

中华名医养生宝典

WAI ZHI HUI MI FANG
QUBAIBING

外治秘方

祛百病

深入探索中医养生的奥秘
轻松掌握祛病延年的智慧

高景华 / 编著

百种病痛皆能外治 良方一剂解君忧愁

外治法在我国历史悠久，内容丰富，早已是一门专业学问。因其疗效确切，操作简便，价格低廉，在民间颇受欢迎。本书搜集整理了历代疗效显著的外用秘方2000余首，内容涵盖近10种常见疾病，一病多方，选择性强，是一本祛病延年的必备书籍。

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

中华名医养生宝典

WAIZHIMIFANG
QUBAIBING

外治秘方

祛
百
病

深入探索中医养生的奥秘
轻松掌握祛病延年的智慧

高景华 / 编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

外治秘方祛百病/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5436 - 6

I. ①外… II. ①高… III. ①外治方—汇编
IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 112653 号

外治秘方祛百病

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 20.25

字数 290 千字

版次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5436 - 6

定价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



Contents

目 录

第一章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病	001
感 冒	001
咳 嗽	005
哮 喘	009
肺 炎	013
支气管炎	015
肺气肿	018
肺结核	020
第二节 消化系统疾病	024
消化不良	024
呕 吐	026
呃 逆	028
急性胃炎	031



慢性胃炎	032
胃下垂	034
胃及十二指肠溃疡	036
胃 痛	038
腹 胀	042
腹 痛	045
腹 泻	048
便 秘	051
肝胆疾病	054
第三节 心血管系统疾病	058
心 悸	058
心绞痛	059
高血压	062
冠心病	066
第四节 泌尿系统疾病	068
水 肿	068
尿路感染	072
肾 炎	074
尿路结石	075
尿潴留	076
尿 频	079
遗 尿	081
第五节 神经系统疾病	083
头 痛	083
中 风	087
眩 晕	090
失 眠	093





癲 病	096
面肌痉挛	099
面神经麻痹	101
三叉神经痛	104
神经衰弱	106
第六节 杂病	108
自 汗	108
盗 汗	111
中 暑	113
脚 气	115

第二章 外科疾病

疔	117
痈	120
丹 毒	124
痔 疮	127
静脉炎	132
疝 气	134
脱 肛	135
肛 裂	137
跌打损伤	140
烧 伤	142



第三章 骨科疾病

腰肌劳损	147
软组织损伤	148
扭挫伤	151
腰椎间盘突出症	152
骨折	155
肩周炎	157
骨质增生症	160
落枕	163
颈椎病	165
足跟痛	168

第四章 皮肤科疾病

带状疱疹	171
寻常疣	175
扁平疣	176
手癣	179
足癣	181
疥疮	183





冻 疮	185
湿 疹	188
荨麻疹	191
神经性皮炎	194
皮肤瘙痒症	196
痱 子	198
银屑病	199
黄褐斑	201
白癜风	202
痤 疮	204
狐 臭	206
脱 发	207
斑 秃	209

第五章 五官科疾病

结膜炎	211
麦粒肿	213
近 视	215
夜盲症	216
白内障	217
中耳炎	218
耳聋、耳鸣	221
鼻 炎	223



鼻窦炎	225
鼻出血	227
咽喉炎	230
扁桃体炎	232
牙 痛	234
牙出血	236
口 疮	237
口 臭	239

第六章 妇科疾病

月经不调	241
痛 经	243
闭 经	247
外阴瘙痒	249
阴道炎	251
宫颈炎	254
盆腔炎	257
子宫脱垂	260
乳腺炎	262
乳腺增生	264
更年期综合征	266
不孕症	268
妊娠呕吐	271
产后缺乳	273





第七章 儿科疾病

小儿厌食症	275
小儿腹泻	277
小儿疳积	279
腮腺炎	282
百日咳	284
麻 疹	286
水 痘	288
鹅口疮	290
佝偻病	291
流 诞	293
夜啼症	294
遗尿症	296

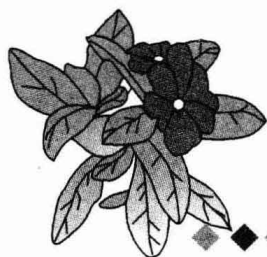
第八章 男科疾病

前列腺炎	299
睾丸炎	301
早 泄	303



遗 精	305
阳 痿	307
男性不育症	310





第一章 内科疾病

第一节 呼吸系统疾病

感冒

病症介绍

感冒分普通感冒和流行性感冒。普通感冒又称“伤风”，四季均可发生，是由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等多种病毒引起的上呼吸道感染。其起病较急，局部症状重，一般表现为头痛，发热，怕风，鼻塞、流清涕，喷嚏，咽部干痒疼痛，声音嘶哑或咳嗽。流行性感冒，简称“流感”，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，每因病毒变异，人群抵抗力低下而发生流行或大流行，起病急骤，局部症状一般较轻，全身中毒症状明显，常有高热、畏寒、头痛、全身酸痛、乏力等，中医称为“时行感冒”。

