

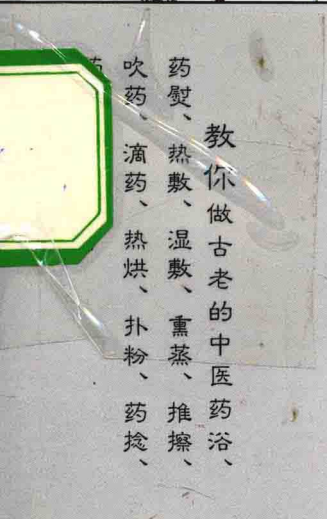
JIATING JIANBIAN
WAIZHILIAOFA

家庭简便

外

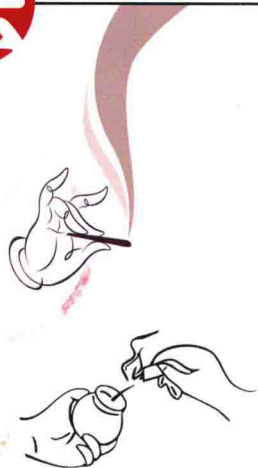
治 疗 法

王弋然
谢英彪◎主编



教你做古老的中医药浴、
药熨、热敷、湿敷、熏蒸、推擦、
吹药、滴药、热烘、扑粉、药捻、

金盾出版社



家庭简便外治法

主 编

王弋然 谢英彪

编著者

陈凯霞 陈泓静 虞丽相 王 凯

王金勇 房斯洋 夏 天 王遵荣

陈素琴 谢 春 宋 健 周明飞

卢 岗 林傲梵

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为七章,简要介绍了中医敷贴、敷脐、药浴、药熨、热敷、湿敷、熏蒸、推擦、吹药、滴药、含漱、热烘、扑粉、药捻、药锭、药枕等外治疗法的起源、理论基础、治疗原则、优缺点、注意事项等基础知识,重点推荐了内科、外科、儿科、妇产科、皮肤科、五官科常见病的外治方法和常用外治验方。适合患者及基层医师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭简便外治疗法/王弋然,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2015.10

ISBN 978-7-5186-0096-0

I. ①家… II. ①王…②谢… III. ①外治法 IV. ①R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 034059 号

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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:300 千字

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:38.00 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

第一章 概论	(1)
一、中医外治法的由来	(1)
二、中医外治法的理论基础	(3)
三、中医外治法的种类	(5)
四、中医外治法的治疗原则和优点	(13)
五、中医外治法的注意事项	(14)
第二章 内科疾病	(20)
一、感冒	(20)
二、支气管炎	(22)
三、哮喘	(25)
四、肺炎	(26)
五、肺结核	(27)
六、消化不良	(29)
七、胃痛	(30)
八、胃炎	(32)
九、胃下垂	(33)
十、消化性溃疡	(35)
十一、腹痛	(36)
十二、腹胀	(38)
十三、呃逆	(39)
十四、呕吐	(41)



十五、呕血·····	(42)
十六、泄泻·····	(43)
十七、胃肠炎·····	(46)
十八、痢疾·····	(47)
十九、便秘·····	(49)
二十、大便出血·····	(51)
二十一、黄疸·····	(51)
二十二、肝硬化·····	(53)
二十三、胆囊炎·····	(54)
二十四、胆石症·····	(55)
二十五、高血压病·····	(56)
二十六、冠心病·····	(58)
二十七、脑卒中·····	(59)
二十八、雷诺综合征·····	(61)
二十九、红斑性肢痛症·····	(62)
三十、泌尿系感染·····	(64)
三十一、泌尿系结石·····	(65)
三十二、尿血·····	(66)
三十三、肾炎·····	(67)
三十四、小便不利·····	(68)
三十五、遗精·····	(70)
三十六、早泄·····	(72)
三十七、阳痿·····	(73)
三十八、阳强·····	(75)
三十九、龟头炎·····	(76)
四十、阴茎阴囊象皮肿·····	(77)
四十一、阴囊肿大·····	(78)
四十二、阴囊湿疹·····	(79)



