代一代传下来，许多老年人都会几手，只要用得对路，效果的确很好。试想，要不是效果好，还能流传到今天吗？恐怕早就没有人相信了。比如，受寒肚子痛**发火罐**，风气痛烧艾火，闭了痧刮身痧，**疗效**都是很灵的。

又如头痛脑热，拔四、五根香葱，切三、四片生姜，加十几粒豆豉，煎一大碗热汤喝下去，盖好被子睡一觉，身上出点毛毛汗，很快就见效。可惜这些行之有效的治疗方法，并没有得到很好推广应用，致使一些农村本来可以治疗的疾病，也不能得到及时治疗，造成不应有的痛苦和死亡。编写《简易疗法》这本小册子，就是专门给大家介绍常用的拔火罐、刮痧、烧艾、爆灯火、挑疔积等一类简易有效的土方法和急救的单方草药，让更多的人学会它、掌握它，使它们得到推广应用，以便在人民保健事业中发挥更好的作用。

民间流传的简易治疗方法很多，这本小册子所选载的，只是一部分应用比较普遍、效果可靠、容易掌握而且安全的疗法。由于编写人水平有限，在编写内容上难免有不妥当的地方，请大家批评指正。

编 者 一九八二年二月

目 录

刮痧·····	(1)
拔罐·····	(3)
爆灯火·····	(6)
烧艾火·····	(10)
熏洗疗法·····	(13)
捏脊与挑积·····	(16)
指压与指拨·····	(19)
放血·····	(21)
简易急救法·····	(24)
中暑·····	(24)
虚脱·····	(25)
吐血·····	(27)
溺水·····	(28)
冻伤·····	(30)
烧伤与烫伤·····	(31)

异物卡喉	(33)
异物入肉	(34)
昆虫入耳	(35)
蜂螫伤	(36)
蜈蚣螫伤	(37)
断肠草中毒	(38)
砒霜中毒	(39)
野蘑菇中毒	(39)

刮 痧

刮痧是广泛流传于民间的一种外治方法，有的地方也叫扯痧、拧痧、扭痧、提痧、钳痧、挤痧或拿痧。具有发散解表、疏通经络的作用。常用于治疗痧症、中暑、外感风寒及晕车晕船等病。

【材料准备】铜钱或硬币、瓷碗、汤匙、香油或清水一杯。

【操作方法】主要有两种。一种是用铜钱或硬币、边缘光滑的瓷碗、汤匙，蘸上香油或清水，在病人的背脊两旁及胸腹部，先轻后重，从上往下顺着刮，反复进行，一直刮到皮肤出现紫红色的斑点或瘀斑为止。如刮头、颈、肘、腕、腿、膝等处，也可用麻线、棉纱线或头发蘸香油刮擦。蘸香油的作用，一方面是为了保持滑润，以便刮起来轻便省

力，同时又可避免刮伤皮肤。

一种是用屈曲的食指与中指，蘸上清水或香油，用力钳住病人治疗部位的皮肤，一下一下的钳提，直至皮肤红紫瘀血为止。

根据不同疾病和病情，刮痧的部位和方法也各不相同。

受热中暑 出现头痛、头晕、四肢无力、恶心呕吐等症状，可先把病人抬到阴凉处，在两眉当中、后颈部及胸腹两旁等处用手指钳痧。胸腹两旁可分成上中下三处，并排各钳三、四道瘀斑。

痧症 痧症的种类很多，有暑痧、乌痧、疫痧、闷痧、绞肠痧、抽筋痧等，多因热天感染时疫外邪而发病。一般是起病急、变化快、病情重，开始有畏寒发热、头痛胸闷、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状，很快出现手足麻木、青筋暴露、指甲乌紫、神志昏迷、甚至很快死亡。可立即在背脊两旁及胸腹部等处用铜钱或瓷碗刮痧，并用手指在颈部钳痧。神

志昏迷的，可同时在十个手指尖端用针刺放血。苏醒后，赶快送医院治疗。

晕车晕船 出现头晕呕吐时，可在两眉当中、两侧太阳穴及颈部四周等处用手指钳痧。

外感风寒 出现头痛、一身关节痛，可在头额、两眉当中及颈部四周等处用手指钳痧。

【注意】 凡在冬天刮痧，最好选在头及颈项等部位。如果必须在胸腹部刮痧时，一定要在温暖的房间里进行，以免脱去衣服受凉。

拔 罐

拔罐是民间常用的治病方法之一，有拔火罐、拔水罐、抽气拔罐三种。它们都是利用排除罐内空气的方法，产生负压，使罐具紧紧吸附在需要治疗的部位上，从而达到拔出

病邪，疏通经络，调和气血，治好疾病的目的。

【适应症】 凡受风寒引起的头痛、胃痛、腹痛、腹泻、消化不良、哮喘、风湿痛等病，都可以用拔罐法治疗。一般哪个部位有病就在哪个部位拔罐。肿毒化脓及毒蛇咬伤，也可以用拔罐的方法吸脓吸毒。

