

主编

■ 中医外治不吃药、不打针，
纯用物理疗法，施于外而治于内，
效果明显，安全实用，
易于施行。作为民间急病自救和
疾病自我调理及辅助医生治疗康复
的手段，具有广泛的应用价值。

外治法

民间简便治病妙法



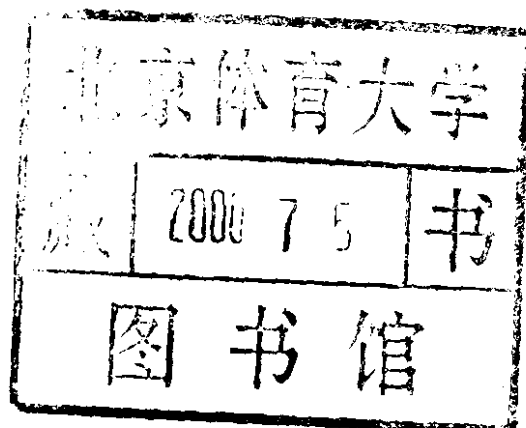
北京体育大学出版社

Ty01/02

外 治 验 法

——民间简便治病妙法

郭长青 主编



北京体育大学出版社

策划编辑:董英双 责任编辑:潘建林 董英双
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:建 林
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

外治验法:民间简便治病妙法/郭长青主编. - 北京:北京
体育大学出版社,2000.1
ISBN 7-81051-428-8

I. 外… II. 郭… III. 外治法 IV. R244

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69436 号

外治验法:民间简便治病妙法

郭长青 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32
2000 年 1 月第 1 版

印张:16.5
2000 年 1 月第 1 次印刷

定价:26.00 元
印数:6000 册

ISBN 7-81051-428-8/R·15

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

名誉主编

李维衡 全国针灸协会副会长兼秘书长
张 吉 全国著名中医专家、博士生导师、教授
谷世喆 北京中医药大学针推系主任、教授

顾问委员会

李学武 耿恩广 唐玉秀
唐立亭 陈占露 朱江 图娅

主 编

郭长青

编写人员

郭长青	张若若	王晓兰	马惠芳
马文珠	李晓芳	侯文秀	付国兵
邬继红	李 明	朱文宏	李秀明

李维衡 男，1937年11月出生。中国针灸学会副会长兼秘书长，主任医师，中国科协全国委员会委员，世界针联教育委员会委员，中国国际针灸考试委员会委员，中国中医研究院学术咨询委员会副主任委员。主要著作有《实用中医脑病学》(副主编)，获国家中医药管理局科技进步三等奖；《中医临床诊疗常规》(副主编)。

张吉 男，1930年5月出生。1950年毕业于中国医大四分校，1962年毕业于北京中医药大学。现为北京中医药大学教授，主任医师，博士生导师，全国五百名老中医之一，享受政府津贴。从事中西医工作五十余年，善长用综合疗法治疗脑血管病、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、神经系统疾病、颈椎病、骨质疏松、哮喘等。研究出了祛风壮骨冲剂等疗效显著的新药。曾主持局级科研课题三项，出版专著十二部，发表论文四十余篇。

古世喆 男，1944年3月出生。1968年毕业于北京中医药大学。现任北京中医药大学针推系主任，教授，全国针灸协会理事。曾主持参加多项局校级科研课题，发表论文二十多篇，善长用综合疗法治疗多种疑难病。

郭长青 男，1959年1月出生。1983年和1988年先后获得北京中医药大学医学学士和硕士学位。1983年至今在北京中医药大学针推系从事教学、科研、医疗工作，1991年曾在波兰讲学1年，1995年10月至1998年10月在西班牙从事教学、医疗工作3年。1994年破格提升副教授，副主任医师。

在学习工作期间曾主编医学专著十本，如《针灸学的现代研究与临床应用》、《气功点穴治病大法》、《微针疗法》等。参加教委科研课题两项，主持校级课题两项，获科技成果奖一项。1994年被北京市高教局评为优秀青年骨干教师。