秘方选用

处方1 胡椒 15 克，丁香 9 克，葱白适量。



【用法】 前2味研末，入葱白混捣如膏状，取适量敷于大椎穴，胶布固定；另取药膏涂于双劳宫穴，合掌放于两大腿内侧，夹定，屈膝侧卧，盖被取汗，早晚各1次，每次45~60分钟，连用2~3日或病愈为止。

【说明】 外感风寒，恶寒发热，头痛，皆因风寒袭表而成。胡椒、丁香外用均有祛风散寒止痛之效，再辅以辛温解表之葱白，其发汗力尤胜。

处方2 老生姜30克，朱砂0.3克，玄明粉10克。

【用法】 上药共捣烂如泥，以鸡蛋清1枚调和成糊状，每取药糊适量涂胸部，每次涂擦1~5分钟，每日涂2次。

【说明】 伤寒高热发狂，方中老姜发汗解表、开痰；朱砂镇心安神、清热解毒；玄明粉镇惊安神。全方有退热解表、镇惊安神之功，故治伤寒高热发狂效佳。

处方3 金银花15克，芫荽15克，白芷15克，鱼腥草（鲜）50克。

【用法】 上述各药混合加水

250毫升，蒸馏成药液50毫升，每毫升含以上各生药共1.12克，作为3个月内4个人的滴鼻用量。预防感冒者每人每月滴鼻5天，上半月滴鼻3天，下半月滴鼻2天，均每天滴鼻1次，每次每侧鼻腔滴10滴，共滴20滴。

【说明】 清热解毒，散风除湿。适用于防治感冒。

处方4 葱白1根。

【用法】 剪成3厘米长的葱白1节，去外边老皮，以中心有黄茎者为佳。然后稍加搓揉，待有汁欲出、辛味发散时，塞入鼻孔。单流单塞，双流双塞。约半小时换1次。用药后感冒流涕即可消除。

【说明】 本法对感冒鼻流清涕者尤宜，用药数次后即涕止痒绝。初塞时有辛味上窜感，片刻即可适应。

处方5 水浸法。

【用法】 将热水倒入小木桶内，待温时放进双脚，水浸没至踝关节以上，尽量保持水温。约半小时后，人体会微微出汗，体温即可逐渐下降，症状迅即消退。准备好2只小木桶；1只木桶倒入热水，





另1只木桶倒入冷水。热水桶的热
水待温时即放进双脚，水温下降时
可加入热水。浸3分钟后，双脚浸
入另一只冷水桶中，3秒钟后再浸
入热水中。如此交替5次（脚从冷
水桶中提起后，要用毛巾擦干后再
浸入热水桶中，以免热水降温）。
约10分钟后，全身会出汗，出汗
后症状减轻。

【说明】 本法尤宜于小儿感冒
发热。热水浸足可使周围血管扩
张，血流量增加，加速汗腺的分泌
功能，通过出微汗而退热。如汗出
过多，应及时擦干，更换衣服，以
防再次受凉。

处方6 麻黄、艾叶各等量
（民间方）。

【用法】 开水浸渍，须臾热
浴，并敷头项背部，少顷全身汗出
体温下降。

【说明】 本方具有达表通里、
祛风燥湿、温经止痛之功，适用于
治疗风寒感冒，诚如经云“体若
燔炭，汗出而散”。

处方7 生麻黄、北细辛各
等份。

【用法】 上药晒干，研成细

粉，装瓶备用。选取大椎、肺俞穴
（两侧），用药粉0.5~1克撒在
7厘米×10厘米大小的橡皮膏上，
将药粉固定。也可用麝香虎骨膏。
如用橡皮膏必须加温，以增加橡皮
膏黏度，一般48小时取下。

【说明】 用本方治疗风寒感冒
咳嗽95例，总有效率为97.9%。

处方8 麻黄、荆芥、防风
各10克，葱白3段，细辛5克。

【用法】 将上药煎汤，熏洗头
面，汽雾吸入。

【说明】 辛温解表，疏风散
寒。治风寒感冒，鼻塞，无汗，
头痛。

处方9 白矾、小麦各适量。

【用法】 将上药研为细末，用
醋或开水调成膏，贴双侧涌泉穴。
每日1剂。

【说明】 退热，止咳。治普通
感冒，发热，头痛，咳嗽，周身
酸楚。

处方10 胡椒15克，淡豆
豉30克，丁香10克，葱白适量。

【用法】 先将前3味药研为细
末，然后再加入葱白捣烂调匀成膏



即可。贴敷时，每穴用药膏约5克，先贴大椎、神阙穴，用纱布覆盖胶布固定，嘱患者脱衣而卧。再取药膏10克，敷于手心劳宫穴处，两手合掌放于两大腿内侧，侧位屈腿夹好，蜷卧将被盖严，取其汗出。