四十三、睾丸炎·····	(81)
四十四、睾丸鞘膜积液·····	(82)
四十五、前列腺炎·····	(84)
四十六、前列腺增生·····	(85)
四十七、头痛·····	(85)
四十八、眩晕·····	(88)
四十九、神经衰弱·····	(89)
五十、失眠·····	(90)
五十一、面神经麻痹·····	(92)
五十二、三叉神经痛·····	(93)
五十三、肋间神经痛·····	(95)
五十四、坐骨神经痛·····	(95)
五十五、关节疼痛·····	(96)
五十六、腰腿疼痛·····	(98)
五十七、肩周炎·····	(101)
五十八、血小板减少性紫癜·····	(102)
五十九、甲状腺功能亢进·····	(104)
六十、帕金森病·····	(105)
六十一、痛风·····	(106)
六十二、糖尿病·····	(108)
六十三、肥胖·····	(109)
六十四、水肿·····	(111)
六十五、臃胀·····	(113)
六十六、中暑·····	(114)
六十七、寄生虫病·····	(115)
六十八、自汗、盗汗·····	(117)
六十九、晕动病·····	(119)
七十、癫痫·····	(120)



第三章 儿科疾病	(121)
一、小儿感冒	(121)
二、小儿夏季热	(122)
三、小儿痄子	(123)
四、暑疖	(124)
五、小儿发热	(124)
六、小儿咳嗽	(126)
七、小儿哮喘	(127)
八、小儿肺炎	(129)
九、小儿风疹	(130)
十、流行性腮腺炎	(131)
十一、小儿麻疹	(133)
十二、流行性脑脊髓膜炎	(134)
十三、脊髓灰质炎	(135)
十四、小儿泄泻	(136)
十五、小儿痢疾	(138)
十六、小儿呕吐	(139)
十七、小儿流涎	(140)
十八、水痘	(141)
十九、小儿疳积	(143)
二十、小儿腹胀	(144)
二十一、小儿水肿	(146)
二十二、小儿自汗、盗汗	(146)
二十三、婴儿湿疹	(147)
二十四、小儿尿布皮炎	(149)
二十五、小儿疥疮	(150)
二十六、新生儿黄疸	(151)
二十七、小儿佝偻病	(152)



二十八、小儿寄生虫病	(152)
二十九、小儿鞘膜积液	(154)
三十、小儿阴茎包皮水肿	(155)
三十一、小儿惊风	(156)
三十二、小儿便秘	(157)
三十三、小儿遗尿	(158)
三十四、小儿脐部疾病	(159)
三十五、小儿丹毒	(161)
三十六、小儿夜啼	(162)
三十七、小儿疝气	(164)
三十八、小儿脱肛	(165)
三十九、鹅口疮	(166)
四十、小儿口疮	(167)
四十一、小儿口角炎	(168)
四十二、小儿头疖	(169)
四十三、白喉	(170)
第四章 妇产科疾病	(172)
一、痛经	(172)
二、闭经	(174)
三、月经过少	(175)
四、月经过多	(176)
五、月经不调	(177)
六、功能失调性子宫出血	(178)
七、妊娠呕吐	(179)
八、妊娠小便不通	(180)
九、先兆流产	(181)
十、产后胎衣不下	(182)
十一、难产	(183)



十二、产后血晕	(183)
十三、产后脱肛	(184)
十四、产后腹痛	(185)
十五、产后缺乳	(185)
十六、乳头皲裂	(186)
十七、急性乳腺炎	(188)
十八、乳腺增生	(190)
十九、乳房湿疹	(191)
二十、更年期综合征	(192)
二十一、阴道炎	(193)
二十二、阴冷	(195)
二十三、阴道干涩症	(196)
二十四、性交疼痛	(196)
二十五、外阴溃疡	(197)
二十六、阴痒	(198)
二十七、盆腔炎	(200)
二十八、宫颈炎	(201)
二十九、子宫脱垂	(202)
三十、不孕症	(204)
第五章 外科疾病	(206)
一、疖	(206)
二、痈	(209)
三、丹毒	(211)
四、颈淋巴结核	(213)
五、痔疮	(215)
六、肛裂	(217)
七、肛瘘	(219)
八、肛周湿疹	(220)