善长用中医中药按摩方法治疗颈椎病、头痛、面瘫、失眠、落枕、肩周炎、背痛、急性腰扭伤、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、妇科病、消化系统疾病等。

序

中华民族历史悠久，中国传统医学源远流长。民间治病疗法丰富多彩，具有简、便、验、康的特点，不但可以用来治病，也可以用来养生延寿。因其简便有效，脍炙人口，或有文字记载，或以技艺相传，辗转传述，至今仍为广大群众所喜闻乐用，是一种很好的防病治病的方法。

中国传统医学和民间疗法有其自己的理论体系，如中医阴阳五行学说、中医脏象学说、经络学说等，对中医的临床应用具有很好的指导作用。中医治病方法多种多样，不但有丰富的内治法，如中药、饮食疗法等，也有丰富的外治法，如点穴疗法、经穴按摩疗法、手穴疗法、耳穴疗法等，为临床应用提供了丰富的医疗手段。中医是经过历代医家的临床实践总结起来的，它是一门经验医学，具有很好的临床基础，并具有一定的科学性和实用性，因此对中华民族的繁衍、昌盛起到了重要的作用。

解放以后，特别是改革开放后的 20 年，传统中医学进行了大量的挖掘整理、实验研究、临床验证工作，取得了丰富成果，证明了它的科学性和实用性。如生物全息理论的发现，奠定了耳穴疗法、手穴疗法、足穴疗法的理论基础：穴位疗法临床研究文章已有两万多篇，充分证实了它的临床效果；针灸疗法已被国际卫生组织明确规定可以用于治疗 42 种疾病；对民间验方的验证也做了大量工作，推出了许多新特中药。

中医及民间疗法具有科学、简便易行、疗效显著的特点，但由于它是一门临床医学，因此本身还具有一定的局限性，如它的疗效与操作者的经验密切相关，因此疗效的发挥需要操作者不断学习和实践。

随着人民生活水平的提高，人们迫切需要了解一些养生防病治病的常识，特别是公费医疗制度的改革，要求人们应该在预防养生方面多下功夫，对一些常见病和多发病有所了解并具备自治的能力，本套丛书的出版将对此有所裨益。

李维衡

1999年5月于北京

目
录

上篇 民间治病妙法

第一章 推拿按摩疗法	(2)
第一节 常用推拿按摩疗法	(2)
第二节 足反射区按摩疗法	(20)
第三节 手部按摩疗法	(56)
第二章 耳穴疗法	(81)
第三章 指针疗法	(89)
第一节 捏脊疗法	(89)
第二节 点脊疗法	(91)
第三节 指针疗法	(94)
第四章 除痧疗法	(99)
第一节 刮痧疗法	(99)
第二节 扯痧疗法	(102)
第三节 揪痧疗法	(104)
第四节 放痧疗法	(105)
第五节 挤痧疗法	(107)
第五章 拔罐疗法	(109)
第一节 火罐疗法	(109)
第二节 负压罐疗法	(112)

第三节	推罐疗法	(114)
第六章	艾灸疗法	(116)
第七章	外用疗法	(123)
第一节	熏蒸疗法	(123)
第二节	穴位贴药疗法	(126)
第三节	热熨疗法	(130)
第八章	体育疗法	(135)
第一节	五禽戏疗法	(135)
第二节	易筋经健身疗法	(137)
第三节	八段锦疗法	(146)
第四节	十二段锦疗法	(151)
第五节	太极拳疗法	(153)
第九章	静气功疗法	(155)
第一节	松静疗法	(155)
第二节	东坡健身疗法	(157)
第三节	因是子静坐疗法	(158)
第四节	小周天疗法	(161)
第五节	真气运行疗法	(163)
第六节	站桩疗法	(167)
第十章	食物疗法	(170)
第一节	药膳疗法	(170)
第二节	药饭疗法	(178)
第三节	药粥疗法	(185)
第四节	药酒疗法	(193)

