

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

1688 百味丛书

100种 穴位敷贴熏蒸妙招

主编 朱敏为 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80

祖先代代传承的养生保健妙招

敷贴 + 熏蒸 对付98种常见病症

来自民间 面向百姓 简便易行 行之有效



百味丛书

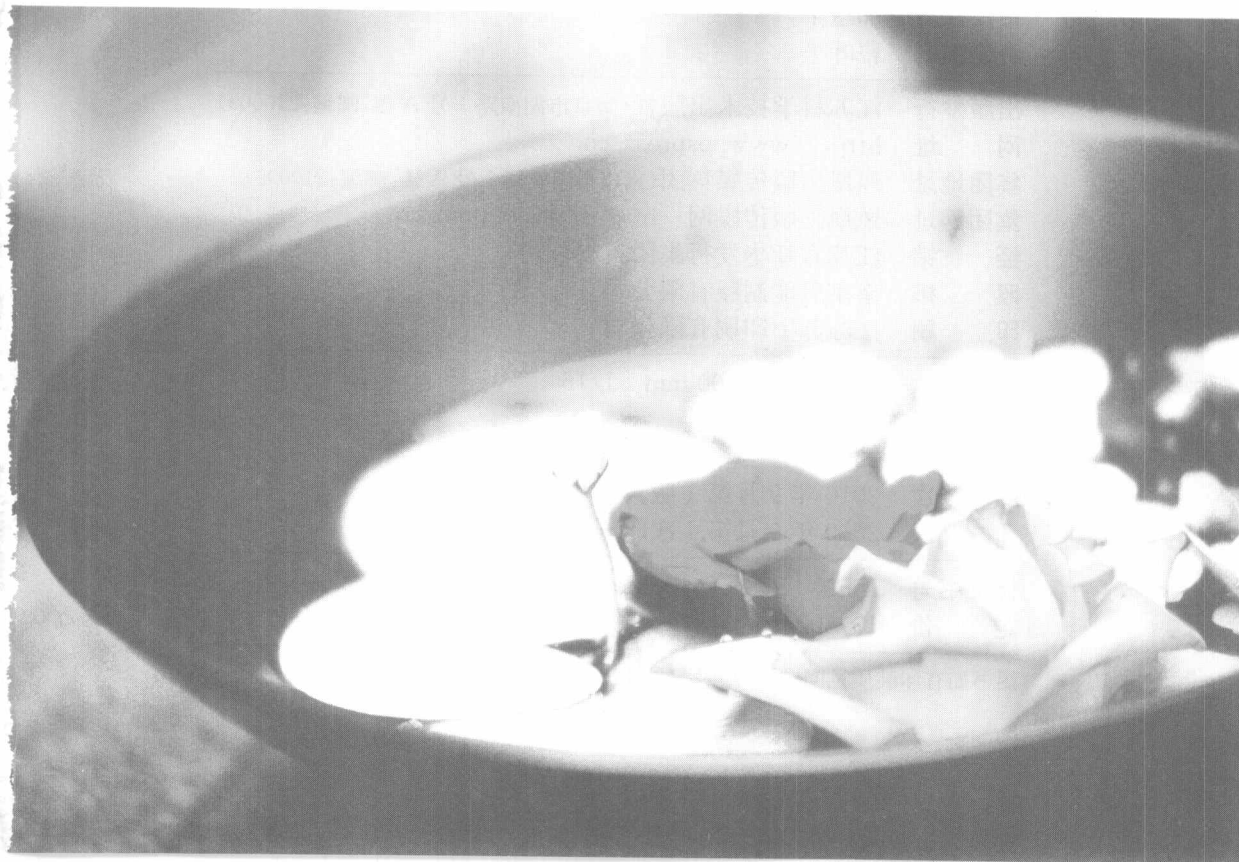
你不可不知的

100种

穴位敷贴熏蒸妙招

主 编 朱敏为 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种穴位敷贴熏蒸妙招/朱敏为等主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.9
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7532-7

I. ①你... II. ①朱... III. ①中药外敷疗法
IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 145225 号

你不可不知的 100 种穴位敷贴熏蒸妙招

主 编 朱敏为 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 230 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7532-7
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

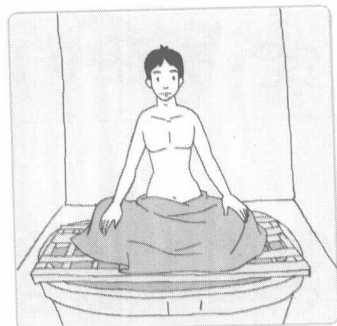
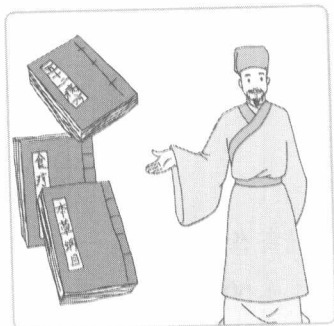
生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