九、脱肛	(222)
十、疝气	(223)
十一、颈椎病	(225)
十二、脱臼	(227)
十三、骨折	(228)
十四、骨髓炎	(230)
十五、肋软骨炎	(231)
十六、骨质增生	(232)
十七、腰椎间盘突出症	(235)
十八、网球肘	(236)
十九、骨结核	(237)
二十、外伤	(238)
二十一、蛇虫咬伤	(240)
二十二、烧烫伤	(243)
二十三、冻疮	(250)
二十四、下肢溃疡	(256)
二十五、血栓性静脉炎	(260)
二十六、血栓闭塞性脉管炎	(261)
二十七、腱鞘炎	(264)
二十八、急性阑尾炎	(266)
第六章 皮肤病	(268)
一、过敏性皮炎	(268)
二、夏季皮炎	(270)
三、稻田皮炎	(271)
四、脂溢性皮炎	(273)
五、荨麻疹	(275)
六、湿疹	(277)
七、带状疱疹	(283)



八、脓疱疮	(287)
九、疥疮	(291)
十、痤疮	(295)
十一、毛囊炎	(297)
十二、痱子	(299)
十三、鸡眼	(301)
十四、胼胝	(303)
十五、手足皲裂	(304)
十六、传染性软疣	(306)
十七、寻常疣	(307)
十八、扁平疣	(309)
十九、风疹	(311)
二十、体癣	(312)
二十一、头癣	(316)
二十二、手足癣	(319)
二十三、甲癣	(326)
二十四、汗斑	(328)
二十五、银屑病	(331)
二十六、汗臭	(335)
二十七、汗脚	(337)
二十八、白癜风	(338)
二十九、鱼鳞病	(339)
三十、硬皮病	(340)
三十一、皮肤炎	(341)
第七章 五官科疾病	(343)
一、急性结膜炎	(343)
二、慢性结膜炎	(347)
三、角膜炎	(348)



四、角膜溃疡	(349)
五、泪囊炎	(350)
六、睑缘炎	(351)
七、睑腺炎	(353)
八、青光眼	(354)
九、沙眼	(355)
十、白内障	(357)
十一、视物不清	(357)
十二、目赤肿痛	(358)
十三、翼状胬肉	(359)
十四、外耳道疖肿	(360)
十五、中耳炎	(360)
十六、耳鸣、耳聋	(362)
十七、耳疖	(363)
十八、耳部湿疹	(365)
十九、昆虫入耳	(366)
二十、鼻炎	(366)
二十一、过敏性鼻炎	(367)
二十二、鼻疖	(368)
二十三、鼻疔	(369)
二十四、鼻渊	(370)
二十五、鼻出血	(371)
二十六、酒渣鼻	(372)
二十七、咽喉炎	(374)
二十八、喉痹	(375)
二十九、扁桃体炎	(376)
三十、唇炎	(377)
三十一、唇疔	(377)



三十二、舌裂	(378)
三十三、舌疮	(379)
三十四、牙痛	(379)
三十五、牙龈出血	(382)
三十六、牙龈炎	(383)
三十七、龋病	(383)
三十八、牙周炎	(384)
三十九、口疮	(384)
四十、口臭	(387)



