

实用民间治病

彭楚湘 何清湖 主编

绝技大全

 山西科学技术出版社
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

实用民间治病绝技大全

主 编 彭楚湘 何清湖
副主编 周国平 阳仁达 袁宜勤
编 委 (按姓氏笔画)
王 灵 刘卫英 刘朝圣
朱 伟 李 点 李迎红
陈楚淘 周 君 周珍花
洪金标 胡爱中 胡 蓉
黄 艾 彭 亮 雷晓明
学术秘书 雷晓明 刘朝圣 / 刘文清
周晋生
审 订 蔡光先 袁长津

图书在版编目(CIP)数据

实用民间治病绝技大全/彭楚湘、何清湖主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2005. 10
ISBN 7-5377-2541-1

I. 实... II. 彭... III. 土方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 090211 号

实用民间治病绝技大全

作 者: 彭楚湘 何清湖 主编
出版发行: 山西科学技术出版社
社 址: 太原市建设南路 15 号
编辑部电话: 0351-4922073
发行部电话: 0351-4922121
电子信箱: cbszcc2643@sina.com
印 刷: 太原兴晋科技印刷厂
开 本: 850×1168
字 数: 514 千字
印 张: 21
版 次: 2006 年 1 月第 1 版
印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 3000 册
书 号: ISBN 7-5377-2541-1/R·948
定 价: 38.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



彭楚湘 湖南省保靖县人，女，1951年7月出生，1975年毕业于湖南中医学院中医专业，在湖南中医学院从事中医、针灸教学、医疗、科研至今30年，现为湖南中医学院针灸推拿系主任、教授、硕士生导师。中国针灸学会理事，湖南省针灸学会副主任委员。主持编纂出版学术专著、教材12本，主持和参与国家、省部级及厅级课题11项。并长期从事本科生、硕士生的教学指导培养工作。临床上擅长于用中医、针灸等方法治疗消化系统、神经系统等疾病。



何清湖 男，1965年11月出生，湖南省耒阳市人，医学博士，现任湖南中医学院中医结合系主任、教授，博士生导师。主要从事于临床教学和科研工作。研究内容：中西医结合男科学。现已获省（部）、厅级科研、教学成果奖8项，主持编纂出版学术专著、教材、教参50余部，发表学术论文50余篇，其代表著作有：

《中华医书集成》（总主编）、《中西医结合男科学》（主编）、《现代中医临床诊断学》（主编）、《中国传统临床医学丛书·中医外科学》（主编）、《中西医结合思路与方法》（主编），其中主持编纂的《中华医书集成》含书210部，4500万字，被誉为中医有史以来最大的一套古籍丛书。



前 言

民间治病方法古称之为“串雅”，自然不登大雅之堂，多流散于民间。然而，民间疗法自有其生命力，其“简、便、验、廉”的优势深得老百姓的喜欢，它并不需要“广而告之”，而能被基层医生和患者广泛运用。《串雅内编》有言：“一曰贱，药物不取贵也；二曰验，以下咽即能去病也；三曰便，山林僻邑仓卒即有。”几千年的中医发展历史，积淀着大量的民间防病治病方法，这些方法多也成为中医防病治病的重要组成部分，一部分民间疗法经过与现代科技、现代医学思维的碰撞与结合，还成为现代新的治疗方法，或许还成为一种科技专利，焕发出新的活力，造福于百姓，甚至走出国门，成为世界医学的替代疗法或自然疗法的重要组成部分。

有鉴于：民间疗法的“简、便、验、廉”的特点；即使在医学高度发展的今天，许多民间疗法依然有着独特的疗效，深受医务工作者和患者的喜爱，“单方一味，气刹名医”，“绝技一法，常可救命”；特别是人们不断追求生活质量的今天，许多民间疗法在保健、康复等方面也大有用武之地；且一些民间疗法不免也良莠不分、鱼龙混杂。故作



为身居高等中医院校“雅”席而又喜欢民间疗法的教授们,有责任 and 兴趣对民间疗法的古今文献资料,结合自己的经验体会,进行较为系统的搜集、分析和总结,去伪存真,揭示仍具有现实临床意义的众多民间疗法的临床运用,也算是一种雅俗共享。

