

1号书屋



百病外治疗法

赵能江 编著



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



1号书屋

百病外治疗法

赵能江 编著

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百病外治疗法/赵能江编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 8 (2009. 11 重印)

(1号书屋)

ISBN 978-7-5335-3413-4

I. 百… II. 赵… III. 外治法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 128604 号

书 名 百病外治疗法
1号书屋
编 著 赵能江
出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
排 版 福建科学技术出版社排版室
印 刷 福州晚报印刷厂
开 本 889 毫米×1194 毫米 1/32
印 张 6.625
字 数 153 千字
版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 次 2009 年 11 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3413-4
定 价 10.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

出版者的话

中共中央在1982~1986年连续发布了以“三农”（农业、农村和农民）为主题的中央“1号文件”，对农村改革、农业发展和解决农民温饱问题做出具体部署；2004~2009年，中央又连续出台了6个指导“三农”工作的“1号文件”，强调了“三农”问题在中国社会主义现代化建设时期“重中之重”的地位，为新农村建设、农业生产的可持续发展和农民增产增收制定了一系列惠农政策和保障措施。因此，“1号文件”已成为特定的名词，在现阶段，它与“三农”工作紧密地联系在一起。

为深入贯彻落实《中共中央、国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》（2006年中央“1号文件”）和《关于进一步加强农村文化建设的意见》，切实解决广大农民群众“买书难、借书难、看书难”的问题，2007年3月，新闻出版总署会同中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会联合发出了《关于印发〈“农家书屋”工程实施意见〉的通知》，开始在全国范围内实施“农家书屋”工程。

“农家书屋”是为满足农民文化需要，在行政村建立的、农民自己管理的、能提供农民实用的书报刊和音像电子产品阅读视听条件的公益性文化服务设施，是社会主义新农村建设的重要一环。

作为出版工作者，为社会主义新农村的文化建设服务，出版农民朋友切实需要的优秀图书是我们义不容辞的责任。因此，为



落实《中共中央、国务院关于2009年促进农业稳定发展农民持续增收的若干意见》（2009年中央“1号文件”）、支持“农家书屋”建设，我们策划了“1号书屋”丛书。

本丛书以“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的新农村建设的20字方针为指导，结合目前农村生产和生活实际情况，着力提高农民的生产技能和综合素质，并力求通俗实用，让农民“买得起、看得懂、用得上”。丛书从实用的角度出发，不单考虑种养技术类图书，还涉及农家文化生活、医疗保健、创业经营等方方面面，分为种养技术类、家庭保健类、文化生活类等三大系列。

本丛书的策划，无论是在选题品种、内容安排、开本大小，还是在装帧设计、图书定价，我们都充分考虑到“农家书屋”建设的实际需要，努力做到价廉物美。我们真诚地希望，该丛书的出版对促进农业生产发展、增加农民收入、提高文明素养、改善生活质量等能起到积极作用；能成为广大农民提高自身素质、改变自身命运的好帮手；能为推动农村在政治、经济、文化各方面全面协调发展贡献我们的一份力量。

福建科学技术出版社

2009年6月

前 言

外治疗法，方法简易，实用有效，往往能起到“外治疗内疾，小方治大病”的神奇功效。中医外治疗法是祖国医学宝库中的一颗灿烂明珠。随着时代的进步与发展，中医外治疗法得到了进一步的发扬和提高，增加了许多新的治疗手段和方法，在防治许多现代社会常见病、多发病方面，均有不同程度的疗效，显示出广阔的发展前景。

为贯彻中央“1号文件”，适应“农家书屋”的建设，为广大群众的医疗保健服务，我们搜集整理中医外治的效验方，汇集此书。本书简述了中医外治法的种类、应用原则和注意事项，详细介绍了内科、外科、妇产科、儿科等近80种常见病症的外治疗法，内容丰富，方法简便，既可满足男女老幼防病保健之需，又可作为临床医生，特别是基层医院医生的参考书。

在选用书中的方药时，请注意针对疾病的不同情况辨证用药。对于单味药药量超过了药典规范的方药，读者临床使用时，应在专业医师指导下慎重用药；对于国家保护动物用药，读者在临床使用时，应选择与之药效相近的替代药物；对于不常见到或陌生的草药或矿物药，不能随意使用，应在明确其药性和药效的前提下谨慎用药。

编 者

2009年6月

目 录

一、外治疗法简介

- (一) 什么是外治疗法 (1)
- (二) 外治疗法的特点和优点 (1)
- (三) 常用外治疗法的种类和操作 (3)
- (四) 外治疗法的选择和应用 (8)

