

颈椎病

高血压

肩周炎

支气管哮喘

云南白药膏

关节炎

腰肌劳损

穴位贴敷疗法

YUNNAN BAIYAOGAO XUEWEI TIEFU LIAOFA

主编 姜云武
王明辉

坐骨神经痛

腰椎间盘突出

急性腰扭伤

云南出版集团公司
云南科技出版社

新华书店

PDG

内容提要

本书用通俗的语言介绍了云南白药膏贴敷穴位治疗临床多种常见病，多发病的方法。所选穴位精炼，并配有相应的人体穴位图，形象直观，便于自学自用。云南白药膏穴位贴敷疗法简便易行，经济安全，无创痛，疗效快捷，具有较强的实用价值。

本书可供广大读者和普通家庭防病治病、保健美容之用；亦供基层医务工作者、社区全科医生临床之参考。

序

穴位贴敷外治疗法有简便实用、经济安全、快捷高效、适应证广泛、不经胃肠吸收、无损伤、无创痛等诸多优势，备受民众喜爱。

云南白药膏具有深厚的群众应用基础，用于贴敷患处治疗跌打损伤等病症几乎家喻户晓。如以此膏贴敷于穴位，又可激发经络穴位调节功能，利于发挥药物与穴位调治的双重作用，而强化疗效，故又是一种具有创新性的针灸替代疗法。对跌打损伤、瘀血肿痛、风湿疼痛等云南白药膏原来适用的伤科病症，用此膏贴敷于穴位则能明显提高疗效；对于感冒、胃痛、肥胖、失眠等内科病症，用云南白药膏贴敷于穴位也可作为药物的辅助疗法，获得较好疗效。

用云南白药膏贴穴治病，既拓展了针灸的治疗方法途径，丰富了针灸学内容，又扩大了云南白药膏的适用范围，利于释放此药膏的应用潜力，使云南白药这一天然药物资源得到进一步利用。云南中医学院姜云武教授等在应用云南白药膏穴位贴敷治疗临床常见病、多发病方面进行了有益的探索和研究，并将临床应用的经验体会编写成《云南白药膏穴位贴敷疗法》一书，对推广无创痛针灸疗法做出了贡献。该书的出版还有利于普及推广云南白药膏穴位贴敷疗法，使简便易行的云南白药膏穴位贴敷疗法造福民众，惠泽百姓，在人类的保健事业中发挥应有作用。

欣然为之序。

郝永
2009.中秋日

前言

穴位贴敷，是在穴位上或患处（阿是穴、压痛点）贴敷药物，借药物和经络穴位的双重作用以治疗疾病的方法。穴位贴敷疗法具有悠久历史，早在原始社会人们就开始用树叶、草茎、泥土等贴敷患处治疗病痛。距今3000多年前的《帛书·五十二病方》所载283首方中，贴敷方占70余首，记录了许多贴敷方法。如治虺“……以薊印其中颠”，指用白芥子泥贴敷百会穴治疗毒蛇咬伤。在《内经》中有用桂心渍酒以熨寒痹，用马膏、白酒和桂以涂“口僻”的记载，历代医家在临床应用中积累了丰富的经验。清末医家、“外治之宗”吴师机毕生研究以膏药为主的外治法，所著《理瀹骈文》谓“内治之理即外治之理，内治之药即外治之药”，提出“膏可以统治百病”之说。吴氏创制膏药数十种，“一月中治二万余人”，“亲验万人”，用膏药外敷治疗内、外、妇、儿、五官等各科病症。吴氏总结和完善了贴穴治病的理论，对膏药外治的理论依据、药物配伍、贴敷部位（穴位）、辨证加减、适应范围、作用功效、膏药的制作、使用方法、注意事项等方面都全面地进行了详实地阐述。《理瀹骈文》的问世，标志着穴位贴敷疗法有了系统的学说与理论。穴位贴敷疗法以其简便、价廉、效验、适应证广，无创痛、安全无毒副作用等优势，日益受到人们关注，显示了广阔的发展前景和强大的生命力。