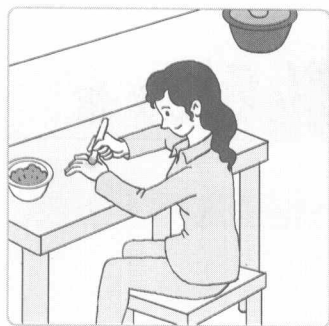
您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



001.不可不知的敷贴妙招	6	024.眩晕敷熏妙招	52
002.不可不知的熏蒸妙招	8	025.失眠敷贴妙招	54
003.感冒敷熏妙招	10	026.面神经麻痹敷贴妙招	56
004.咳嗽敷熏妙招	12	027.三叉神经痛熏蒸妙招	57
005.哮喘敷熏妙招	14	028.关节疼痛敷熏妙招	58
006.肺结核敷熏妙招	16	029.腰腿疼痛敷熏妙招	60
007.胃痛敷熏妙招	18	030.肩周炎敷熏妙招	62
008.腹痛敷熏妙招	20	031.水肿敷熏妙招	64
009.腹胀敷贴妙招	22	032.寄生虫病敷熏妙招	66
010.呕吐敷熏妙招	24	033.自汗、盗汗敷熏妙招	68
011.腹泻敷熏妙招	26	034.小儿感冒敷熏妙招	70
012.痢疾敷贴妙招	28	035.小儿哮喘敷贴妙招	72
013.急性胃肠炎敷熏妙招	30	036.小儿肺炎敷贴妙招	74
014.便秘敷熏妙招	32	037.小儿腹泻敷熏妙招	76
015.肝硬化敷熏妙招	34	038.小儿呕吐敷熏妙招	78
016.胆囊炎敷贴妙招	36	039.小儿流涎敷贴妙招	79
017.高血压敷贴妙招	38	040.流行性腮腺炎敷熏妙招	80
018.冠心病敷贴妙招	40	041.脊髓灰质炎敷熏妙招	82
019.中风敷熏妙招	42	042.水痘敷熏妙招	84
020.雷诺综合征敷熏妙招	44	043.小儿营养不良敷贴妙招	86
021.泌尿系结石敷熏妙招	46	044.小儿汗证敷熏妙招	88
022.小便不利敷熏妙招	48	045.婴儿湿疹敷熏妙招	90
023.头痛敷熏妙招	50	046.小儿阴茎包皮水肿敷熏妙招	92



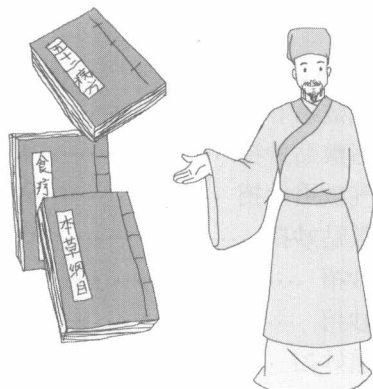
047.小儿遗尿敷贴妙招	93
048.小儿惊风敷贴妙招	94
049.小儿夜啼敷贴妙招	96
050.小儿疝气敷熏妙招	98
051.鹅口疮敷贴妙招	100
052.疖敷熏妙招	102
053.痈敷熏妙招	104
054.疔疮敷熏妙招	106
055.丹毒敷熏妙招	108
056.颈淋巴结结核敷贴妙招	110
057.痔疮敷熏妙招	112
058.肛裂敷熏妙招	114
059.脱肛敷熏妙招	116
060.疝气敷贴妙招	118
061.肛周湿疹熏蒸妙招	120
062.骨折敷熏妙招	122
063.颈椎病敷贴妙招	124
064.肋软骨炎敷贴妙招	125
065.慢性骨髓炎敷贴妙招	126
066.骨质增生敷熏妙招	128
067.外伤敷熏妙招	130
068.蛇虫咬伤敷贴妙招	132
069.烧烫伤敷贴妙招	134
070.冻疮敷熏妙招	136
071.下肢溃疡敷熏妙招	138
072.血栓性静脉炎敷熏妙招	140
073.腱鞘炎敷贴妙招	142

074.妊娠呕吐敷熏妙招	143
075.痛经敷熏妙招	144
076.闭经敷熏妙招	146
077.月经不调敷熏妙招	148
078.乳头皲裂敷贴妙招	150
079.急性乳腺炎敷贴妙招	152
080.乳腺增生敷贴妙招	154
081.乳房湿疹敷贴妙招	156
082.不孕症敷熏妙招	157
083.阴痒敷熏妙招	158
084.阴道炎敷熏妙招	160
085.子宫脱垂敷熏妙招	162
086.遗精敷贴妙招	164
087.阳痿敷熏妙招	166
088.早泄敷熏妙招	168
089.阴囊湿疹敷熏妙招	169
090.前列腺增生敷贴妙招	170
091.皮炎敷熏妙招	172
092.荨麻疹敷熏妙招	174
093.湿疹敷熏妙招	176
094.带状疱疹敷熏妙招	178
095.脓疱疮敷熏妙招	180
096.疥疮敷熏妙招	182
097.痤疮敷熏妙招	184
098.痱子敷贴妙招	186
099.手足皲裂敷贴妙招	188
100.癣病敷熏妙招	190

