

中國常用民間療法

黎文献 主编



广东高等教育出版社

序

中华民族有着几千年光辉灿烂的历史，有丰富而宝贵的文化遗产，中国医药学就是其中的一颗明珠。它历史悠久，博大精深。在长期的医疗实践中，逐步形成了独具风格的医学体系，并蕴藏着多姿多彩的民间治疗经验，如针刺、刮痧、拔火罐、“灯火疗法”、饮食疗法等，都是广泛流传于民间，确有良效的方法。《串雅内编》称其：“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。”说明民间疗法大多具有简、便、验、廉的特点。我小的时候，曾患指甲下化脓（甲沟炎），我祖母（农民）就用铜钱蘸油在灯火上烧热后，放在指甲上，一次便治愈。我也曾与同事一道使用先食鸡蛋黄，后用盐水探吐，继而服食绿豆糖粥一法，抢救了一位吞服DDT自杀。在床上呼号打滚的患者；还有广东民间用针“四缝穴”治疗疳积腹痛，而现在用来治疗蛔虫团梗阻，亦获得良效；其他的，如拔火罐治疗急腹痛，“灯火疗法”治疗腮腺炎等，这一切都堪称为祖国医学中的精华，急待我们去继承和发扬。广州

中医学院黎文献副教授等，本着挖掘传统
验法、验方，以利于今、济于世的宗旨，
广泛收集资料，编辑成《中国常用民间药
法》一书，以其实用、便利、效验而世，
诚属可贵。

源于民者，用于民。我祈望广大有识
于祖国医药的同志们，精诚合作，让那些
有益于人民健康的宝贵经验，重放光彩，
更好地为人民的健康服务。

李致遠

1991年6月

主 编 的 话

中国民间疗法是祖国医学的一个重要组成部分，是前人留给我们的一份珍贵医学遗产。它来源于民间，流传于民间，应用于民间。能治疗许多常见病、多发病，乃至疑难病症。由于民间疗法取材、操作方便，疗效确切，具有简、便、验、廉的特点，并且临床上常常收到立竿见影的效果。

中国传统医学内容之丰富，应用之广泛，影响之深远，是举世闻名的。其独特的治疗方法在民间疗法中得到了充分的体现。面对浩如烟海的民间治疗经验，我们力求能在有限的篇幅内，反映其中主要、常用而且行之有效的方法。基于这一点，我们在选法、用药方面，遵循简便实用的原则，使读者能根据自己的具体情况选择应用。

本书介绍了蜂针疗法、火针疗法、灸疗法、尿疗法以及饮食疗法等近30种的民间疗法精华。每种疗法均从概述、源流、治病原理、操作方法、适应症及禁忌症、注意事项等方面进行了比较系统的叙述，并提供了这些疗法在内、外、妇、

儿、五官等疾患以及健身减肥等方面具体运用的常用方法和方药。除此以外，对一些民间诊病方法，如黑睛望诊法（虹膜定位诊断法）、白睛望诊法（巩膜望诊法），亦作了介绍。

此书适用于广大读者，医学爱好者和基层医务工作者的自身保健、家庭保健、医疗保健；同时，又可作为医务专业人士教学和科研的参考资料。中医院校学生的有益读物。

本书的编写得到了广州中医学院黄仲委、肖莹、唐昆、黎建海、李雪坚等诸位同仁的通力合作，以及美国纽约针灸医学学会的黎卫海医师、加拿大B、C省针灸协会黄柱勋医师的积极参与。在编写过程中，参阅了大量有关文献资料，尤其是诸多当今同道的著作对我们的启发很大；此外，广州中医学院名老中医邓铁涛教授在百忙中审阅和作序；广州中医学院张湘老师绘制了全书的插图；科学普及出版社广州分社黄晓屏副编审及范广通医生给予了大力的支持，在此一并致谢！

由于编者水平所限，书中缺点及错漏之处，恳请广大读者批评指正。

黎文献

1991年5月

〔+〕

内 容 提 要

民间疗法取材、操作方便、疗效确切，具有简、便、验、廉的特点。

本书从概述、源流、治病原理、操作方法、适应症及禁忌症、注意事项等方面系统地论述了蜂针疗法、火针疗法、割疗法、针挑、饮食疗法、气功、按摩等30多种民间疗法，并提供这些疗法的常用方法和方药。除此以外，亦介绍了一些民间诊病方法。