云南白药是云南著名的中成药，由云南民间医生曲焕章于1902

前言

年研制成功。云南白药具有活血散瘀、消肿止痛、祛腐生肌之功效，是治疗跌打损伤的良药。云南白药的这些传统应用早已妇孺皆知。云南白药膏是近年云南白药集团在云南白药秘方的基础上研发出来的创新产品，具有活血散瘀、消肿止痛、祛风除湿等功效，贴敷患处用于跌打损伤、瘀血肿痛、风湿疼痛等病症，其高效、方便、快捷的外用特点更适合现代人的需求，故产品一问世就受到人们的欢迎。

云南白药膏穴位贴敷疗法是将云南白药膏贴敷于与疾病相关的穴位，通过云南白药膏中辛香走窜等多种中药的药理作用对穴位的持续刺激，激发了经络穴位调理阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用，达到防治疾病的目的。将云南白药膏贴敷于穴位，不仅提高了其治疗跌打损伤等病症的疗效，而且拓展了云南白药膏在内科、妇科、儿科、五官科等病症方面的适应范围，使百年品牌云南白药能更好地为人类的健康服务。

本书初稿完成后，承蒙当代针灸大师、无创痛穴疗学科创始人——魏稼教授的悉心指导并致序，在此深表谢意。由于笔者水平有限，挂一漏万之处在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2009年10月11日

第一章 经络穴位与贴敷疗法简介

第一节	经络穴位简介.....	002
第二节	贴敷疗法简介.....	003

第二章 云南白药膏穴位贴敷的基本知识

第一节	云南白药膏药理作用	006
第二节	云南白药膏穴位贴敷疗法的特点	007
第三节	云南白药膏穴位贴敷适应范围	007
第四节	云南白药膏穴位贴敷使用方法	008
第五节	云南白药膏穴位贴敷注意事项	008
第六节	云南白药膏穴位贴敷的取穴定位方法.....	009

第三章 常见病的云南白药膏穴位贴敷疗法

第一节	骨伤科、外科病症	014
	颈椎病.....	014
	肩关节周围炎.....	018
	落 枕.....	024
	腰椎间盘突出症.....	028
	急性腰扭伤.....	032
	踝关节扭挫伤.....	035
	腕关节扭伤.....	038

目 录

腰肌劳损·····	040
退行性膝关节炎·····	042
桡骨茎突部狭窄性腱鞘炎·····	046
足跟痛·····	049
弹响指·····	052
冈上肌腱炎·····	054
肱二头肌长头肌腱腱鞘炎·····	056
项背肌筋膜炎·····	058
坐骨神经痛·····	060
三叉神经痛·····	062
网球肘·····	067
肋软骨炎·····	070
带状疱疹后遗神经痛·····	072
胸壁挫伤·····	074
第二节 内科病症 ·····	076
感 冒·····	076
慢性支气管炎·····	080
支气管哮喘·····	083
头 痛·····	087
胃 痛·····	094
胁 痛·····	096
便 秘·····	100
心 悸·····	105
胸痹心痛·····	108

目 录

失 眠·····	114
慢性腹泻·····	118
风湿及类风湿性关节炎·····	123
单纯性肥胖症·····	126
糖尿病·····	132
高血压病·····	136
面肌痉挛·····	139
斑 秃·····	142
周围性面神经麻痹·····	144
第三节 妇科、男科、儿科病症 ·····	150
乳腺增生症·····	150
子宫肌瘤·····	153
痛 经·····	156
月经不调·····	160
慢性盆腔炎·····	164
更年期综合征·····	168
前列腺增生症·····	174
小儿遗尿·····	176
小儿厌食症·····	180
第四节 五官科病症 ·····	183
过敏性鼻炎·····	183
耳 鸣·····	186
慢性咽炎·····	190
颞颌关节功能紊乱症·····	193

目 录

口腔溃疡·····	196
牙 痛·····	200
假性近视·····	204
第五节 其他常见病症·····	208
衰 老·····	208
竞技综合征·····	212
痤 疮·····	217
黄褐斑·····	220
晕动病·····	225

第四章 云南白药膏耳穴贴敷疗法简介

第一节 云南白药膏耳穴贴敷方法 ·····	230
第二节 云南白药膏耳穴贴敷常用基本处方 ·····	231
穴位索引·····	239
参考文献·····	244
附 图·····	245