001

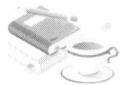
不可不知的敷贴妙招

敷贴疗法是将药物敷在体表的特定部位以治疗疾病的一种方法，是中医最常用的外治方法之一。操作时将鲜药捣烂，或将干药研成细末后以水、酒、醋、蜜、植物油、鸡蛋清、葱汁、生姜汁、蒜汁、菜汁、凡士林等调匀，直接涂敷于患处或穴位。通过人体经络“内属脏腑、外络肢节、沟通表里、贯串上下”的作用，敷贴疗法不但可以治疗局部病变，并且也能达到治疗全身性疾病的目的。根据“上病下取、下病上取、中病旁取”的原则，按照经络循行走向选择穴位，然后敷药，可以收到较好的疗效。



敷贴疗法源远流长。远古时期的先民们就已学会了用泥土、草根、树皮等外敷伤口止血，《五十二病方》记载了许多外敷方剂，用以治疗创伤、外病等。此后的《肘后备急方》、《刘涓子鬼遗方》、《食疗本草》、《普济方》等医药书籍中均有相关记载，晚清吴师机的《理渝骈文》则集敷贴疗法之大成，标志敷贴疗法临床应用达到了更为完善的水准。现在，敷贴疗法在临床上的应用极为广泛，其优点是不经消化道吸收，不发生胃肠道反应，药物直接接触病灶，或通过经络气血的传导，以达到治疗疾病的目的。

用敷贴外治法治病需要进行辨证立法、选方用药。对错综复杂的病情进行分析和归纳，确定病变所属的部位、经络、脏腑，辨明主次、轻重、缓急，然后确定如何用药。这就是所谓的“先辨证、次论治、后用药”的原则。



操作方法

(1) 药物选用。若选用鲜品药物，自身含有汁液，只需捣烂外敷即可。若药物为干品，则须将药物研为细末，然后加入适量的赋形剂，如鸡蛋清、酒、水、蜂蜜、醋、姜、葱、蒜、韭汁等，调成糊状敷用。由于外敷药的药性有寒、热之分，所以应用时当分别使用，赋形剂也应辨证选用。

(2)敷贴方法。当外疡初起时,宜敷满整个病变部位。当毒已结聚,或溃后余肿未消,宜敷于患处四周,不要完全涂布。敷贴应超过肿势范围。

(3)应用范围。敷贴外治施治部位比较广泛,大多数的疾病都可以用外治法治疗,特别是对各种单纯性疾病或疾病初起阶段,外治法完全可以起到主治作用。敷贴外治法简便易学,取材容易,比较容易学习掌握,乐于为患者接受,且不需要太多的花费。由于药物可以刺激患部或穴位,并经由皮肤直接进入血液循环,故可迅速发挥治疗作用,不仅能控制某些急性疾病的症状,而且对某些慢性疾病的疗效显著。

(4)副作用。由于敷贴外治法施药于体表,不需要内服,随时可观察到局部反应。如有过敏、水肿、破溃和其他不适,可将药物立即除去,不会发生严重的毒性反应。



注意事项

(1)患部要常规消毒。注意外敷药物的干湿度,过湿容易外溢流失。如果药物变干,须随时更换,或加调和剂湿润后再敷上。

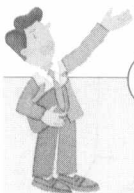
(2)穴位贴敷时,所取穴位不宜过多,每穴用药量宜小,敷贴面积不宜过大,时间不宜过久。

(3)要及时处理不良反应。一些药物对皮肤有一定的刺激作用,有时会引起局部皮肤红肿、发痒、灼辣,甚至起疱疹等不良反应,应及时发现,认真处理。可以去除药物,或改用其他药物,乃至停药。

(4)皮肤过敏者不宜使用此法。用药过程中如果出现皮肤过敏、瘙痒潮红,发生小水疱,应停止用药。

(5)严格选择适应证。敷贴外治虽能治疗许多疾病,而且疗效较好,但不适用于某些病情凶险、来势急骤、证候复杂的疾病。对于危重患者,不要乱用外治法治疗。

(6)敷贴药物不宜内服。



专家提醒

敷贴疗法的优点是不经消化道吸收,无胃肠道反应,药物直接接触病灶,或通过经络气血传导以治疗疾病。外敷药的赋形剂有多种,以醋调,取其散瘀解毒;以酒调,取其助行药力;以葱、姜、韭、蒜捣汁调,取其辛香散邪;以菊花汁、丝瓜叶汁调,取其清凉解毒;以鸡蛋清、蜂蜜调,取其缓和刺激、润泽肌肤。一般情况下多以凡士林调制。