下篇 治验录

第十一章 内科疾病	(208)
一、急性胃炎	(208)
二、慢性浅表性胃炎	(219)
三、慢性萎缩性胃炎	(232)
四、胃下垂	(244)
五、胃和十二指肠溃疡	(257)
六、胃粘膜脱垂	(269)
七、胃痉挛	(273)
八、胃神经官能症	(277)
九、消化不良	(289)
十、急性胃肠炎	(299)
十一、胆囊炎、胆结石	(311)
十二、胆绞痛	(322)
十三、慢性胰腺炎	(327)
十四、慢性肝炎	(332)
十五、心绞痛	(340)
十六、神经衰弱	(349)
十七、癆 病	(359)
十八、肌紧张性头痛	(365)
十九、血管神经性头痛	(371)
二十、高血压	(378)
二十一、低血压	(384)
二十二、三叉神经痛	(389)
二十三、甲状腺机能亢进	(394)

二十四、头痛型癫痫	(398)
二十五、更年期综合症	(403)
第十二章 五官科疾病	(410)
一、近视眼	(410)
二、青光眼	(414)
三、急性鼻炎	(417)
四、慢性鼻炎、鼻窦炎	(421)
五、化脓性中耳炎	(424)
第十三章 骨伤科	(428)
一、急性腰扭伤	(428)
二、腰椎间盘突出症	(440)
三、腰椎后关节紊乱症	(451)
四、慢性腰肌劳损	(458)
五、第三腰椎横突综合症	(468)
六、腰肌筋膜炎	(477)
七、增生性脊椎炎	(485)
八、坐骨神经痛	(493)
九、梨状肌损伤	(502)
十、类风湿性关节炎	(510)



上篇 民间治病妙法

第一章 推拿按摩疗法

第一节 常用推拿按摩疗法

一、推拿按摩的基本方法

1. 一指禅推法

【操作法】以大拇指指端罗纹面或偏峰，着力于一定的部位或穴位上，腕部放松，沉肩、垂肘、悬腕，肘关节略低于手腕，以肘关节为支点，通过腕部的摆动，手拇指关节的屈伸活动，使产生的力持续作用在治疗部位上。(图 1-1)

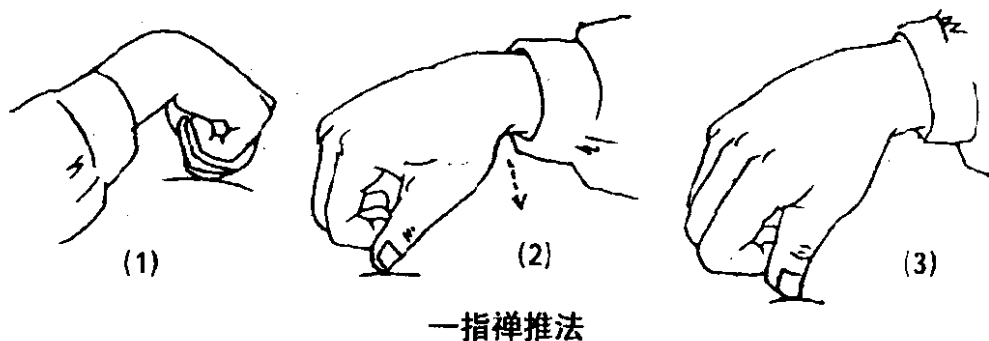


图 1-1

【操作要求】沉肩、垂肘、悬腕、掌虚。即操作时肩部和手臂都要放松，不可耸肩抬肘，手腕要自然垂曲，不可用力屈曲；拇指端要着实吸住施治部位，不能离开或来回摩擦，其余四指及手掌要放松，不能挺劲。腕部摇动频率一般为 120~160 次/分。

【特 点】一指禅推法接触面积小，压强大，可穿透到深层，

深透作用好，可在全身各部施术。

2. 揉 法

【操作法】用手掌大鱼际、掌根部分或手指罗纹面着力，吸定于一定部位或某一穴位上，做轻柔和缓的回旋揉动，带动该处的皮下组织。用大鱼际或掌根部着力的揉法称为掌揉法；用手指罗纹面着力的揉法称为指揉法。（图 1-2）