第一章

经络穴位与 贴敷疗法简介

第一节 经络穴位简介

经络是人体气血运行的特殊通道，经路由经脉和络脉组成。经脉是主干，络脉是分支。经脉由十二经脉与奇经八脉组成。十二经脉包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经），手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经），足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经），足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）组成。奇经八脉包括冲脉、任脉、督脉、带脉、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉。而络脉由十五条大络脉与许多小络脉组成。十五条大络脉是由手太阴的络脉、手厥阴的络脉、手少阴的络脉、手太阳的络脉、手阳明的络脉、手少阳的络脉、足阳明的络脉、足少阳的络脉、足太阳的络脉、足太阴的络脉、足厥阴的络脉、足少阴的络脉、任脉的络脉、督脉的络脉以及脾的大络脉组成。

十二经脉是经络系统的主体，纵行于人体的头面、躯干和四肢，是气血运行的主要通道。《灵枢·海论》言：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节”，指出经脉在内部属于五脏六腑，在外部联络皮、肉、筋、骨、脉。中医学十分强调十二经脉的重要作用，如《灵枢·经脉》曰：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”说明十二经脉对于维持人体生命活动，诊治各种疾病，调整机体虚实等方面都具有极为重要的意义。奇经八脉纵横交错地循行分布于十二经脉之间，是人体经络系统的重要组成部分，起到沟通、联络、统率、主导、渗灌和调节气血的作用。络脉则横行于经脉之间，是经脉的纽带，网络密布全身，数不胜数，有渗濡灌注气血的作用。

经脉和络脉是一脉相承的，经脉是主流，络脉是支流。《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：“经络之相贯，如环无端”。张介宾《类经》云：“经犹大地之江河，络犹原野之百川”。这一比喻说明经与络的区别，又说明经络不可分割的关系。经络将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、体表肢节联系成为一个统一的有机整体。经络不是一种简单的体表路线，也不能等同于现代医学的血管与神经，而是与体内多个系统，如神经、循环、内分泌、呼吸、消化、生殖、泌尿等系统密切相关的特殊结构。经络能沟通内外、联系上下、运行气血、输布营养、协同完成脏腑功能、维持



机体生命活动。经络存在于有生命的机体，没有生命则经络不复存在。总之经络具有联系脏腑、沟通内外、运行气血、营养周身、抗御外邪、保卫机体的生理功能。

穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。《灵枢·九针十二原》说：“所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨者也。”说明穴位不是孤立在体表的点，而是与内在脏腑、经络、气血有密切联系的特殊部位，是经络气血通行出入于体表的部位。人体有400余个穴位，其中361个穴位位于经络的循行路线上并归属于相应的十二经脉与任督二脉，称为十四经穴，因此可以说穴位就是经络与体表的联系点，更是疾病的反应点和针灸治疗的刺激点。穴位可从内通外，以输注气血，营养周身，同时内脏有病可通过经络途径反应到体表的穴位；穴位也可从外通内，以接受来自体表外界的针刺、艾灸、推拿、刮痧、拔罐等等刺激，发挥经络穴位疏通经络、调理阴阳、扶正祛邪的作用，从而产生防病治病的功效。

第二节 贴敷疗法简介

贴敷疗法是指在人体的一定部位（穴位）上贴敷药物，通过药物和经络穴位的共同作用以治疗疾病的一种方法。贴敷的药物有中药复方或单味中药，贴敷的剂型主要有散剂、泥剂、糊剂、膏剂等，贴敷的穴位主要有病变局部的穴位、与病变相关的远部穴位和阿是穴（压痛点）等。

贴敷疗法源于我国古代，早在原始社会，人们就开始用树叶、草茎、泥土等敷贴患处治疗病痛。距今3000多年前的《帛书·五十二病方》所载283首方中，敷贴方占70余首，记录了许多敷贴方法。如治虺“……以蓊印其中颠”，指用白芥子泥敷贴百会穴治疗毒蛇咬伤。历代许多有名的医家如吴师机、徐大椿、赵学敏、李时珍、张璐等医家均擅长应用贴敷疗法，并为后世留下了许多贴敷疗法的宝贵经验。贴敷疗法作为一种无创痛的针灸替代疗法现已广泛应用于临床各科病症近200种。