【拔罐工具】 一般用竹筒、玻璃杯、陶瓷杯、金属杯或特制的拔罐工具。不论采用哪种质料的工具，一定要筒口整齐、光滑、厚实，筒身没有裂缝。口径以两寸左右，筒高以四寸左右为宜。口径越大，筒身越短，吸附力越差。

【拔罐方法】

拔火罐 （1）找一个铜钱或平整的小瓦片和纸一片，将铜钱或瓦片放在纸的中央，然后把纸握拢拧成条状的纸烛，并在纸烛尖端蘸点油（茶油、桐油或其他油均可），把纸烛平稳地放在病人需要治疗的部位上，

再将纸烛尖端点燃，等纸烛燃烧旺盛时，随即把竹筒或杯子扣上去，纸烛在罐内会自然熄灭，火罐便紧紧吸附在皮肤上了。这种方法的优点是安全，不会灼伤皮肤。

（2）把一小块纸点燃，丢进备用的竹筒或杯子里，等到火焰快要熄灭的时候，迅速将火罐倒过来，很快扣在治疗部位，便紧紧吸附在皮肤上了。这种方法的优点是简便易行，但一定要技术熟练，如果弄得不好，不是吸附不牢，就是容易灼伤皮肤。

（3）有条件时最好用镊子挟一个酒精棉球，点燃后在火罐内绕一个圈，随即将火罐迅速扣在治疗部位上。这种方法既安全，吸附效果又好。

拔水罐 把备用的竹筒放在水中煮沸三至五分钟，然后用筷子取出，倒尽筒内的水液，迅速用毛巾把筒口擦干，立即扣在治疗部位上。

附：拔水罐不能用玻璃杯、陶瓷杯和金属杯，

因为这些杯子在水中煮沸后温度高，散热慢，容易烫伤皮肤。

抽气拔罐 这种抽气拔罐法需要特制的工具，多用青霉素废瓶磨去瓶底。使用时，先将瓶子扣在治疗部位上，再用空注射器从橡皮内抽出瓶中的空气，瓶子便吸附在皮肤上了。

以上各种拔罐法，都可以反复使用多次，直至局部皮肤潮红充血为止。

爆 灯 火

爆灯火又叫打灯火、灯火灸。它是利用灯火对皮肤的刺激，来疏通经络，调理气血。具有疏风解表，行气止疼的作用。

【材料准备】 灯草一节，植物油少许（桐油、麻油、菜油、茶油都可以）。

【操作方法】 用右手大拇指与食指持灯草，灯草前端露出约五分，蘸油少许，点

然后直接对准治疗部位的皮肤迅速点灼一下，立即离开。当灯火灼到皮肤上时，可听到“啪”的一声响，灯火随即熄灭，皮肤上留下一个烙印，便算爆完了一次。根据病情的需要，一般可在同一部位连续爆三至五次。

【注意】 灯火蘸油不能太多，以免爆灯火时烧热了的油珠落下，烫伤皮肤或弄脏衣服。点灼时，动作要快，部位要对准，可先把手腕关节按在治疗部位的旁边，以便点燃灯草后顺势点灼，保证部位准确。

