

敷贴疗法

常见病简明

CHANGJIANBING JIANMING FUTIE LIAOFA



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

近百种疾病冷热敷熨法详解
不出家门也能扫除小病痛



编辑短信3080发送至10086
中国移动手机阅读同步发行

家用小偏方

洪杰 编著
洪嘉婧

老中医不藏私，
贴心附赠近千种家用食疗方、

一贴膏药除去大烦恼 全家人都能用的自主疗法

敷贴疗法 常见病简明

洪杰／洪嘉婧／编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病简明敷贴疗法 / 洪杰, 洪嘉婧编著
— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5664-6

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病
— 中药外敷疗法 IV. ①R244. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014483号

常见病简明敷贴疗法

出版人 李 梁
编 著 洪 杰 洪嘉婧
主 编 金 影
编 委 王丽丽 孙海莲 常丽萍
责任编辑 孟 波 孙 默 姜脉松
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 31
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5664-6
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言	3
教你三秒钟一招取穴	5

第一章 敷贴疗法基础常识

敷贴疗法简介	18
敷贴疗法的起源、发展及历史意义	19
敷贴疗法的作用机制	21
敷贴用药的常用剂型	24
敷贴疗法的注意事项	30
冷热敷熨的操作方法	31
冷热敷熨的使用注意事项	36

第二章 内科常见病简明疗法

感 冒	38
咳 嗽	47

哮喘.....	54
胸痹.....	65
不寐（失眠）.....	70
梅核气.....	74
眩晕.....	77
头痛.....	81
三叉神经痛.....	84
耳鸣.....	88
中风.....	90
胃脘病.....	94
胁痛.....	100
鼓胀.....	106
消渴.....	112
便秘.....	115
泄泻.....	120
痢疾.....	122
癃闭.....	127
淋证.....	130
慢性前列腺炎.....	133
水肿.....	137
遗精.....	141
阳痿.....	144
腰痛.....	147
慢性疲劳综合征.....	152
汗证.....	156

血 证.....	160
面 瘫（口僻）.....	167
痹 证.....	175

第三章 外科常见病简明疗法

烧 伤.....	192
腱鞘囊肿.....	201
疗 疮.....	203
冻 疮.....	206
毒蛇咬伤与毒虫螫伤.....	211
糖尿病坏疽.....	214
流 注.....	218
肠 痈.....	220
痔.....	224
急性腰扭伤.....	228

第四章 骨科常见病简明疗法

跌打损伤.....	232
伤 筋.....	237
肱骨外上髁炎.....	245

肩周炎.....	248
肋软骨炎.....	253

第五章 皮肤科常见病简明疗法

甲 癣（灰指甲）.....	257
疮 疡.....	259
瘰 癧.....	265
风 团（荨麻疹）.....	268
老年皮肤瘙痒症.....	274
糠 疮.....	277
湿 疮（湿疹）.....	283
蛇 串 疮（带状疱疹）.....	288
疥 疮.....	297
褥 疮.....	300
手足皲裂.....	307
银 屑 病.....	311
皮肤瘙痒症.....	314
脚 湿 气.....	317
黄 水 疮.....	321
疣.....	325

第六章 妇科常见病简明疗法

乳 癖.....	330
痛 经.....	335
倒 经.....	343
崩 漏.....	346
盆 腔 炎.....	348
癥瘕积聚.....	353
乳 头 风.....	357
带 下 病.....	360
不 孕 症.....	366
绝经前后诸证.....	368
闭 经.....	372

第七章 小儿常见病简明疗法

厌 食 病.....	378
腹 痛.....	383
腹 泻.....	386
咳 喘.....	397
疳 腮.....	405
惊 风.....	413
遗 尿.....	416

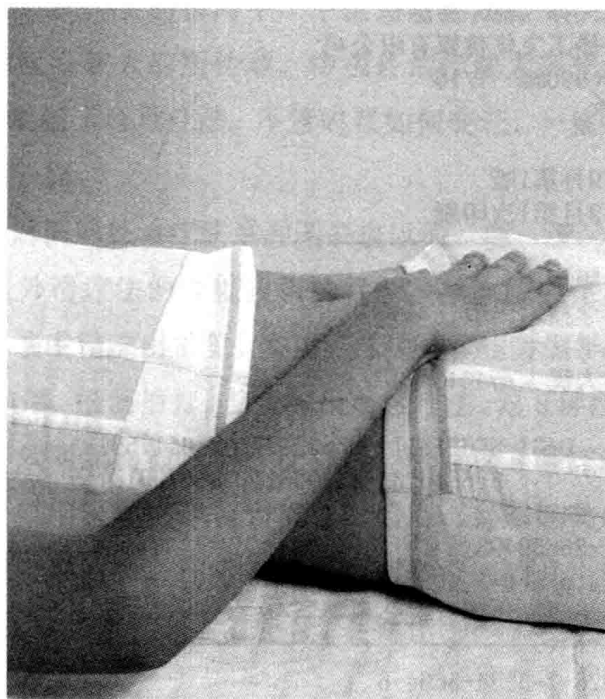
乳蛾（扁桃体炎）	424
湿疹	427
溢乳	432
疳积	434
盗汗	438
面神经炎	442
急性溃疡性口炎	444
水疝	448
便秘	451
尿布皮炎	455
小儿感冒	458
脱肛	464
新生儿硬肿症	467
脐疮	469
斜疝	471
鹅口疮	474