中医学认为贴敷疗法的作用途径是穴位与药物的双重作用。药物贴敷于穴位，对局部产生的刺激类似于针灸的刺激，通过穴位将刺激内传经络、脏腑，以调理失衡的阴阳与脏腑气血，从而达到治疗疾病的目的。同时所贴敷的药物有不同的性味与功效，通过穴位局部皮肤的直接吸收因而

产生不同的药理作用。贴敷疗法属于针灸疗法范畴，又增加了药物的治疗作用。

现代医学认为贴敷疗法的作用途径主要是药物对穴位局部的物理刺激作用和药物透皮吸收而发挥的药理作用。药物贴敷于穴位对局部皮肤产生的物理刺激作用可经感受器接受并上传中枢神经，经中枢反馈发挥相应神经调节作用，其中亦有体液调节的参与。药物贴敷于穴位皮肤后，药物通过皮肤动脉通道、角质层转运（包括细胞内扩散、细胞间质扩散）和表皮深层、真皮转运而被皮肤乳头层中的毛细血管网吸收，从而进入血液循环，进而发挥一系列药理效应。药物穴位贴敷的特点就是药物直接透皮吸收进入血液循环，而不经消化系统的分解破坏作用。如此则药物浓度高，直达病所，起效快，疗效好。研究显示贴敷疗法和传统的针灸疗法一样，通过经络穴位的途径，对机体的免疫起到积极的调整和提高作用，能改善机体反应性，激发和调动机体的抵抗力，增强免疫力，控制和消灭进入人体的病毒、细菌等病原微生物，促使病体趋向气血调和、阴平阳秘的健康状态。



第二章

云南白药膏

穴位贴敷的基本知识

第一节 云南白药膏药理作用

云南白药是享誉中外的中成药，由云南民间名医曲焕章于1902年研制成功。云南白药具有活血散瘀、消肿止痛、祛腐生肌之功效，是治疗跌打损伤的名药。云南白药膏是云南白药集团在云南白药秘方的基础上研制的新剂型，它具有稳定性好、给药次数少、患者适应性好等特点，从而使云南白药镇痛消肿，活血散瘀的功效更加突出，贴敷于患处用于跌打损伤、瘀血肿痛、风湿疼痛等病症。因其疗效确切，使用方便简捷，故产品一问世就受到人们的欢迎。经过现代药理实验证实云南白药膏具有下列药理作用：

(1) 活血化瘀——抑制大鼠静脉血栓形成，缓解高分子右旋糖酐造成的大鼠微循环障碍，降低大鼠全血粘度，改善血液的血流状态，加快小鼠耳廓微循环血流速度。有一定的对抗大鼠毛细血管急性血栓形成的作用，不会出现血管内异常凝血。

(2) 抗炎——对佐剂、角叉菜胶、异性蛋白、化学致炎剂及棉球肉芽肿等致炎因子造成的动物炎症模型均有明显的对抗作用。

(3) 镇痛——对冰醋酸、电刺激等因素造成的动物疼痛模型均有明显的抑制作用。

科研人员应用放射性³²磷研究云南白药膏对皮肤毛细血管通透性和组织血流的影响，表明云南白药膏可提高局部毛细血管通透性，加速和改善局部组织血流，活血化瘀，提高新陈代谢活力，从而增强机体免疫能力，改善局部微循环。

云南白药膏外贴对小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能影响的研究，表明云南白药膏可促进机体巨噬细胞的增殖和激活，从而可促进机体免疫功能和对炎症的治疗有一定作用。

通过对大鼠足趾肿胀影响，云南白药膏对蛋清性足趾肿胀的消除及皮下组织对⁸⁶铷吸收均有明显作用，说明其对改善局部微循环，消除局部肿胀和炎症有一定意义，且对蛋清性关节肿有明显抑制作用。

云南白药膏经首都医科大学附属友谊医院、中国中医研究院广安门医院、北京中日友好医院、云南省第二人民医院、昆明医学院第二附属医院5家医院393例临床验证表明：云南白药膏对治疗急性软组织损伤，膝关节