002

不可不知的熏蒸妙招

熏蒸疗法,又称“中药蒸汽浴”,是利用药物加水煮沸后所产生的蒸汽熏蒸患处,以治疗疾病的一种方法。熏蒸疗法与现代理疗中的水疗有某些相似之处,通过热力和药物的协同作用,促使经络疏通,气血流畅,从而改善局部和全身机能,以达到消肿、止痛、止痒、祛风的目的,多用于皮肤癣症、疼痛、风湿痹痛、小儿麻疹透发不畅、骨伤科损伤等。熏蒸疗法最早见于汉代,长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》已载有用韭和酒煮沸,以其热气熏蒸,治疗伤科疾病的方法。《内经》记录了用椒、姜、桂和酒煮熏治关节肿胀、疼痛、伸屈不利等痹证。其后历代相传习用,其治疗范围不断扩大。清代《理渝骈文》中记载熏蒸方药 20 余首,涉及多种疾病的治疗。《伤科补要》中则更为详细地记载了熏蒸疗法的具体操作方法。熏蒸的方法可以起到疏通气血、活血化瘀、祛风寒湿邪功效。

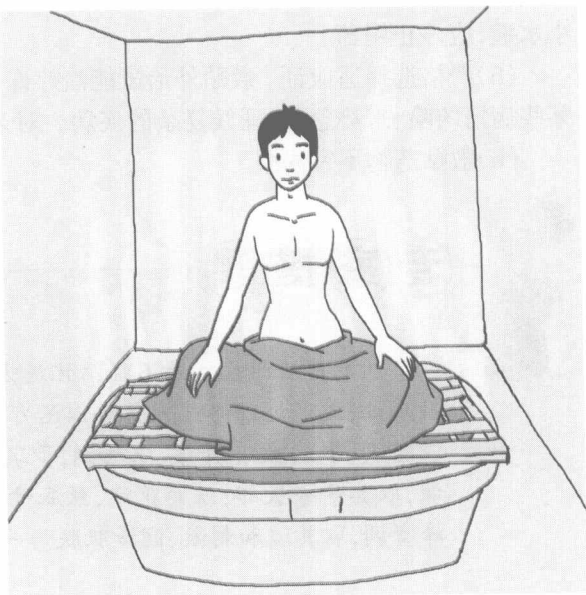


操作方法

(1)室内熏蒸法:室内密闭,将所用药物加热煮沸,蒸发气体。患者裸露身体,或坐或卧。室内气温从 $30 \sim 35^{\circ}\text{C}$ 开始,渐增至 $40 \sim 45^{\circ}\text{C}$,一般熏蒸时间为 $15 \sim 30$ 分钟。熏蒸后患者要安静卧床休息,不要立即冲洗。治疗可每日或隔日 1 次。

(2)简易熏蒸法:古代民间多采用。将加热煮沸的中药煎剂倾入较大的容器中,容器上置木板,患者裸坐其上进行熏蒸。

(3)局部熏蒸法:将加热煮沸的中药煎剂倾入适当大小的



容器中,让患者将患部置于容器中,离药液一定距离,上面还可覆毛巾不使热气外透,进行熏蒸。



注意事项

(1)用于先熏蒸后洗浴的药物,煎煮时加水要适量,加水过多则药物浓度下降。芳香性药物一般煎沸 10~15 分钟,块状和根茎类药物则须煮沸 30 分钟。

(2)采用全身熏蒸方法时要注意室温,随时观察患者情况。尤其是在炎热季节,要防汗出过多,或因室闷而晕厥。治疗后应适当休息。呼吸困难的患者应避免长时间使用,以免窒息。

(3)局部熏蒸时,患部与药液之间要保持适当距离,以温热舒适为度,以防烫伤。

(4)严寒季节应用本疗法时要注意保暖,以免受凉感冒。尤其是局部熏蒸时,应让患者盖上毛巾或棉毯。

(5)为防止汗出过多带来的不良后果,可在熏蒸时适当饮水。

(6)熏蒸器具一般应专人专用,特别是用于皮肤病治疗时,更当注意。

(7)恶性肿瘤、癫痫、急性炎症、心功能不全、肺心病患者及孕妇等,禁用此法。



专家提醒

熏蒸疗法是通过热疗、药疗的双重作用而取效。热疗能疏松腠理,开发汗孔,活血通经,松弛痉挛的肌肉;药疗能对症治疗,疗病除疾。两者配合而用,则事半功倍。本疗法简便有效,可以加速血液、淋巴液的循环,促进新陈代谢,加快代谢产物的清除。同时由于热能的作用,可促使皮肤、黏膜的充血,有利于药物的吸收和提高体内药物浓度,有利于疾病的治疗。