第八章 美容

痤疮	478
黄褐斑	487
美白	492

敷贴疗法 常见病简明

洪杰/洪嘉婧/编著



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病简明敷贴疗法 / 洪杰, 洪嘉婧编著
— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5664-6

I. ①常… II. ①洪… ②洪… ③杨… III. ①常见病
— 中药外敷疗法 IV. ①R244. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014483号

常见病简明敷贴疗法

出 版 人 李 梁
编 著 洪 杰 洪嘉婧
主 编 金 影
编 委 王丽丽 孙海莲 常丽萍
责任编辑 孟 波 孙 默 姜脉松
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 500千字
印 张 31
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5664-6
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前 言

中医外治疗法随着中医的发展而逐渐被人们熟知，不但历史悠久，疗效显著，更由于其操作简便、安全可靠，而深入到各个家庭之中。中医外治疗法自古就备受历代医家推崇，放眼当下，中医外治疗法不仅成为每个家庭必修的养生防病的绿色疗法，而且在全世界的养生和疾病防治领域也有不可动摇的地位。

中医外治疗法，是我国人民历经千年，在与疾病长期斗争中积累下来的宝贵财富。在历史的长河中，中医外治疗法像一块璞玉，逐渐地被冲刷成珍贵的宝石被人们所传颂。中医外治疗法大多来源于民间，流传于民间，这就说明了这种疗法，不管时代如何变迁，一直本着简、便、廉、验的原则造福于民。

这套常见病简明外治疗法系列图书也以简、便、廉、验为标准，达到完善家庭中医外治疗法的学以致用目的，从家庭的角度出发，从几十种中医外治疗法中精选出常见、实用、自我操作性强的8种：刮痧、拔罐、敷贴、药浴、按摩、松筋拍打、艾灸和反射区疗法。这8种疗法因通俗易懂、方便操作、疗效明显而被人们广泛应用，而且这8种疗法也非常适合家庭使用。本书以中医经络学说为指导，通俗、直观地讲解各种中医外治疗法，让读者一学就会。在每本书中，列举精选的几十种常见疾病，详解具体治疗方法，力求让读者看得懂，会操作。每种常见病配合病例说明，既直观，更实用。

作者认真研读相关医学著作和中医经典著述，讲究科学性和实用性，努力让更多的家庭用得放心。读者在阅读和应用的同时，也可以体会到中医传统文化的源远流长。书中将常见病按内科、外科、伤科、妇科、皮肤科、

儿科分类，更方便读者的查阅。针对某种疾病的多种外治疗法，读者可依据自身症状来选择。书中所列的外治法，以上手容易、疗效显著为特点，可以让读者在家轻松地祛病或保健。

中医外治疗法已经普及到普通家庭，这充分体现了人们对中医文化及中医防病治病疗法的认可、接受和应用。希望通过本套图书，让中医外治疗法被更多的人所熟知，更希望这套图书能为读者和他们的家人的健康带来福音。

教你三秒钟一招取穴

取穴对于中医外治法十分重要，取穴是否准确，直接影响到效果。穴位应用，强调的是准确取穴，能否有简单直接的取穴方法，让没有中医学基础的人也能快速地找到穴位。要做到这点，首先，必须要学习和掌握的就是常用的取穴定穴方法。

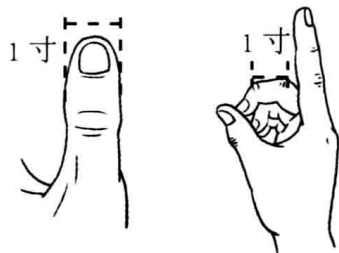
手指同身寸定位法

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

★ 1寸长度的定位法（又称拇指同身寸法或中指同身寸法）

拇指同身寸是指寸法取穴之一，以拇指屈侧指节横纹两端间距离为1寸量取穴位。

《千金要方》：“取手大拇指第1节横度为一寸。”适用于四肢部的取穴方法。

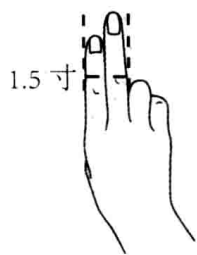


中指同身寸也是指寸法取穴方法之一，以本人中指第1、2指节横纹桡侧端间距离为1寸量取穴位。《太平圣惠方》：“今取男左女右手中指第2节内度两横纹，相去为一寸。”适用于四肢直寸与背部横寸取穴。

具体取穴时，可将拇指与中指屈曲对接，形成环状，伸直其余手指，使中指桡侧面得到充分显露，取其中节上下两横纹之间的距离作为1寸。适用于四肢部腧穴的纵向比量和背、腰、骶部腧穴的横向取穴。