目 录

序

前言

一	蜂针疗法	(1)
二	火针疗法	(8)
三	割治疗法	(11)
四	捏脊疗法	(15)
五	针挑疗法	(19)
六	刮痧疗法	(24)
七	爆灯火疗法	(29)
八	放血疗法	(32)
九	拍打疗法	(45)
十	皮肤针疗法	(52)
十一	耳针疗法	(56)
十二	拔罐疗法	(80)
十三	药罐疗法	(90)
十四	熨法	(94)
十五	酒醋疗法	(98)
十六	插药疗法	(100)
十七	烟薰疗法	(106)
十八	日光浴疗法	(110)
十九	水疗法	(115)
二十	矿泉疗法	(121)

二十一	药棒疗法	(130)
二十二	药枕疗法	(134)
二十三	尿疗法	(137)
二十四	蚂蚁疗法	(148)
二十五	敷贴疗法	(153)

感冒(156)	咳嗽(157)	哮喘(159)
头痛(160)	眩晕(162)	中风后遗症(163)
面瘫(164)	胃痛(165)	胁痛(166)
呕吐(167)	泄泻(169)	便秘(170)
腹痛(171)	失眠(172)	癫痫(173)
遗精、阳痿(174)	小便不通(175)	晕车(175)
厥证(176)	疝气(176)	夜啼(177)
五迟症(178)	小儿腹泻(179)	小儿流涎(181)
小儿腹痛(182)	小儿感冒(183)	疳积(183)
小儿盗汗(185)	新生儿疾病(185)	月经不调(186)
痛经(187)	崩漏(189)	妊娠呕吐(190)
妊娠瘕闭(191)	产后尿潴留(191)	缺乳、回乳(192)
不孕症(192)	子宫脱垂(193)	更年期综合征(194)
咽喉痛(195)	口疮(196)	鼻衄(197)
耳廓疾病(198)	牙痛(198)	肩臂腿痛(200)
腰痛(201)	扭挫伤(202)	骨刺(203)
疮疖(204)	乳头皲裂(205)	乳痛(205)
慢性溃疡(207)	淋巴结结核(207)	冻疮(208)
脱肛(208)		

二十六	气功疗法	(211)
-----	------	-------

1. 少林功法：剑指站桩功(213)
2. 内养功(217)
- 易筋经外经十二式(214)

二十一 推拿疗法.....	(220)	
二十二 醋虫疗法.....	(241)	
二十三 饮食疗法.....	(247)	
感冒(250)	肺燥咳嗽(252)	
慢性支气管炎(253)	支气管哮喘(254)	
肺结核(256)	高血压(258)	中风偏瘫(260)
胃、十二指肠溃疡(262)	便秘(264)	
病毒性肝炎(265)		
急性肾炎(268)	慢性肾炎(269)	
风湿性关节炎(271)	糖尿病(273)	
肥胖(275)	癌症(277)	失眠(280)
百日咳(281)	婴儿腹泻(283)	小儿遗尿(285)
疳积(286)	佝偻病(287)	
月经不调、崩漏(289)	痛经(291)	
闭经(293)	带下病(294)	
先兆流产、习惯性流产(296)	妊娠呕吐(298)	
妊娠水肿(300)	妊娠便秘(301)	恶露不净、恶露不下(302)
	缺乳(304)	更年期综合征(305)
三十 外治验方精选.....	(308)	
感冒(308)	发热(309)	咳嗽(309)
偏头痛(309)	胃痛(310)	呃逆(310)
腹胀(310)	泄泻(310)	疟疾(310)
小便不通(311)	蛔虫症(311)	晕车、晕船(311)
精神分裂症(311)	癌症疼痛(312)	
风湿性关节炎(312)	麻痹性肠梗阻(313)	
窦道瘰管(313)	软组织扭挫伤(313)	
骨刺(314)	肛门疾病(314)	烧烫伤(314)
昆虫咬伤(315)	阴茎头炎、睾丸炎(316)	