003

感冒敷重妙招

感冒是风邪侵袭人体所引起的以鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为主要表现的常见外感疾病。感冒轻者为“伤风”，是鼻、咽喉等上呼吸道的急性炎症，常统称为急性上呼吸道感染，一年四季均可发生，以冬春季最多见。感冒重者为“时行感冒”，是病毒所致的一种急性呼吸道传染病，又称“流感”，主要通过飞沫与直接接触传播，具有高度传染性，常易造成大范围流行。一般伤风的全身症状较轻，症状多在 5~10 天内自然消失。而时行感冒多呈流行性，常突然寒战、高热，全身症状明显。



敷贴疗法

●取清凉油少许。将清凉油涂在消毒纱布上，敷于脐部，亦可用清凉油涂敷痛处。具有辛凉发散、清醒头脑的功效，适用于感冒头痛。

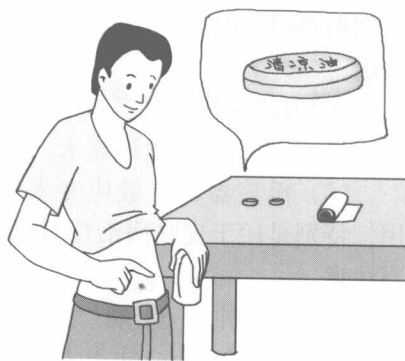
●取防风、黄芪、肉桂各等份。以上 3 味共研细末。将脐部用 75% 酒精常规消毒，趁湿撒药粉 0.5 克于脐部，以消毒纱布覆盖，再用胶布固定。每隔 3 日用药 1 次。

具有益气固表、祛风散邪的功效，适用于体虚易感冒者。

●取柴胡 10 克，当归 6 克，川芎 6 克，白芍 9 克，桂枝 5 克，葱白适量。以上前 5 味共研细末，取药末 15 克，与葱白一同捣成泥状，制成直径约 2.5 厘米的药饼。将脐部用 75% 酒精常规消毒，然后将药饼贴敷于脐部，外用消毒纱布覆盖，再用胶布固定。具有和解退热、养血活血、温经通阳的功效，适用于妇女经期感冒，症见寒热往来、胸胁满闷、恶心呕吐、发热头痛等。

●取红花油数滴。取红花油数滴，滴在消毒纱布上，敷于脐部。也可用红花油擦头部太阳穴，头痛头胀可随之减轻。具有活血散瘀的功效，适用于感冒头痛。

●取连翘 15 克，葱白 30 克。以上 2 味共捣成膏状，用消毒纱布包好，敷于脐部。待将要出汗时喝开水一杯，以助汗出。具有清热解毒、发汗解表的功效，适用于风热感冒，症见发热无汗、头痛咽痛等。



●取生石膏 10 克,杏仁 5 克,薄荷 3 克,活蚯蚓适量。以上 4 味一同捣烂为糊状,敷于脐部,用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药 1 次,5 天为一疗程。具有清热解表的功效,适用于风热感冒,症见咳嗽,痰黄黏稠难出,并伴有口渴、咽痛、头痛、发热等。

●取白芥子 100 克,鸡蛋清适量。将白芥子研为细末过筛,取鸡蛋清 1~2 个,调药末成糊状,敷于神阙穴、涌泉穴、大椎穴,用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。令患者覆被而卧,取微汗即愈。具有止咳祛痰、散寒消肿的功效,适用于风寒感冒。

●取薄荷 30 克,生姜 30 克,大蒜 30 克。以上 3 味共捣成膏状,贴敷于大椎穴、太阳穴,以消毒纱布覆盖,再用胶布固定。两手劳宫穴敷药后,合掌端坐 30 分钟。具有解表散邪的功效,适用于感冒初起有恶寒、头痛者。

●取连翘 15 克,薄荷 9 克,淡豆豉 30 克,葱白适量。以上前 3 味共研细末,过筛,再加入葱白适量,捣成膏状。将药糊贴敷于风池穴、大椎穴、神阙穴,以消毒纱布覆盖,再用胶布固定。每日用药 1 次,2~8 小时后去药。具有疏散风热、清热解毒的功效,适用于风热感冒,症见发汗热出、微恶寒、咳嗽痰稠、头痛、鼻燥、口渴、心烦。



熏蒸疗法

●取桑叶 15 克,菊花 15 克,荆芥 15 克,芦根 30 克。上药水煎 2 次,每次 5 分钟。取药液趁热先熏蒸后洗浴全身,每次 10~20 分钟,每日 2 次。熏蒸洗浴后嘱患者多饮开水,卧床盖被以助发汗祛邪。具有辛凉解表、祛风清热的功效,适用于风热感冒。

●取麻黄 10 克,薄荷 15 克,荆芥 15 克,防风 12 克,生姜 10 克。上药水煎 2 次,取药液趁热先熏蒸后洗浴全身,每次 10~20 分钟,每日 2 次。水煎时注意薄荷须后下。具有辛温解表、宣肺散寒的功效,适用于风寒感冒。