【适应症】

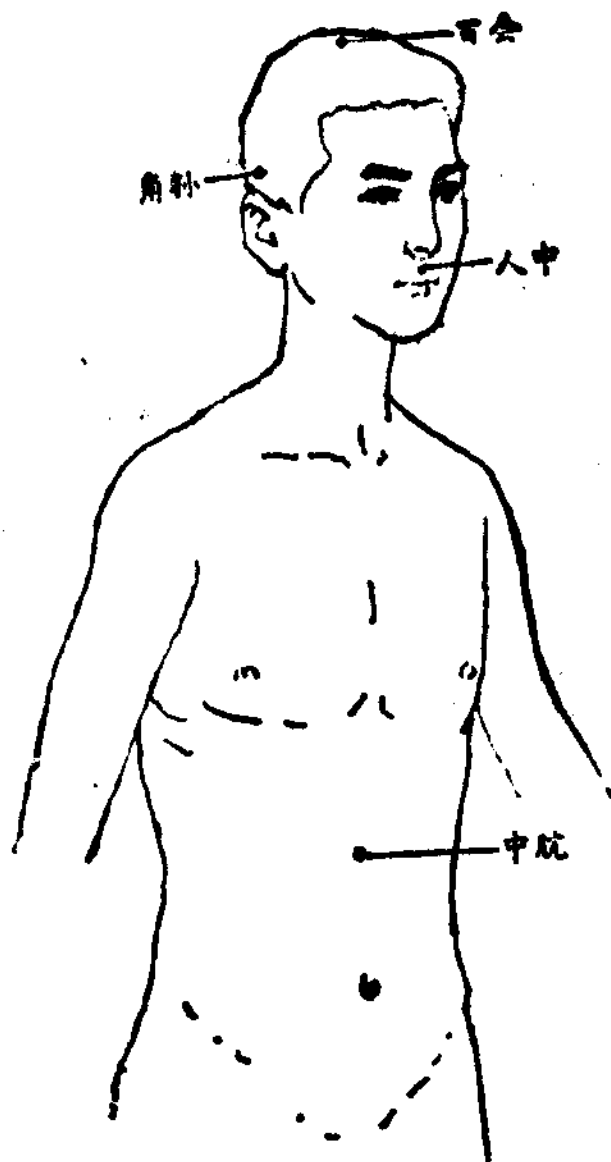
抱耳风 中医叫**疔腮**，西医叫**流行性腮腺炎**。是一种在冬、春季流行的传染病，多发于学龄儿童。主要症状是腮帮子（腮腺）肿胀、疼痛，有的还畏寒发热。可在与耳朵尖相平的“角孙”穴（取穴方法：将耳朵向前折，在耳朵尖正上方相平的头发中）（见图一），爆灯火一至三次。一侧肿痛爆一侧。

两侧肿痛爆两侧，效果很好，一般一、两天便消肿止痛。

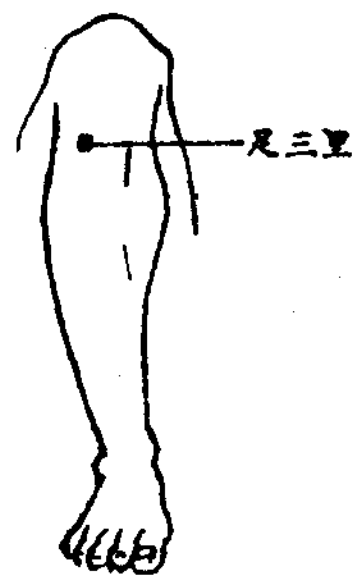
小儿惊风 主要症状是手足抽搐，神志不清。可在两眉当中、两侧太阳穴各爆灯火三至五次。有镇惊熄风，止住手足抽搐的作用。

附：引起小儿惊风的原因很多，如肺炎、中毒性痢疾、乙型脑炎等病，高烧不退，都可出现惊风。爆灯火后，虽然病儿苏醒，停止抽搐，仍应迅速将病儿送至医院检查治疗。

小儿积食不化 主要表现为小儿腹胀，大便拉稀酸臭，经常发低烧，夜间爱吵闹。可在肚脐与剑突的连线中点处的“中脘”穴（图一）及膝下三寸，胫骨外侧一横指处的“足三里”穴（图二），各爆灯火一至三次。休息一星期后，再在上述部位各爆灯火一至三次。有调理脾胃，消积化食的功效。



图一



图二

烧 艾 火

烧艾火在民间流传很广，医书上称为灸法。它是借助艾绒燃烧时的热力，熏烤、烧灼一定部位的皮肤，达到治疗疾病的目的。具有散寒、回阳、镇惊、止痛等作用。适用于治疗虚寒性疾病，如风湿痛、偏头痛、腹痛、哮喘、气管炎、妇女月经痛等病。也可用于对突然昏倒、不省人事的病人进行急救。

【材料备制】 把干艾叶反复揉搓，揉得越细越好，除去灰杂，便成艾绒。

【治疗方法】 可分为直接灸、间接灸两类。

直接灸 (1) 艾柱灸 把艾绒做成绿豆或黄豆大小的上尖下平的宝塔形艾柱，直接放置在治疗部位的皮肤上，点燃艾柱，当病人感到灼痛时，立即将艾火去掉，以局部皮肤潮红为度。烧一个艾柱叫一壮。一般每