慢性潰瘍(316) 冻伤、甲沟炎、淋巴结结核(316)
 百日咳(317) 白喉(317) 积滞(317)
 过敏性阴茎包皮水肿(317) 睾丸鞘膜积液(318)
 流涎、夜啼、鹅口疮(318) 痛经(319)
 带下(319) 阴道炎(319) 外阴病症(320)
 胎位不正(320) 产后出血、产后血晕(320)
 缺乳、回乳(320) 痤疮(321) 酒糟鼻(321)
 斑秃(322) 脂溢性脱发(322) 头癣(322)
 手癣(323) 臭汗症(323) 脚汗症(323)
 痱子(324) 扁平疣(324) 肛门瘙痒症(325)
 白癜风(325) 带状疱疹(326) 神经性皮炎(326)
 脂溢性皮炎(326) 漆性皮炎(327) 麦粒肿(327)
 电光性眼炎(327) 炎性眼病(328) 急慢性中耳炎(328)
 急性化脓性中耳炎(328) 慢性化脓性中耳炎(329)
 昆虫入耳(329) 鼻出血(329) 过敏性鼻炎(330)
 慢性鼻炎(330) 萎缩性鼻炎(330) 鼻窦炎(331)
 口臭(331) 复发性口疮(331)
 急性溃疡性口腔炎(332) 牙痛(332)

附一	黑睛望诊法(虹膜定位诊断法).....	(334)
附二	白睛望诊法(巩膜望诊法).....	(339)
附三	本书常用经穴一览表.....	(346)

蜂 针 疗 法

【概述】

蜂针疗法又称蜂毒经络穴位疗法，是将民间的蜂螫疗法与中国针灸学的原理结合起来，用蜜蜂的尾针螫刺人体的一定穴位，通过蜂毒的药理作用及针刺的调整作用，以治疗疾病的一种方法。临床上常用治多种疾病，尤对风湿病、神经痛等疾病具有良好的疗效，民间对运用蜜蜂治病亦积累了非常丰富的经验，是一种古老而又新兴的治病方法。

【源流】

应用蜂毒来治疗疾病，其渊源甚远。早在3600多年前的《诗经·周颂·小毖篇》中就有“莫予并蜂，自求辛螫”以及公元前3世纪的《左传》中“蜂蛰有毒”等记载，说明当时人们对蜂毒已有了一定的认识。而人们在生产活动中，发现被蜂螫刺后能治愈关节炎、神经痛等疾病，经长期的临床实践，创立了蜂螫疗法，这一疗法正符合俗语“以毒攻毒”及《内经》的“病生于内，其治宜毒药”的治疗原则。

蜂螫疗法是应用蜂来螫刺人体的病变局部，是民间一种治疗关节炎等病最为常用、最为简便而有效的方法。而将蜂螫疗法与中国传统针灸学的原理结合起来，就形成了蜂针疗法。使疗效得到一定的提高，但其仍是散在流行于民间，到了近期，随着人们对蜂毒的理化性质、药理分析、毒理研究的深入，并将之与现代

的医学仪器相结合，发展出现了蜂毒注射法、蜂毒外用、蜂毒电离子导入、蜂毒超声导入等疗法，使蜂毒疗法进入了一个新时代。

我国医务工作者自50年代起开始在医疗单位中应用蜂毒治疗疾病。经过长期的实践及临床应用，证实蜂针具有卓绝灵敏的疗效，使人们开始接受及认识这一优越的治病方法，在江苏省连云港还成立了专门以蜜蜂治病的机构。关于蜂毒疗法，各种养蜂学的书籍及杂志均有记述，近年房柱医师编著的《蜂毒的研究与医药应用》，成为我国第一部蜂毒专著。现在，很多地区的医务工作者都在进行蜂毒及蜂疗的研究，并发表了不少论文，把蜂毒疗法逐渐推向一个高潮。

在国外，应用蜂螫治病的方法流传亦很广，1700多年前，古罗马医学家盖伦就记述蜂毒可作止痛等多种用途，在欧美各国还载有多例蜂螫治疗风湿病的验案；1888年奥地利医师特尔奇在《维也纳医学周刊》上发表了用蜂螫治疗风湿病173例的论文后，许多国家都对蜂毒及蜂疗进行研究。1935年美国出版了医学博士贝克所著的《蜂毒疗法》和1941年苏联出版阿尔捷莫夫教授的《蜂毒生理学作用和医疗应用》这两本专著以来，关于蜂毒研究和医疗应用的论文在世界各地均时有报道，蜂毒疗法在苏联及东欧一些国家应用比较普遍，在美国和日本等国亦逐渐引起了人们的重视，在某些国家还成立了正式的蜂疗医院。