节炎，类风湿性关节炎等症总有效率为94.3%。

第二节 云南白药膏穴位贴敷疗法的特点

云南白药膏穴位贴敷疗法具有简、便、廉、验、效，无创痛、安全无毒副作用等优势，其特点如下：

（1）无创伤、无痛苦，适应证广。云南白药膏穴位贴敷疗法属于无创痛穴疗法，其适应证广，用于临床各科的多种常见病和多发病，对于惧针者、年老、年幼、体弱者尤为适宜，能使更多患者乐于接受。

（2）安全可靠。云南白药膏穴位贴敷疗法不经胃肠给药，无损伤脾胃之害，无损伤肝肾之弊，即使出现不良反应，亦可及时中止治疗。

（3）疗效迅速。云南白药膏中的药物大多有辛香走窜、开窍、通经活络之性，能直接刺激穴位，直中病所；或经皮肤直接进入血液循环，故奏效迅速，疗效显著。

（4）方法简便，费用低廉。云南白药膏穴位贴敷疗法操作简单，使用方便，不需要高深的医学知识，患者一学就会，能自行应用，可减少频繁就诊带来的麻烦，节省人力物力，降低了医疗成本。

第三节 云南白药膏穴位贴敷适应范围

云南白药膏具有活血散瘀，消肿止痛，祛风除湿之功，云南白药膏穴位贴敷疗法对于瘀血、风湿等所致的多种病症尤为适用，如急性腰扭伤、风湿性关节炎、肩关节周围炎、颈椎病、落枕、退行性膝关节炎、腰突症、肱骨外上髁炎、足跟痛、腰肌劳损、冈上肌腱炎、踝关节扭挫伤、项背肌筋膜炎等。

因云南白药膏还含有辛香走窜的药物，贴敷于穴位对穴位产生持续刺激作用，发挥经络穴位调理阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用，从而达到防治疾病的目的。将云南白药膏贴敷于穴位，不仅提高了其治疗跌打损伤等病症的疗效，而且大大拓展了云南白药膏在内科、妇科、儿科、外科、五官科等病症方面的适应范围，如用于感冒、咳嗽、胃痛、泄泻、便秘、心悸、失眠、肥胖、痛经、月经不调、小儿厌食、痤疮、牙痛、耳鸣等病症可辅助药物提高疗效，降低医疗成本。

第四节 云南白药膏穴位贴敷使用方法

云南白药膏可贴敷于全身大部分穴位，但眼眶内穴位如睛明、承泣穴不宜贴敷，因云南白药膏气味厚重，对眼睛有一定刺激作用。头发部的穴位不方便贴敷，如因疾病需要贴敷者，宜将需贴敷的穴位2cm直径范围内的头发剃净，所用膏药应小于剃净头发的范围，避免膏药贴在头发上，以方便贴敷后能揭下废弃的膏药。

贴敷穴位前宜清洁局部皮肤，可用清水洗净皮肤或消毒皮肤，待干后，再将云南白药膏贴实贴牢于所选取的穴位上，并在所贴的每个穴位上按揉2~3分钟，每日按揉2次，早晚各1次。将云南白药膏对折后剪为4小片，每1小片云南白药膏可贴敷位置相邻的1~2穴，每次贴敷时间一般勿超过12小时，揭下后间隔12~24小时，方可再次贴敷，一般1个疗程贴敷10次，1个疗程后应休息1~2周，再行下一个疗程。

第五节 云南白药膏穴位贴敷注意事项

(1) 皮肤破伤处不宜使用。

(2) 对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。过敏性体质患者可能有胶布过敏反应或药物接触性瘙痒反应，遇此，贴用时间不宜超过12小时，使用中发生皮肤发红，瘙痒等轻微反应时可适当减少贴敷时间，贴敷局部偶见红肿、水泡等，应立即停药。

(3) 每次贴敷于皮肤的时间一般为12小时，贴敷过程中应尽量避免较长时间与水接触。

(4) 小儿、年老患者应在医师指导下使用。

(5) 本品性状发生改变时禁止使用。

(6) 儿童必须在成人的监护下使用。

(7) 请将本品放在儿童不能接触的地方。

(8) 如正在使用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

(9) 孕妇禁用。

(10) 注意云南白药膏应放置于阴凉处密封保存。

(11) 用药期间忌食辛辣、香燥、海鲜、河鲜等易致敏的食物。