二、常见病外治疗法

- (一) 内科病症外治疗法..... (11)
 - 上呼吸道感染 (11)
 - 支气管哮喘 (16)
 - 习惯性便秘 (20)
 - 膈肌痉挛 (22)
 - 慢性结肠炎 (24)
 - 痛风 (27)
 - 高血压 (28)
 - 偏头痛 (32)
 - 神经衰弱 (37)
 - 中风后遗症 (40)



面神经麻痹	(45)
三叉神经痛	(48)
糖尿病及其并发症	(51)
类风湿关节炎	(54)
雷诺综合征	(59)
中暑	(60)
(二) 外科及皮肤科病症外治疗法	(62)
疖	(62)
痈	(65)
疔疮	(67)
脓疱疮	(68)
冻疮	(71)
足部多汗症	(74)
足癣	(76)
皲裂	(78)
鸡眼	(81)
带状疱疹	(83)
褥疮	(87)
神经性皮炎	(88)
疣	(91)
湿疹	(94)
药物性静脉炎	(95)
酒渣鼻	(98)
寻常性痤疮	(100)
腋臭	(103)
烧伤	(104)
疝子	(106)

疥疮	(108)
斑秃	(110)
老年性皮肤瘙痒症	(113)
脂溢性皮炎	(115)
痔疮	(116)
脱肛	(119)
阴囊湿疹	(122)
(三) 妇产科病症外治疗法	(125)
月经不凋	(125)
痛经	(128)
闭经	(132)
经前期综合征	(134)
阴道炎	(135)
子宫脱垂	(138)
妊娠呕吐	(141)
妊娠高血压综合征	(143)
产后缺乳	(145)
产后尿潴留	(147)
急性乳腺炎	(148)
乳腺增生症	(153)
乳头皲裂	(154)
(四) 儿科病症外治疗法	(156)
小儿厌食症	(156)
小儿腹泻	(158)
小儿遗尿	(164)
尿布皮炎	(167)
小儿流涎	(168)



小儿鹅口疮·····	(170)
小儿急性扁桃体炎·····	(173)
小儿夏季热·····	(174)
小儿夜啼·····	(176)
(五) 其他疾病外治疗法·····	(178)
慢性鼻窦炎·····	(178)
口腔溃疡·····	(181)
牙痛·····	(185)
中耳炎·····	(187)
前列腺炎·····	(189)
前列腺增生症·····	(192)
阳痿·····	(195)
早泄·····	(199)
遗精·····	(201)

一、外治疗法简介

（一）什么是外治疗法

外治疗法泛指除内服药物治疗以外，施于体表皮肤、黏膜，从体外进行治疗的一切方法，如外洗、敷、熏等中草药外治疗法，以及针刺、艾灸、刮痧、推拿按摩、拔罐等。外治疗法是与内治疗法相对而言的，与内治疗法相比，有着“殊途同归，异曲同工”之妙，最适于“不肯服药之人，不能服药之症”，对部分疑难、危重病症，也显示出其独特的疗效。本书主要介绍中草药外治疗法。

（二）外治疗法的特点和优点

1. 适应证广，禁忌证少

中医药外治疗法历史悠久，经过漫长岁月和临床实践的反复验证，不断总结经验，创新形式，其临床适应证极为广泛，且具有内服或其他治疗方法所达不到的效果和特点。中草药外治疗法能广泛适用于内、外、妇、儿各科的多种病症，可起到辅助治疗、加速治愈过程的作用，对病情轻微或单纯的疾病以及在疾病初起阶段，完全可起到治疗作用。尤其对不肯服药的儿童，不能服药或鼻饲困难的患者，久病体虚或脾胃功能差、难受攻补之



人，均无过多禁忌而可随宜施用，每能起到内治所不能达到的作用，以补内治之不足，丰富了临床治疗手段。

2. 方法丰富，部位灵活

作为中医的重要治疗方法之一，中草药外疗治法内容丰富，方法很多。概而言之，一切从体表施治的方法均属外治疗法的范畴。临床上常用的敷、贴、熨、熏、浸、洗、擦、坐、枕等皆属之。中草药外治疗法中，药物通过体表、鼻腔、口腔、眼部、肺部的皮肤、黏膜等吸收，直接作用于患病部位，作用更持久，效用更显著。而且使用方便，可以和日常保健相结合，如：中药牙膏、药物鞋垫等。