●取香薷 12 克,羌活 10 克,紫苏叶 12 克,厚朴 12 克,淡豆豉 10 克,藿香 12 克。上药水煎 2 次,取药液趁热先熏蒸后洗浴全身,每次 10~20 分钟,每日 2 次。具有解表清暑、芳香化湿的功效,适用于暑湿感冒。

●取紫苏叶 90 克,艾叶 90 克,葱白 20 克。上方水煎 5 分钟,连渣倒入盆内。嘱患者脱去鞋袜,将双足置于盆内,用布单将膝以下及盆围住,先熏蒸后洗浴。待周身出微汗时,擦干腿足,避风休息。每次 10~20 分钟,每日 2 次。具有辛温解表、祛风散寒的功效,适用于流行性感冒。



专家提醒

患者要防寒保暖,避免淋雨受凉。起居有节,不要过劳,感冒流行季节少去公共场所,防止交叉感染。饮食宜清淡,忌食油腻、辛辣、燥热之品。食醋熏蒸可预防时行感冒流行。每立方米室内空间用食醋 5~10 毫升,加 1~2 倍水稀释,加热熏蒸 2 小时,每日或隔日 1 次。

004

咳嗽敷贴熏蒸妙招

咳嗽是肺系疾患的主要症候之一。上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺炎、肺结核等,都可引起咳嗽。中医认为本病多为外邪侵袭,肺气失宣所为,也可由于脏腑功能失调,累及肺脏,肺气失其肃降而发生。凡由感受邪引起的咳嗽,称外感咳嗽,一般起病较急,病程较短,常伴有畏寒、发热、头痛等,当以疏散外邪,宣肺理气为治。凡由脏腑功能失调引起的咳嗽,称为内伤咳嗽,一般起病较慢,往往有较长的咳嗽病史和脏腑失调的证候,当以调理脏腑为主。外感咳嗽失治或治之不当,日久不愈,耗伤肺气,易发展为内伤咳嗽。内伤咳嗽可使脏腑受损、气血亏虚,常因气候变化而易感外邪,使咳嗽复发或加剧。敷贴和熏蒸疗法对咳嗽有明显疗效。



敷贴疗法

●取鱼腥草 15 克,青黛 10 克,蛤壳 10 克,葱白 15 克,冰片 0.3 克。以上前 3 味共研为细末,再加入葱白、冰片,共捣成糊状。用酒精棉球消毒脐部,再将药糊敷脐,盖以消毒纱布,再用胶布固定。每日换药 1 次,10 天为一疗程。具有清热解毒、祛痰定喘的功效,适用于痰热咳嗽以及外感风热所致的咳嗽,症见吐痰稠黄,口干。

●取车前子 3 克,杏仁 3 克,活蚯蚓适量。以上 3 味一同捣烂成泥,制成药饼。将药饼敷于脐部,再用胶布固定,每日换药 1 次。具有清热润肺、止咳平喘的功效,适用于风热咳嗽。

●取白芥子 5 克,肉桂 5 克,细辛 3 克,半夏 3 克,麻黄 5 克,丁香 0.5 克。以上 6 味共研为细末,调成膏状,填敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。每天换药 1 次,病愈为度。具有止咳祛痰平喘的功效,适用于风寒咳嗽。

●取吴茱萸 15 克,丁香 15 克,肉桂 30 克,冰片 1 克。以上 4 味共研为细末。用酒精棉球消毒脐部,趁酒精未干之际,将药末敷于脐内,装满肚脐为度,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。2~3 天换药 1 次,10 次为一疗程,具有温中祛寒的功效,适用于肺胃虚寒所致的痰湿咳嗽。

●取麻黄 7 克,杏仁 9 克,百部 10 克,甘草 6 克。以上 4 味共研细末,用温水调为糊状,敷于脐部,用消毒纱布覆盖,再用胶布固定,每日换药 1 次。具有宣肺散寒,止咳平喘的功效,适用于外感风寒所致的咳嗽气急,痰白清稀,恶寒肢冷。

●取白胡椒 7 粒,栀子 9 克,桃仁 7 粒,杏仁 7 粒,鸡蛋 1 个。以上前 4 味焙干

为末,用鸡蛋清调成糊状,敷于双足涌泉穴,再用消毒纱布覆盖,胶布固定,每日换药1次。具有宣通脉络的功效,适用于久咳兼见痰多、喘息者。

●取大蒜适量,米醋少许。以上前1味捣烂如泥,加少许米醋调成糊状,涂抹在消毒纱布上,再包上一层消毒纱布,贴敷于胸口,可立即止咳。注意大蒜不宜与皮肤直接接触。具有杀菌止咳的功效,适用于咳嗽。