图 1-2

【操作要求】手腕放松，以腕关节连同手臂一起做回旋活动，带动掌指。动作要柔和，力量要穿透到深层。揉动频率一般为 120~160 次/分。

【特 点】掌揉法着力面较大，刺激缓和舒适。指揉法轻柔平和。

3. 推 法

【操作法】用手掌、指或肘部着力于一定部位上进行单方向的直线移动。用掌操作称掌推法；用指操作称指推法；用肘操作称肘推法。（图 1-3）

【操作要求】操作时掌、指或肘要紧贴体表，用力要稳，速度要缓慢而均匀。可在局部涂少许冬青膏、按摩乳等介质，以避免推伤皮肤。

【特 点】本法可在人体各部位使用。掌推法常用于面积较大的部位；指推法常用于头面、胸腹及四肢；肘推法刺激强度

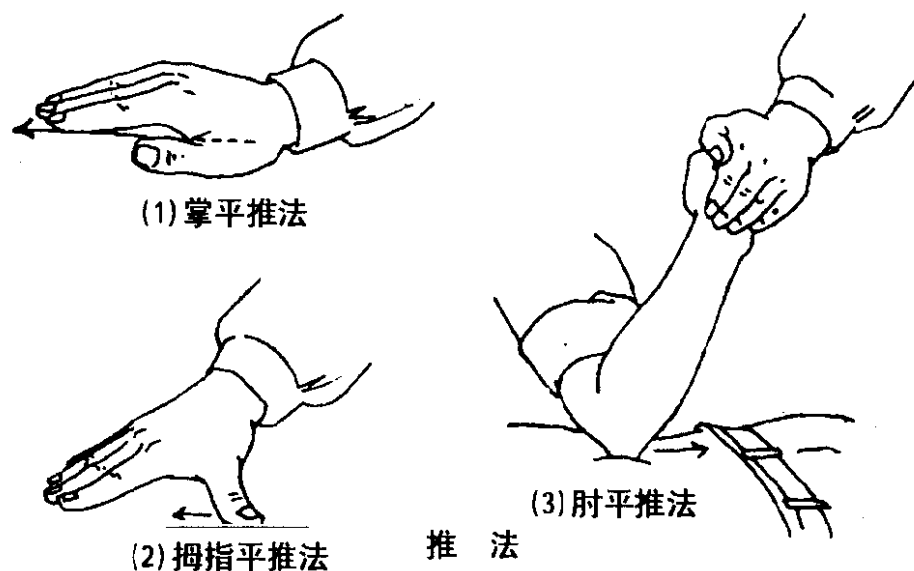


图 1-3

大，适用于形体肥壮、肌肉丰厚或感觉迟钝的患者，多用于腰背脊柱两侧及臀部。

4. 摩 法

【操作法】摩法分掌摩和指摩两种。掌摩法是用掌面附着于一定部位上，以腕关节为中心，连同前臂做节律性的环旋运动。指摩法是用食、中、无名指指面附着于一定的部位上，以腕关节为中心，连同掌、指做节律性的环旋运动。(图 1-4)

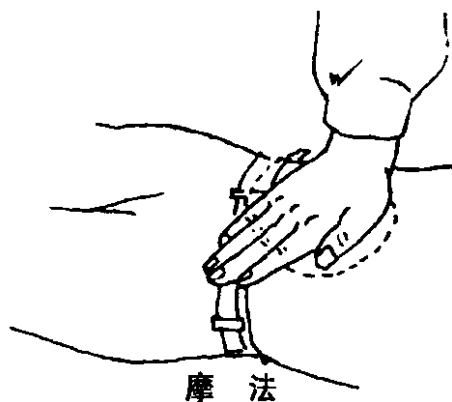


图 1-4

【操作要求】肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，

动作要和缓协调。频率在 120 次/分左右，以摩至局部有透热为度。

【特点】本法刺激轻柔和缓，是胸腹、胁肋部按摩的常用手法。

5. 擦 法

【操作法】用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位上，做连续不断的直线往返摩擦。

【操作要求】操作时用力要稳，运动均匀连贯，患者呼吸要自然，不可进气。摩擦时往返距离要拉得长，距离太短容易擦伤皮肤。擦时可在施术部位涂少许润滑剂。擦法必须持续操作一段时间，频率在 100 次/分左右，以局部透热为度。擦法使用后，不宜再在该部位使用其它手法，否则容易造成皮肤破损。因此在治疗时，擦法一般安排在其它手法之后应用。（图 1-5）