全书以民间疗法为主线,突出实用、简明、系统的特点。共分上、下两编,上编为技法编,以各种具体的民间疗法为目,共列民间治法 48 种,每种民间治疗绝技介绍各技法的基本概念、源流、常用器具、作用原理、操作方法、适应范围、禁忌症和注意事项等内容;下编为疾病编,涉及临床内、外、妇、儿、骨伤、皮肤、五官各种常见疾病,主要介绍各种疾病的基本知识及其各种民间治疗绝技方法,每一种方法细述其适应症、作用机理、取穴或处方、方法和注意事项等。

对民间疗法的搜集、整理和总结,无疑也是一种学术研究,由于作者水平有限,加上时间仓促,难免在书中存在一些缺点、疏忽、甚或错误,敬请专家、读者指正,以便再版时修订。



目 录

上编 技法编

- 一 拔罐疗法····· (1)
- 二 艾灸疗法····· (7)
- 三 灯火灸疗法····· (13)
- 四 耳穴贴压法····· (17)
- 五 药物敷贴法····· (23)
- 六 刮痧疗法····· (31)
- 七 推拿疗法····· (39)
- 八 捏脊疗法····· (46)
- 九 熏洗疗法····· (49)
- 十 药洗疗法····· (51)
- 十一 冷水浴疗法····· (53)
- 十二 低温浴疗法····· (61)
- 十三 热水浴疗法····· (61)
- 十四 白醋浴疗法····· (66)
- 十五 擦浴疗法····· (68)
- 十六 花水浴疗法····· (70)
- 十七 茶水浴疗法····· (72)
- 十八 盐水浴疗法····· (75)
- 十九 沙浴疗法····· (76)
- 二十 日光浴疗法····· (78)



- 二十一 拍打疗法 (80)
- 二十二 蜂针疗法 (85)
- 二十三 搓面疗法 (95)
- 二十四 热熨疗法 (98)
- 二十五 酒醋疗法 (101)
- 二十六 烟熏疗法 (104)
- 二十七 药棒疗法 (108)
- 二十八 药枕疗法 (110)
- 二十九 放血疗法 (112)
- 三十 发泡疗法 (118)
- 三十一 蚂蚁疗法 (121)
- 三十二 醋蛋疗法 (123)
- 三十三 茶疗法 (129)
- 三十四 皮肤针疗法 (140)
- 三十五 刷牙疗法 (144)
- 三十六 梳头疗法 (147)
- 三十七 洗足疗法 (151)
- 三十八 足底按摩 (160)
- 三十九 音乐疗法 (166)
- 四十 舞蹈疗法 (170)
- 四十一 弹琴疗法 (172)
- 四十二 歌咏疗法 (174)
- 四十三 弈棋疗法 (176)
- 四十四 书画疗法 (179)
- 四十五 花卉疗法 (181)
- 四十六 四季养生法 (183)
- 四十七 饮食疗法 (186)
- 四十八 精神调摄法 (191)



下编 疾病编

第一章 内科	(194)
发热	(194)
中暑	(198)
急性气管炎和支气管炎	(204)
慢性支气管炎	(206)
支气管哮喘	(208)
肺脓肿	(213)
肺结核	(217)
冠心病	(222)
心律不齐	(223)
病毒性心肌炎	(224)
高血压病	(225)
反流性食管炎	(231)
慢性胃炎	(232)
消化性溃疡	(234)
胃下垂	(235)
慢性非特异性溃疡性结肠炎	(236)
病毒性肝炎	(238)
慢性胆囊炎	(239)
胆道蛔虫症	(240)
痢疾	(241)
便秘	(243)
急性肾炎	(244)
慢性肾炎	(245)



肾病综合征·····	(247)
肾盂肾炎·····	(249)
膀胱炎·····	(251)
缺铁性贫血·····	(253)
类风湿性关节炎·····	(255)
糖尿病·····	(259)
单纯性肥胖·····	(262)
高脂血症·····	(266)
痛风·····	(268)
甲状腺机能亢进·····	(272)
脑卒中(中风)后遗症·····	(274)
癫痫·····	(278)
偏头痛·····	(280)
重症肌无力·····	(283)
三叉神经痛·····	(286)
面神经炎·····	(288)
神经衰弱·····	(292)
第二章 妇产科·····	(298)
月经不调·····	(298)
先兆流产·····	(300)
妊娠呕吐·····	(302)
崩漏·····	(305)
胎位不正·····	(307)
闭经·····	(309)
功能性痛经·····	(312)
更年期综合征·····	(316)
阴道炎·····	(319)