第一章 概 论

一、中医外治法的由来

中医外治法,是指运用药物和器械、手术直接作用于患者体表或孔窍(口、舌、咽喉、眼、耳、鼻、阴道、肛门等)的治法,主要可分为药物外治法和器械手术外治法两种。外治疗法在我国已有悠久的历史,它是中医药学宝库中一个不可缺少的组成部分。本书主要涉及药物外治法。药物外治法又可分为两大类:一是外用药疗法,它是将药物加工成不同的剂型,然后用于体表及孔穴局部;二是物理疗法,是将药物经过燃烧、煎煮、热熨等方法加热后,产生温热作用,对患部进行熏、洗、熨、烘烤等外治。

中医外治法的起源可以追溯到原始社会。那个时期生产力落后,疫病猖獗,毒蛇猛兽横行,人们在与毒蛇猛兽搏斗或部落之间发生战争时常有外伤发生,因此用树叶、草茎、泥土等物涂搽伤口的外治方法也就应运而生。在长期的实践过程中,人们逐渐发现了一些行之有效的外用药品和外治方法。到了新石器时代,我们的祖先又发明了砭石为针的外治法。随着火的发现与应用,人们逐渐发现用兽皮、树皮等包裹热的石块或砂土,可以保持较长的取暖时间,并能减轻一些局部疼痛,这可以说是早期的热熨方法。在人类与疾病斗争的过程中,逐渐发展形成了众多的外治方法。随着社会生产力的不断发展,医疗经验得到了进一步的提高,加之阴阳、五行、脏腑、经络诸学说的形成和完善,逐渐确立了中医药学体系,中医外治法也随之更加多样化。



人类创造了文字以后，我国传统医学中的一些疗法得以流传至今。据记载，远在公元前5世纪左右，我国就已经有了药物外治法的应用。在长沙马王堆一号汉墓出土的竹简中，有我国现存最早的临床医药学专著《五十二病方》，此书在药物外治方面已有了相当多的记载。其中，记载用外敷药物治疗外科疾病的药方有数十首之多。同期稍晚的《黄帝内经》中就有“内者内治，外者外治”的说法，并记载有“桂心渍酒以熨寒痹”等。《素问·阴阳应象大论》中记载，“其邪者，渍行以为汗”，这是药浴发汗的先例。我国现存的第一部外科专著《刘涓子鬼遗方》中则有“薄”“贴”等提法。汉代张机的《伤寒杂病论》中，较完备地记述了熨、摩、散、灌、浴、滴耳、吹鼻、栓剂等多种外治药物剂型及药物外治方法。南北朝葛洪的《肘后备急方》、唐代孙思邈的《千金备急方》、王焘的《外台秘要》、元代罗天益的《卫生宝鉴》、危亦林的《世医得效方》等方书，均记载有丰富的药物外治方法，应用范围遍及内、外、儿、妇、五官科。明代李时珍的《本草纲目》中也有许多贴敷等外治法的记载。例如，以吴茱萸贴敷足心治疗口舌生疮方，至今仍在应用。清初叶天士的“平胃散炒熨治痢”“常山饮炒嗅截疟”的外治法，在医界传为佳话。赵学敏编著的《串雅内外编》中，专门记载了诸多民间常用的简便廉验的外治方法，为外治疗法的传播起到了积极作用。

晚清吴师机编写的《理渝骈文》则是中医史上的第一部外治专著，集医界和民间流行的外治法大成，对中医药外治法进行了比较系统的总结。该书记载有薄贴（膏药）法、温热疗法、水疗法、蜡疗法、泥疗法、发泡疗法、填塞疗法，以及针灸、按摩、嚏、刮痧、火罐等疗法，用方五千余首。

新中国成立以后，我国医药学宝库不断得到了发掘和提高，在中医内治法大力发展的同时，外治法也得到了不断的改进。现代科学技术的发展，药物外治用器具及药物剂型的改进，使中医药物外治法有了进一步的发展和提高，对某些外治疗法的临床和实验