【说明】采用椒豉膏贴敷治疗流行性感冒112例，3日以内全部获得治愈。其中贴敷1次治愈104例。

处方11 柴胡9克，当归、川芎、白芍、桂枝各6克，葱白适量。若寒凝血脉，小腹胀痛者，加桃仁、制香附各6克。

【用法】上药除葱白外，其余药物共碾成细末，装瓶备用。用时

取药末15克同葱白适量共捣烂如膏状，敷于脐孔上，外盖纱布，胶布固定。每日换药1次。

【说明】适用于经期感冒。妇女月经期间感冒，症见寒热往来，胸胁满闷，恶心呕吐，头痛，腰痛，苔薄白，脉浮数。

处方12 大蒜、薄荷、生姜各等量。

【用法】将上3味药共捣烂，制成稠膏状，取适量敷贴于患者脐孔上。外用纱布覆盖，胶布固定。每日换药1次。

【说明】适用于流行性感冒。敷药后患者吃热粥，以助药力，得微汗出则疗效佳。

健康生活提示

- (1) 感冒时应充分的休息，增强抵抗力。
- (2) 饮食应以清淡为宜，不吃油腻，可吃生大蒜。因为清淡的饮食较容易消化，大蒜又有杀菌功能。
- (3) 感冒流行期间，可在居室内熏些醋，杀菌杀病毒，有预防作用。
- (4) 体温升高时，喝清茶或果汁即可，因为吃饭会增加内脏负荷，增强抵抗力。
- (5) 病中保持身心愉快，有助病情迅速恢复。





咳 嗽

病症介绍

咳嗽是呼吸道对外界刺激的一种反应，它本身和发烧、呕吐一样，对人体具有一定的保护作用。但是这种保护作用有一定限度，超过一定限度对人体不但起不到保护作用，反而会有害，因此要加以控制。咳嗽不仅仅是感冒的表现，许多呼吸系统疾病，如急慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺结核、肺癌等疾病都能引起咳嗽。中医认为其病因有内外之分。内因多为肝火、脾虚、痰湿所致，外因以六淫外袭所致。内因所致，多属内伤咳嗽，属慢性病。外因所致者，多属外感咳嗽。无论内因和外因，皆与肺有关，临床均以咳嗽为主症。兼表证者，多为外感咳嗽；无表证者，多为内伤咳嗽。痰多清稀色白为寒，痰多黏稠色黄为热。无论何种咳嗽，都可能互相转化，急性咳嗽失治迁延可转化成慢性咳嗽；慢性咳嗽复受诱因所致又可急性发作。

秘方选用

处方1 石菖蒲 20 克，葱白 20 克，生姜 20 克，艾叶 10 克。

【用法】 所有药材料切碎擦烂，炒热，沙布包裹，从胸背向上熨（按擦），凉后炒热再熨，1 日 3 次。

【说明】 适用于风寒所致的咳嗽气促。

处方2 桃仁 7 枚，杏仁 7

枚，桅子 7 枚，白胡椒 7 粒，糯米 15 粒。

【用法】 上药共捣碎，外敷双侧涌泉穴，胶布固定，晚敷晨揭。每日 1 次，一般 3~5 日可愈。

【说明】 本方应现捣现用。

处方3 六君子丸加胆南星、香附、黄芩、黄连、麦冬、枳壳、石菖蒲、生姜、竹茹各等份。



【用法】上药用香油煎熬，去渣、入黄丹收膏。每取适量，贴肺俞穴（双），外加固定。

【说明】健脾清肺，化痰止咳。主治咳嗽（脾虚痰热型）。临床证明，本方有良好的治疗和预防作用。

处方4 黄芩、桑叶、连翘、半夏、茯苓各40克，陈皮30克，甘草、杏仁各20克，白芥子10克。

【用法】上药共研细末，装瓶备用。取药末适量，用清水少许调为稀糊状，外敷于肚脐处。敷料覆盖，胶布固定。每日换药1次，7次为1个疗程。

【说明】疏风清热，宣肺止咳。主治急性支气管炎（咳嗽）。

处方5 生白矾30克。

【用法】用酸醋调匀，敷双侧足心，外用纱布固定。24小时更换。

【说明】本方适用于久咳不愈者。可连用3次，3次无效者改用其他方法治疗。

处方6 蜈蚣1克，全蝎1

克，古月1.5克。

【用法】上药烤于共研细末，摊在普通膏药上面，贴背部肺俞穴。每日换药1次，直至咳嗽好转或停止。

【说明】用药期间忌食酸、冷、辛、热燥之食物。

处方7 党参、白术、茯苓、甘草、生地黄、白芍、当归、川芎、黄连、瓜蒌、半夏、沉香、朱砂、栀子各适量。

【用法】上药用麻油熬，黄丹收，贴膻中。

【说明】心虚有痰火之咳嗽。此病属虚实夹杂，治疗需寒温并投。虚者补之，方中用八珍汤补益气血以养心；热者寒之，用黄连、栀子以清心；瓜蒌、半夏以化痰；沉香降气；朱砂安神。诸药合用，共奏益气养血、化痰清心之功效。故用于心虚有痰火之咳嗽者为宜。

处方8 川乌、草乌、麻黄、桂枝各200克，白芥子100克，干姜200克。

【用法】上药用麻油煎熬、去渣，收膏加黄丹摊成黑膏药，每张15克，即成“安咳膏”。单纯型咳