3. 廉便效验，易于推广

中草药外治疗法一般所需药物剂量较小，无需高、精、尖或特殊的仪器和设备，故可以节约大量药材，减少开支，也便于操作，易于掌握，利于普及推广，深为广大群众所喜用，经言传身教或通过文字介绍很快即可掌握要领，多可随学随用。中草药外治疗法体现了“重辨病、重实用、重小方、轻大方”的特点。首先，各种外治方药简单，一两味药的单方、验方占绝大多数，用药很少超过十味，因此备药方便，便于患者自行治疗。其次，外治所用药物，一般是常见药，很多是家庭常备的，取材方便，价格低廉，使用时可就地取材。再次，外治原理较简单，易于理解与推广。如热能驱寒，用“加热原理”温通经脉，可达到散寒止痛的目的；以汗孔为驱邪途径，用“发汗祛邪”可达到利水消肿的目的。

4. 绿色疗法，副作用少

口服药物要经过胃肠分解、肝肾代谢，不但药力分散，且有毒副作用。中草药外治疗法通过药物作用于人体体表的某一个或多个部位，以达到治疗某个脏腑组织器官疾病的目的。该疗法药物不需经过消化道和肝脏，避免了药物对胃肠道和肝脏的影响，毒副作用低，具有攻邪而不伤正的优势，弥补了西医及中医内疗法的不足，因此被称为“绿色疗法”。而且外治疗法药物通过皮肤、黏膜等途径直接作用于病变部位，作用发挥充分，局部疗效优于内治。此外，外治疗法所用药量远小于内服药量，尤其对老幼虚弱之体，或不肯服药之患者，或不能服药之病症，或功补难施之时，更为适宜。

（三）常用外治疗法的种类和操作

1. 敷贴法

敷贴法是将药物制成软膏、药饼，或研粉撒于普通膏药上，敷贴于局部的一种外治疗法。包括敷足、敷脐、穴位敷贴等。操作时让病人采取适当的体位，先将所要敷药的部位用水洗净，待干后将药敷上。若所敷部位毛发较密，可先剪去一些毛发再敷药。敷后按治疗要求，可用纱布或胶布固定，以防药物脱落。

敷贴法的禁忌证与注意事项：①敷贴所用的纱布，常选用6~8层消毒纱布，依据不同部位制成不同形状、不同大小的敷垫。②外敷药物后要加强观察，注意有无水肿、过敏等现象，以免出现水疱、皮肤破损、细菌感染等使病情加重的不良反应。有皮肤过敏，或易起丘疹、水疱的患者，应慎用外敷疗法。如果敷



药后皮肤出现丘疹、水疱等，则应洗去药物，暂停外敷，并注意保持皮肤清洁，以防感染。若水疱较大，可用注射器抽去积水，再涂上碘伏或酒精，盖上消毒纱布。③注意调节药物干湿程度，以既不易流脱，又易于黏着为度。若药物变干，则应随时更换，或加调和剂调匀后再敷上。④敷药的温度要适当，一般治寒证宜热敷，治热证宜冷敷。

2. 熏洗法

熏洗法是选用适当的中药水煎以后，用中药的药液及蒸汽熏洗体表患处，或用温热药液淋洗局部相关部位，或用煎出的药液全身洗浴，以达到治疗疾病目的一种治疗方法。包括全身熏洗（如洗浴法）、局部熏洗（如熏眼，熏手足）等。熏洗时，水温以能耐受为度（冷后可加热或加入温水），先熏后洗，每次洗15~30分钟，当觉得身上有微热感，额头有汗时即可。

熏洗法的禁忌证与注意事项：①有大范围感染性病灶并已化脓破溃时禁止使用局部熏洗；有过敏性哮喘的患者禁用有刺激性的熏法，防止诱发或加重病情。②在进行熏洗时要注意，药物置于盆内时周围务必围紧围牢，防止药物蒸汽散逸，影响疗效。③药浴温度要适宜，水温要以病人能耐受为度，注意药浴温度过高易烫伤，过低又会影响治疗效果。④全身药浴治疗时，温度越高，汗出越多，则体能消耗越大，应及时补充水分、食物。如药浴过程中发生头晕不适等症状，应立即停止药浴并卧床休息；有严重高血压、心脏病的患者，在药浴过程中应注意防止发生意外。⑤在治疗前应对所用药浴器具和辅助用品进行严格的消毒处理，毛巾等最好单独使用，防止交叉感染。

3. 热熨法

热熨法是将药炒热或蒸热后，趁热外熨患部或肌表的一种外治疗法。具体方法如下：

将药物切碎，按要求与黄酒、醋、食盐等混合后，放入锅内炒热，用纱布包裹加热的药物，对患处进行热熨；或将药物打成末，放入布袋内浸湿后置蒸笼内，蒸热外熨患处。此外，也可用热水袋热熨或药渣布包热熨。热熨的温度一般以 $45\sim 55^{\circ}\text{C}$ 为宜，过低影响疗效，过高易烫伤皮肤。每次热熨的时间，可根据病情及病人的耐受程度来定，以 $0.5\sim 1$ 小时为宜，每日进行 $2\sim 3$ 次。疗程长短根据病种及病情的轻重缓急而定。