●取冰片3克。以上1味研为细末,与等量凡士林调匀,涂在油纸上,贴于膻中穴,用绷带固定,并持续热敷。12小时换药1次,10天为一疗程。具有止咳平喘的功效,适用于咳嗽。



熏蒸疗法

●取半夏25克,苍术25克,麻黄25克。上药水煎15分钟,取药液趁热先熏蒸后洗浴胸背部。每次10~15分钟,每日2次。具有散邪,降逆,止咳的功效,适用于咳嗽。

●取荆芥9克,陈皮9克,紫菀18克,白前18克,百部18克,桔梗18克,甘草6克。上药水煎15分钟,取药液倒入有嘴壶中,盖住壶口。患者将壶嘴对准口鼻反复吸入蒸汽,凉后加热再重吸。待药温,以脱脂棉球蘸汤擦洗患者背部第一胸椎至第十二胸椎两旁(距正中左右旁开1.5寸处),以皮肤微红为度。每日2次,每次1剂。具有止咳化痰的功效,适用于新发或日久咳嗽。

●取鱼腥草100克。将上药水煎后,倒入浴盆或桶中进行全身熏蒸,再擦洗全身。每次熏蒸洗浴30分钟,每日2次。具有清热止咳的功效,适用于各种类型咳嗽,以外感咳嗽为佳。

●取胡椒7粒,桃仁10粒,杏仁4粒,栀子仁10克。将上药水煎后取药液1500毫升。以温度40~50℃之间为宜,先熏蒸后洗泡双足,每次30分钟,每日2次。具有止咳祛痰的功效,适用于久咳且痰多伴喘息。



专家提醒

在气候变冷的季节,患者要注意保暖,避免受凉,预防感冒发生,有条件者可做耐寒锻炼以预防感冒。患者在缓解期要做适当的体育锻炼,以提高机体的免疫能力。患者不但要戒烟,而且还要避免被动吸烟。急性发作期应注意休息,并配合药物治疗。居住环境应尽量避免空气污染。

005

哮喘敷贴熏蒸妙招

哮喘是由多种因素引起的慢性气道炎症。易感者反复发作喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状，多在夜间或凌晨发生，可部分地自然缓解或经治疗缓解。实施以控制为目的的疾病评估、疾病治疗和疾病监测的“三步骤”，特别是使用联合治疗方案，哮喘是能够控制的。



敷贴疗法

●取麻黄 3 克，杏仁 3 克，甘草 1 克，葱白 3 根。以上前 3 味共研为细末，再加入葱白共捣为糊状，敷于脐部，用塑料布覆盖，再用胶布固定，每日换药 2 次。具有宣肺祛寒、止咳平喘的功效，适用于外感风寒，咳嗽痰白，气喘胸闷。

●取麻黄 15 克，细辛 4 克，苍耳子 4 克，延胡索（醋炒）4 克，公丁香 3 克，吴茱萸 3 克，白芥子 3 克，肉桂 3 克。以上 8 味共研为细末，装瓶。用时取药末适量，用药棉包裹如小球，敷塞脐孔，再用胶布固定，2~3 天换药 1 次，10 天为一疗程。具有散寒平喘、止咳化痰的功效，适用于寒喘，症见胸闷喘急，咳嗽，吐痰清稀色白。

●取补骨脂、小茴香各等量。以上 2 味共研极细粉末，贮瓶。药末敷于脐孔，然后用消毒纱布覆盖，再用胶布固定，2 天换药 1 次。10 天为一疗程。具有补肾纳气的功效，适用于虚喘，症见哮喘日久，肾不纳气，喉间有哮鸣音，动则喘甚。

●取杏仁、木鳖子、花椒、大黄各等份，麻油适量。以上前 4 味共研细末，每次取药末 12 克，用麻油调成糊状，每晚睡眠前敷于双侧涌泉穴，外用消毒纱布覆盖，胶布固定，翌晨取下，连用 3~7 天为一疗程。具有止咳平喘的功效，适用于咳嗽痰多之哮喘。

●取苍耳子 5 克，苍术 5 克，细辛 5 克，白芥子 5 克，公丁香 3 克，肉桂 3 克，半夏 3 克，麻黄 10 克。以上共研为细末，调成膏状，敷于脐部，然后用消毒纱布覆盖，



再用胶布固定,2天换药1次,10天为一疗程。具有止咳化痰平喘的功效,适用于支气管炎引起的哮喘。

●取地骨皮、车前子、黄芩各等分,鲜地龙适量。以上前3味共研为细末,装瓶备用。用时取药末3克与鲜地龙共捣成膏状,敷于脐部,再用胶布固定,每日换药1次。具有清热平喘的功效,适用于热喘,症见咳喘气粗,痰黄质稠,咯痰不爽等。

●取生南星30克,白芥子30克,生姜汁适量。以上前2味共研细末,每次取药末5克,用生姜汁调成糊状,涂敷于双侧足心涌泉穴,干则涂之,并添加少许生姜汁以保持药糊的湿润。具有止咳化痰平喘的功效,适用于哮喘。