室研究取得了一定的成果,药物外治的应用范围有所拓宽。例如,治疗口咽疾患的锡类散,借助于纤维镜延用于上下消化道之溃疡、炎症及血证,直肠点滴药物治疗急腹症、尿毒症及多种感染性疾病,以及中药滴鼻退高热,超声雾化吸入新技术等,既借助于现代科技方法,又保留了中医特色,增加了治疗手段,提高了疗效。药浴器械、方法、剂型等方面的开发研究也都有了长足的进步,一些康复医疗机构还专门成立了药浴研究治疗室,对药浴的研究应用起了积极的促进作用。由此可见,现代科学技术与古老的中医药外治法相结合所产生的许多新技术、新方法,又为我国人民的保健事业增添了新的光彩。中医药外治法将越来越多地被人们所认识和利用,其作为中医临床治疗学中的一个分支,也将日益受到人们的重视。

二、中医外治法的理论基础

外治法与内治法一样,都是以中医的基本理论为指导,以中医的整体观念和辨证论治为前提的,它的理论也是建立在病因病机、四诊八纲、脏腑经络等原则基础上的,它与内治法的根本区别在于它是将药物等施用于人体外表,以达到治病的目的。外治的作用与内治之理基本相同,都是根据疾病的在表在里、在腑在脏、虚实寒热、标本缓急的不同,而采用不同的外治方法。吴师机在《理渝骈文》中提出:“外治之理,即内治之理;外治之药,亦即内治之药,所异者法耳。”这就是说,内治法与外治法的区别仅仅是方法不同而已。

外治法对机体产生的作用大致可以归纳为止痛、增强机体抗病能力和对体内生理功能的调节等。外治法的作用机制虽未完全清楚,但大多数的学者认为与经络学说息息相关。

经络学说是专门研究人体经络系统的组成、循行分布及其生



理、病理变化,以及指导临床各科治疗的中医理论。经络概念的形成与我们祖先创立的独特的医疗方法密切相关。针灸、按摩等疗法起源于石器时代,在长期的反复实践中,使人们逐渐对人体有所认识。在皮肤刺伤时常常有红色的液体流出来,于是便产生了“血”的概念,血在人体流动的管道则被称之为“脉”;在针刺、艾灸疗法作用下,人体内经常出现感觉传导现象,这种现象忽隐忽现,若有若无,飘移不定,善行多变,类似云气,有影无形,故而引伸出“气”的概念,用以描述感觉传导,称为“气行”,这种“气行”的线路也被称为“脉”。由于气与血是不可分割的整体,故脉则为气血运行的通道。在医疗实践中,众多的脉络被发现以后,便有了分类,产生了经脉、络脉等名称。在中医理论中,经络是人体组织结构的重要组成部分。经脉是“主干”,络脉是“分支”。经络系统包括十二经脉和奇经八脉两大类,能沟通身体内外,网罗全身,维持机体内环境相对平衡。一旦机体遭受风、寒、暑、湿、燥、火、热的侵袭,或因七情、饮食、劳累的伤害,就会发生疾病。

人体的五脏六腑、五官七窍、皮肉筋骨等组织器官虽然各有不同的生理功能,但又共同进行着有机的整体活动,使机体内、外、上、下保持协调统一,从而构成一个有机的整体。这种有机配合、相互联系主要是依靠人体的经络系统来沟通、联系实现的。经络是人体气血循行的通路,人体的气血是依赖于经络的传注而通达全身的,发挥它们营养组织器官、抗御外邪、保护机体的作用。由于经络有一定的循行部位和脏腑络属,所以它们可以反映所属经络脏腑的病症。例如,两胁疼痛多为肝胆疾病,因为两胁是肝经和胆经所经过的部位,临床上即可根据疾病所出现的症状,结合经络循行部位及所联系的脏腑,做出诊断疾病的根据。

外治法治疗疾病是通过药物和器械的刺激,以激发经气、疏通经络,调理气血,恢复机体内各脏腑的生理功能,从而达到治病的目的。以药浴疗法为例,洗浴时浴水对体表和穴位可产生温热