本篇主要介绍的是实用、灵敏的蜂针疗法，对关节病、顽痹等多种疾病具有良好的疗效。

【治病原理】

蜂针疗法是蜂毒疗法的一种，其治病机制主要包括两个方面：一是蜂刺直接针于人体的穴位上，通过调整人体的经络、脏腑而起作用，另一方面是蜂毒的生物活性及对人体药理作用。

中医认为，蜂毒味苦辛，性平，具有祛风、镇痛、强壮等作用，能使人体的气血流畅，经络疏通，病邪外泄，从而对痹证、痛证等多种疾病起到良好的疗效。

现代医学认为，蜂毒是一种药理和生化活性高度复杂的混和物，含有多酸类（蚁酸、盐酸、正磷酸等）、多种微量元素（硫、钾、钙、镁、铜等）、多种生物酶（透明质酸酶、磷酸酶A、酶抑制剂等）、多种生物胺（组胺、儿茶酚胺等）以及多肽。在多种毒素中，最主要的是蜂毒肽，约占50%，其次是蜂毒明肽。经研究证明，蜂毒能影响人体的神经、血液循环、内分泌等系统，增强人体抗炎、抗菌的能力及免疫功能，起免疫抑制剂的作用。提高机体应激反应的能力，保护机体，促进机体的新陈代谢。但蜂毒的成分和作用机制尚在继续探讨中。

【治疗方法】

蜂针的治疗方法主要包括以下几个方面：

1. 准备工作

将蜜蜂从蜂箱移到小蜂盒内，每个小蜂盒约可装蜜蜂30~40只。

2. 皮试

接受蜂针治疗的患者必须先经医务人员蜂毒敏感试验，对蜂毒过敏者，一般应放弃蜂针疗法而改用其它方法。如因病情需要仍要进行蜂针疗法者，则先作蜂毒脱敏疗法，然后再予蜂针治疗。

皮试方法：

初诊患者首先在背部皮肤作蜂毒敏感试验：局部皮肤常规消毒后，取一只蜜蜂直接螫刺在背部脊柱一侧的皮肤上，并立即将螫针拔出。若无明显反应，第二天在背部另一侧的皮肤上用蜂一只再次螫刺，半分钟后拔出螫针，观察局部反应及全身反应，血压、体温有无变化，半小时后并作尿液分析化验；若半小时内仅是

局部有轻度反应，红肿不明显或红肿范围直径小于5 cm，体温、血压无明显变化，尿液分析无异常者，属阴性。皮试阴性者可接受蜂针治疗。

3. 取穴原则

①以痛为腧：即取阿是穴，是以病痛局部或压痛点作为穴位。《千金方》言，“人有病痛，即令捏其上，若果当其处，不问孔穴，即得便快或痛，即云阿是，灸刺皆验……”。

②循经取穴：按经脉的循行所过而取穴。《灵枢·经脉》“十二经者，内属于脏腑，外络于肢节”；“经脉所通，主治所及”。常选用的穴位有，上肢：肩髃、臂臑、曲池、手三里、外关；下肢：殷门、承扶、血海、阳陵泉、足三里、解溪；背部：华佗夹脊、背俞穴（常用大杼、肾俞、大肠俞等）、人椎、腰阳关、次髎、命门穴等。

4. 操作方法

①选定穴位，首先局部皮肤常规消毒。

②用镊子轻夹蜜蜂的胸部或腰，使其尾部对准已选定的穴位，并与之接触，那么蜜蜂的螫针即刺在皮肤上，将蜜蜂移开，则螫针仍留在皮肤，并可见连在螫针上的毒囊仍能间歇性地收缩，使蜂毒通过螫针而进入人体，一般留针15分钟。

③用镊子将螫针拔出，观察患者30分钟，无不良反应者可离开诊室。

最初几天的治疗一般由2只蜜蜂开始，每天增加1只，逐日增加，以后根据病情及反应的情况而确定当日用蜂的数量。

【适应证】

风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、神经痛（如三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛）、神经炎（如面神经炎）、高血压病、血栓闭塞性脉管炎、支气管哮喘、肩周炎等。

【禁忌证】

结核病、性病、急性传染病、急性化脓性病变、心肝肾功能衰竭者均忌用。

【注意事项】

1. 患者接受蜂针治疗前，一定要做好皮试。皮试阴性者方能接受本法治疗。

2. 经蜂针螫刺后，部分患者会出现全身发热，局部瘙痒及红肿痛、淋巴结肿大等情况。反应轻微者，一般不需处理而可于短时间内自行消失，反应明显者，则视具体情况，减少蜂量或延长蜂疗间歇时间，并作对症处理。