●取桑白皮10克,杏仁10克,生石膏30克,黄芩10克。以上4味共研细末,用凉开水调和成直径约2.5厘米的药饼8个,分别贴敷于双侧肺俞穴、华盖穴、膻中穴、膈俞穴,外用胶布固定,贴4~5小时取下。每日贴药1次,连用10天为一疗程。具有清热平喘的功效,适用于热喘。



熏蒸疗法

●取鱼腥草60克,紫苏子30克,五味子20克,地龙30克,沉香10克(后下),鸡蛋2个。将上药和蛋共用水煎30分钟,取蛋、去渣。食蛋;以药液先熏蒸后洗浴双足,每晚1次,10次为一疗程。具有清化宣肺的功效,适用于各型哮喘。

●取麻黄20克,桂枝6克,白芍24克,细辛6克,半夏20克,五味子15克,甘草6克,生姜4片。将上药水煎后取药液,趁热先熏蒸后洗浴前胸和后背部,每次15分钟,每日3次。具有温化宣肺的功效,适用于哮喘发作偏寒型。

●取白凤仙花草1株,延胡索15克,艾叶30克,杏仁30克,诃子20克,白果仁25克,川椒目15克。将上药水煎后,先熏蒸后洗浴胸背部肺俞穴、风门穴和中府穴,每日2次。具有止咳平喘的功效,适用于哮喘。



专家提醒

哮喘发病较为紧急,大多情况下是在医院之外,此时患者自己或家人对病情的处理显得十分重要。患者平时应随身携带几种扩张支气管的气雾剂。除药物外,患者还可以采取一些非药物疗法。如以指代针,揉压按摩双侧合谷、内关、风池、天突、膻中等穴位,对缓解病情有一定帮助。用力做吞咽动作数次,对有的患者会有所裨益。

哮喘病人每遇病情发作时,总感觉口干、咳嗽、胸闷、气短、腹胀、出汗、呼吸困难。严重时,因呼吸肌肉强烈收缩,气道黏液分泌增多,通气功能失调,造成身体缺氧。患者两肩耸起,行走艰难,情绪烦躁。因此,哮喘患者应树立坚强意志,并加强自我保健意识,保持情绪乐观稳定,学会腹式呼吸,坚持散步及慢跑锻炼。

006

肺结核敷贴熏蒸妙招

结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病,可累及全身多个器官,但以肺结核最为常见。临床上多呈慢性过程,少数可急起发病。常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。一年四季都可以发病,15~35岁是结核病的高发年龄。潜伏期4~8周。主要经呼吸道传播,传染源是排菌的肺结核患者。由于人们的生活水平不断提高,结核已基本控制,但近年来随着环境污染和艾滋病的传播,结核病又卷土重来,发病率增加。



敷贴疗法

●取五倍子2~3克,辰砂1克。以上2味共研为细末,用水调成糊状,敷于脐部,然后用塑料布覆盖,再用胶布固定,每日换药1次。具有收敛止汗、清心除烦的功效,适用于肺结核潮热盗汗者。

●取五倍子、黄柏各等量。以上2味共研为细末,水调为糊,敷于脐部,外用胶布固定。具有清心敛汗的功效,适用于肺结核潮热盗汗者。

●取五味子20克,地骨皮15克,六神丸100粒,蜂蜜适量。以上前3味共研为细末,用时取药末2克,再加入蜂蜜,调为膏状,敷于脐部,然后用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。每日换药1次,30天为一疗程,每次换药时让脐部晾3小时,以免引起脐部不适。具有收敛止汗的功效,适用于肺结核。

●取生大黄10克,米醋适量。将生大黄烘干研末,再用醋调成膏状。将脐部用75%酒精常规消毒,然后将药膏敷于脐部,外用消毒纱布覆盖,再用胶布固定。每日换药1次,连用3次为一疗程。具有凉血止血的功效,适用于肺结核咯血者。

●取五灵脂60克,白芥子60克,生甘草30克,食醋适量。以上3味共研细末,过筛后用食醋调和成糊状,蒸5分钟,每晚睡前趁热敷于背部,12小时后去药,连敷3天。第1天沿第1胸椎胸骨向下涂布;第2天从尾骨向上敷;第3天则敷于脊椎中央。具有清热解毒、散瘀止痛、润肺止咳的功效,适用于肺结核。

●取白芥子3~5克,陈米醋适量。将白芥子研为细末,加入陈米醋调成糊状,敷于结核穴、肺俞穴、心俞穴、肾俞穴、风门穴。每次选3个穴位,轮流贴敷。用药后3小时局部皮肤有烧灼感、充血、起泡,可按常规消毒处理。一般4~5天敷药1次,3个月为一疗程。具有润肺去痰、散结止痛的功效,适用于各种肺结核。