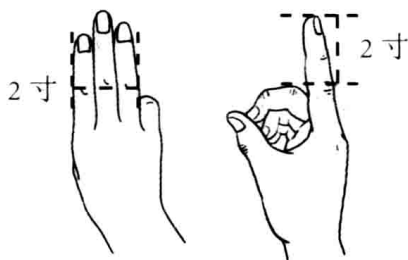
★ 1.5寸的定位方法

一般我们把示指、中指并拢后，以中指第2指节横纹为标准，两指的宽度定为1.5寸。



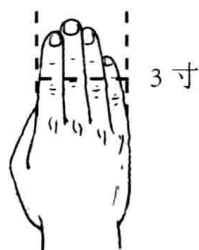
★ 2寸的定位方法

中医针灸学课本上规定3横指为2寸，也有把示指指端到第2指节横纹的长度定为2寸，还可以把拇指指端到第1、第2掌骨指蹼连接处定为2寸。



★ 3寸的定位方法（又称横指同身寸取穴法）

横指同身寸定位法（又叫一夫法）：是指将第2、3、4、5指并拢，以中指的第2指间关节横纹为基准做一条横线，两端的距离为3寸，适用于上下肢、下腹部的直寸和背部的横寸定穴的方法。



现在，通过拇指同身寸、中指同身寸、横指同身寸，确定了定位的标准尺寸，这样1寸、1.5寸、2寸、3寸就都有了。如果穴位是2.5寸，就1.5寸再加1寸；如果是4寸，就可以用“一夫法”加1寸；如果是5寸，就把“一夫法”再加2寸；要是6寸用2个“一夫法”就可以了。

以手指的长短、宽窄为依据定穴，因为此法只限于自身使用，故又称“指寸法”。

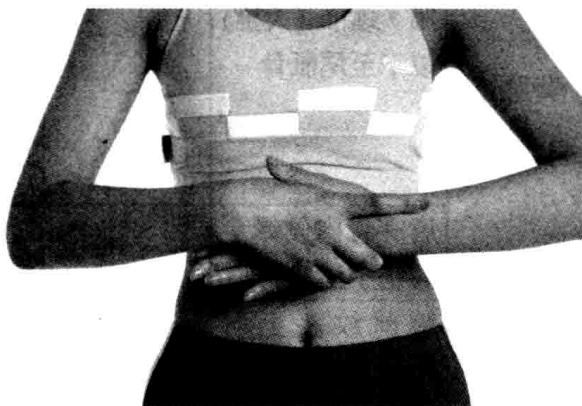
体表标志取穴法

根据人体表面的一些自然标志来取穴。固定的标志有五官、眉毛、发际、乳头、肚脐、指（趾）甲及骨性标志等，比较明显的标志，如鼻尖取素髻，鼻旁 0.5 寸取迎香，两眉头连线中点取印堂，两乳头连线中点取膻中，脐旁 2 寸取天枢，两骨分歧处，如锁骨肩峰端与肩胛冈之间凹陷处取巨骨，胸剑结合部处取中庭。

需要采取某种动作姿势才会出现的活动标志有皮肤的皱褶、肌肉的隆起或凹陷、肌腱的显露，以及某些关节凹陷等。如耳门、听宫、听会等应张口取；下关应闭口取。又如，屈肘关节，肘横纹头取曲池穴；上臂平举抬肩，肩峰前下凹陷中取肩髃；取养老时，应正坐屈肘，掌心向胸，当尺骨小头桡侧骨缝中取之。咬牙时，下颌角咬肌隆起处取颊车；握拳，第 5 掌指关节后方纹头取后溪；弯曲膝关节取足三里、阳陵泉等。

常用简便取穴法

利用简便易行的方法取穴。如两耳尖直上与头顶正中线交点取百会穴；拇指向示指并拢，虎口处肌肉隆起最高点取合谷穴；两虎口自然平直交叉，示指尖所抵达处取列缺穴；屈膝，掌心盖住膝关节髌骨，手指垂直向下（示指紧靠在小腿胫骨前嵴外缘），中指指尖所达之处取足三里。



列缺穴简便取穴

表 常用骨度分寸

部位	起止点	折量分寸	度量法	说明
头部	前发际至后发际	12 寸	直寸	如前后发际不明，眉心至前发际加 3 寸；大椎至后发际加 3 寸；眉心至大椎为 18 寸
	前额两发角之间	9 寸	横寸	
	两耳后高骨（乳突）之间	9 寸		
胸腹部	心口窝（胸剑联合）至脐中	8 寸	直寸	前正中线旁开的胸部取穴骨度，一般根据肋骨计算
	脐中至耻骨联合上缘	5 寸	直寸	
	两乳头连线之间	8 寸	横寸	女性用锁骨中线取代
背腰部	第 7 颈椎（大椎）以下至尾骶骨	21 寸	直寸	第 3 胸椎下与肩胛冈脊柱缘平齐；第 7 胸椎下与肩胛下角平齐；第 2 腰椎下与肋弓下缘或肚脐平齐；第 4 腰椎下与髂嵴平齐
	肩胛骨内侧缘至后正中线	3 寸	横寸	
上肢部	腋前纹头至肘横纹	9 寸	直寸	
	肘横纹至腕掌背侧横纹	12 寸		