3. 蜂针过程中，应随时注意观察患者的情况，如出现严重过敏反应者（过敏性休克），应立即进行抢救，并邀有经验的专家会诊。

【蜂针过敏的急救措施】

1. 立即拔除螫针。

2. 休克患者立即予1:1000肾上腺素0.3~0.5毫升肌肉或皮下注射，15~30分钟内血压尚无回升或血压仍在休克水平以下者，则每隔15~30分钟重复注射一次，直至血压回升至休克水平以上并维持稳定为止。

3. 肌注盐酸苯海拉明25毫克。

4. 出现憋气、哮喘、喉头水肿或声音嘶哑者，可给予异丙肾上腺素或舒喘灵气雾吸入，或给予喘息定10毫克舌下含服，或麻黄素25毫克口服。

5. 有窒息缺氧表现者，应给予氧气吸入，严重喉头水肿，用药仍不见迅速好转者，应作气管切开术和辅助呼吸。

6. 有条件者，可给病人输液：10%葡萄糖液中加入氢化可的松200~300毫克或地塞米松5~10毫克，加维生素C1~2克。并可根据病情需要加注去甲肾上腺素、可拉明、洛贝林或咖啡因。

7. 在医疗点急救，可于25~50%葡萄糖液中加氯化钾的糖50~100毫克静脉注射，或地塞米松5毫克肌注，并可静脉注射葡萄糖酸钙和维生素C。

8. 受螫局部红肿痛明显者，局部用冰水毛巾湿敷，或涂肤轻松软膏，或用季德胜蛇药片用冷开水调敷局部。

9. 如全身出现皮疹、瘙痒、水肿者，可给予扑尔敏4毫克或安泰乐25毫克口服。

接受蜂针患者，由于事先已作皮试，排除了对蜂毒高度敏感者接受治疗。作者在多年的蜂疗实践及其他蜂疗研究者的临床实践中，均未发现严重过敏反应者，证明只要严格做好皮试，使用蜂针疗法是安全的。

【蜂毒脱敏疗法】

经皮试过敏者仍要进行蜂毒治疗时，则应先作蜂毒脱敏疗法。纽约医科大学医疗系和儿科系1984年推荐采用蜂毒液15周达维持量的脱敏疗法。皮下注射剂量从0.05微克开始，每周1次，于第15周末达维持量100微克，以后分别间隔1~2周和4周再各给一次维持量注射（如表1），一般认为，维持量脱敏应延续3年左右，3年后如有必要，每半年还应再加强注射1次。

【按语】

蜂针疗法是蜂毒疗法的一种，是蜂螫疗法与针灸学原理结合起来的一种疗法，民间常用治多种疾病，尤其是用于治疗风湿性关节炎，类风湿性关节炎，神经痛等疾病，具有良好的作用，并积累了丰富的经验，随着近期对蜂毒研究的不断深入，本法将推向一个新的高潮，是既古老又新兴的一种治病方法。

【典型病例】

卢×× 男 31岁 工人 1986年5月14日初诊，患者腰腿5年余，腰部强直、活动受限，曾就诊于多间医院，经中西药及时闭、理疗、气功等法治疗，其效不佳。经某医院X光照片提示

为“强直性脊椎炎”，长期服用激素以控制疼痛，1984年10月因长期激素过量而致消化道出血，以后停服激素，腰痛明显，屈伸不利。查血沉71mm/h，抗“O”600u，类风湿因子(+)。诊断为“痹证”采用蜂针疗法治疗，以痛为输及循经取穴相结合的方法，取阿是穴、大椎、大杼、肾俞、大肠俞、腰阳关、华佗夹脊等穴，经33次治疗，共用蜂279只，患者腰痛消失，活动良好。查血沉56mm/h，抗“O”200u，类风湿因子(-)。

表1 蜂毒脱敏疗法程序

注射序号	注射容量 (毫升)	蜂毒液浓度 (微克/毫升)	蜂毒注射量 (微克)
1	0.05	1	0.05
2	0.10	1	0.10
3	0.20	1	0.20
4	0.40	1	0.40
5	0.05	10	0.50
6	0.10	10	1.00
7	0.20	10	2.00
8	0.40	10	4.00
9	0.05	100	5.00
10	0.10	100	10.00
11	0.20	100	20.00
12	0.40	100	40.00
13	0.60	100	60.00
14	0.80	100	80.00
15	1.00	100	100.00