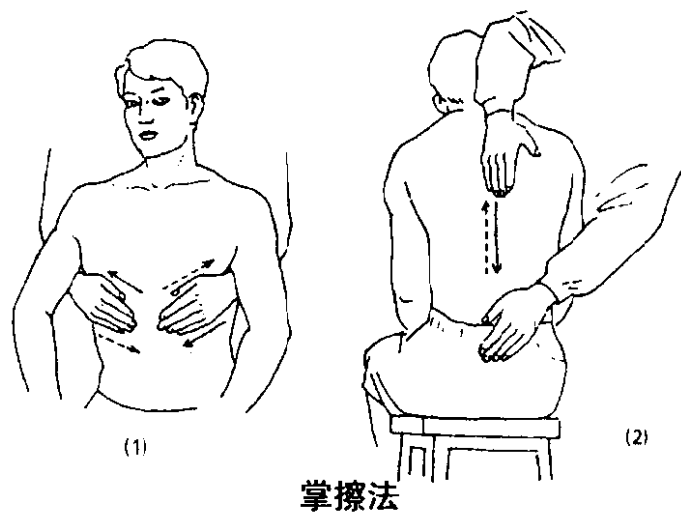


图 1-5

【特点】本法是一种柔和温热的刺激，具有温经通络、行气活血、消肿止痛、健脾和胃等作用。可用于全身各部。

6. 按 法

【操作法】用拇指、掌根或肘部按压体表一定部位或穴位。

用拇指端或指腹按压体表，称指按法。用单掌或双掌，也可用双掌重叠按压体表，称掌按法（图 1-6）。屈肘，用肘部按压治疗部位，称为肘压法或肘按法。

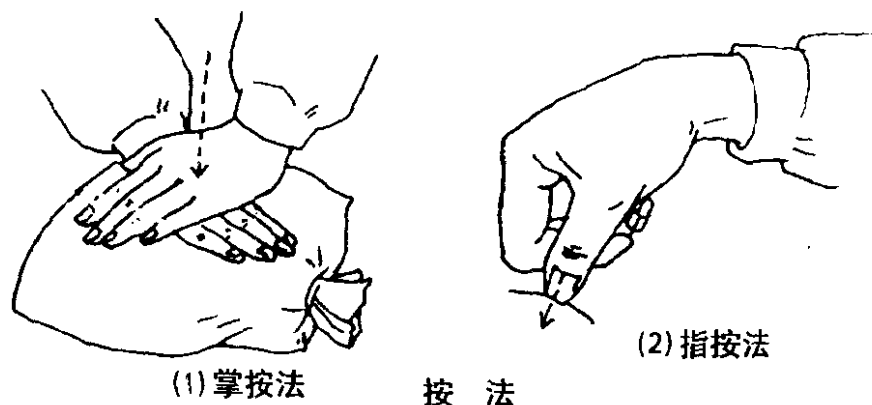


图 1-6

【操作要求】操作时压力方向应与施术部位垂直，力量由轻而重，稳而持续，透至深部组织。忌用暴力，以免出现不良反应或造成新的损伤。

【特 点】本法接触面积小，刺激强度容易控制，对全身各部的经络穴位都可应用。具有开通闭塞、散寒止痛等作用。本法常与揉法结合应用，即当按压的力量达到一定深度时，做小幅度的缓缓揉动，称作按揉法。

7. 拿 法

【操作法】用拇指与食指、中指，或者用拇指与其余四指屈成弧形，在所选用的穴位或肌肉丰满部位，一紧一松用力地移动拿握。常用于上下肢和颈背斜方肌、肩三角肌等部位。（图 1-7）

【操作要求】拿法常与捏法合用，但“拿”与“捏”是有区别的，从手形来



拿 法

图 1-7