热熨法的禁忌证与注意事项：①热性病、出血性疾病一般不宜用本法。②热熨时，尤其要防止局部烫伤。开始时如热熨温度过高，可加厚垫布。③热熨时要注意避风，防止着凉。

4. 药袋法

药袋法是一种将芳香类药物研成粉末，制成香袋、肚兜、香枕等佩戴使用以治疗疾病的方法。由于药袋便于携带、使用方便，故对慢性病更加适用。根据使用部位的不同，药袋可做成各种不同的形状，其名称也各不相同。如用于头部的可做成药帽；用于鼻部的可做成药口罩；用于颈部的可做成药围巾；用于项背部的可做成药枕、药物背心；用于乳房的可做成药物文胸；用于腰部的可做成药护腰、药腰带；用于腹腔部的可做成肚兜；用于臀部的则可做成药坐垫等等。

药袋由药心、药外袋和固定带3部分组成。①药心：药袋的内容物，通常分干、湿两种。干药心是将药物研为细末，以利于吸收；湿药心即采用新鲜药汁或药物，配伍姜、醋、蒜、鸡蛋清



等捣烂置药袋内使用。②药外袋：即将药物包裹于内缝制成一定形状的外袋。外袋多有活口拉链，以方便置换药心。③固定带：固定带多缝制在药外袋外部，使用松紧带、尼龙搭扣、纽扣、系绳等，以方便将药袋固定于人体的某一部位。

此外，还可直接用经药液浸渍的棉花或布制作药袋。具体方法是将药物煎制浓缩成定量的浸液，把棉花或布在浸液中浸泡后低温干燥，再制成药物背心或合适的形状以利于穿戴。

药袋法的禁忌证与注意事项：①药袋的制作有一定技巧，需要根据治疗部位，制成合适的形状，可请缝纫技术熟练者按要求制作，以达到美观、实用的目的。②如果是干药心，应将药物研碎混匀，并均匀地平铺在两层棉花和布料之间，密缝固定。③药袋内药物如感觉气味减弱或消失，要及时更换，药物也要防潮防霉。

5. 吸纳法

吸纳法是将药物放入人体一定的部位，如鼻腔、口腔、阴道等，通过吸闻药物气味或局部吸收，达到治疗疾病目的的一种治疗方法。包括纳鼻吸法、药物塞鼻法、药物塞牙法、阴道纳药法、塞肛法等。多用于治疗鼻腔、肺部、口腔、二阴等部位的疾病。

吸纳法的禁忌证与注意事项：①吸纳法需要药物直接接触鼻腔、口腔、阴道等部位，这些地方皮肤黏膜娇嫩，操作要轻柔。②所用的药物、器械要干净，以防感染。

6. 涂擦法

将药物制成洗剂、酊剂或油剂于患处涂擦的一种外治疗法。包括醋酊法、药酊法、药汁法等。

涂擦法通过药物本身和溶媒（如酒精等）共同作用于患处，可起到活血消肿、通经活络、祛风散寒、杀菌消炎等作用，临床可广泛地用于治疗各种皮肤病、局部红肿热痛、痈疽疮疖、跌打损伤及某些部位的麻醉止痛等，对内、外、妇、儿等科的多种疾病均有较好疗效。

涂擦法的禁忌证与注意事项：①有些药物要使用酒精、白酒或黄酒等作溶媒，这些均含乙醇，封闭不严时可致溶媒挥发，有时会产生浑浊或沉淀，使用时需要注意。②酒精敏感者要慎用，疮疡破溃及皮肤有糜烂者应禁用。

7. 含漱法

含漱法包括含法和漱法。含法是指将药物含在口中，慢慢溶化后咽下，不要用水送服，以便药物成分直接作用于口腔、咽喉病变部位的方法。漱法，即漱口，含适量药物水溶液荡涤口腔后吐出，以清洁口腔、咽喉患部的方法，漱口时一般先将药物水溶液含一会儿，再漱涤后吐出。

含漱法多用来治疗口腔、咽喉部疾患，如口臭、咽喉肿痛、牙痛等。亦可治疗其他部位的疾病，如冠心病患者将速效救心丸含于舌下作急救用，因为舌下血管丰富，与其他部位相比，其药效的发挥更快、更强。

含漱法的禁忌证与注意事项：①注意不要将漱口的药物误吞或服下。②含漱时药物局部作用的时间较短，可视病情轻重多次含漱。

8. 发泡法

发泡法是利用对皮肤有刺激性的中药贴于穴位或患部，使局部充血、起疱，从而达到治愈疾病的目的的方法。多用于治疗痹