子宫颈炎	(321)
盆腔炎	(324)
外阴搔痒	(327)
子宫脱垂	(329)
子宫内膜异位症	(331)
第三章 儿科	(335)
厌食	(335)
婴幼儿腹泻	(341)
婴幼儿营养不良	(351)
小儿脑积水	(359)
脑性瘫痪	(364)
小儿夜惊症	(373)
遗尿症	(376)
新生儿黄疸	(390)
第四章 外科	(395)
疖	(395)
疔	(399)
丹毒	(404)
急性淋巴管炎	(407)
急性蜂窝组织炎	(410)
流行性腮腺炎	(412)
冻疮	(418)
烧伤	(425)
单纯性甲状腺肿	(431)
颈淋巴结结核	(434)
乳腺囊性增生病	(438)



急性乳腺炎	(440)
急性胆囊炎	(449)
胆石症	(451)
尿石症	(452)
前列腺炎	(454)
前列腺增生症	(456)
阴囊湿疹	(457)
阳痿	(459)
遗精	(460)
早泄	(462)
男性不育症	(464)
内痔	(465)
外痔	(466)
肛管直肠痿	(468)
肛管直肠脱垂	(469)
甲沟炎	(471)
静脉曲张	(472)
血栓闭塞性脉管炎	(473)
第五章 皮肤科	(475)
单纯疱疹	(475)
带状疱疹	(477)
扁平疣	(481)
寻常疣	(484)
脓疱疮	(489)
头癣	(491)
手足癣	(494)
甲癣	(497)



体癣和股癣	(500)
湿疹	(503)
接触性皮炎	(506)
荨麻疹	(509)
玫瑰糠疹	(513)
神经性皮炎	(515)
皮肤搔痒症	(519)
腋臭	(523)
寻常性痤疮	(528)
酒渣鼻	(533)
脂溢性皮炎	(539)
脱发	(543)
雀斑	(550)
黄褐斑	(556)
白癜风	(561)
手足皲裂	(566)
鸡眼	(570)
稻田皮炎	(574)
尿布皮炎	(577)
褥疮	(579)
虫咬皮炎	(582)
疥疮	(585)
第六章 骨伤科	(589)
外伤血肿	(589)
落枕	(590)
颈椎病	(592)
肩关节扭伤	(595)



肩关节周围炎	(597)
急性腰扭伤	(599)
腰肌劳损	(601)
增生性脊柱炎	(603)
坐骨神经痛	(605)
腰椎间盘突出症	(608)
肋软骨炎	(610)
强直性脊柱炎	(612)
骨质疏松症	(613)
第七章 五官科	(615)
睑腺炎	(615)
上睑下垂	(619)
泪囊炎	(621)
结膜炎	(622)
沙眼	(625)
翼状胬肉	(628)
近视	(631)
耳源性眩晕	(634)
耳鸣	(635)
耳聋	(637)
慢性鼻炎	(639)
鼻息肉	(641)
鼻出血	(642)
慢性鼻窦炎	(644)
咽炎	(646)
扁桃体炎	(648)
龋病	(650)



目 录

牙周炎	(652)
复发性口腔溃疡	(653)



上 编 技法编

一 拔罐疗法

拔罐疗法又称“吸筒疗法”、“火罐气”，古称“角法”。它是以杯罐为工具，借燃烧等方法排去罐内的空气以形成负压，并将之吸附于皮肤的一定部位上，造成局部郁血现象，以治疗疾病的一种方法。

【源流】

拔罐疗法最早记载于马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》，后世文献对本法多有记述。晋代葛洪在《肘后方》中就明确提到“角法”。古时用牛羊角制成罐具，主要为外科治疗疮疡脓肿时用来吸血排脓，后来逐渐扩大应用于治疗肺癆、风湿等内科疾患。唐代王焘在所著的《外台秘要》中记述有拔罐的操作方法，并指出“患掩碟（肺癆之类）等病……即以墨点上记之，取三指大青竹筒，长寸许，一头留节……煮此筒子数沸，及热出筒，笼墨点处按之，良久……乃疾除。”而清朝赵学敏所著《本草纲目拾遗》中亦较详细、具体地论述了拔罐疗法，“凡患一切风寒，皆用此罐。以小纸烧见焰，投入罐中，即将罐合于患处……罐得火气合于肉即牢不可脱……肉上起红晕，罐中有水气出，风寒尽出，不必服药。治风寒头痛及眩晕、风痹、腹痛等证。”随着医疗实践的不断总结和发展，罐的质料、制作、操作方法及治疗范围都得到了发展，使拔罐疗法成为针灸治疗中的一种重要方法，并广泛流传于民间。

【常用罐具】