主编单位
河南中医药大学
全国卫生产业企业管理协会治未病分会
中关村炎黄中医药科技创新联盟
中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病养生有道全图解

敷贴

总主编　周运峰　杨建宇
主　编　郭现辉　周运峰　杨建宇

河南科学技术出版社
·郑州·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“中医治未病养生有道全图解”系列丛书

总 主 编：周运峰　杨建宇

主编单位：河南中医药大学

全国卫生产业企业管理协会治未病分会

中关村炎黄中医药科技创新联盟

中华中医药中和医派杨建宇京畿豫医工作室

中医治未病养生有道全图解·敷贴

作者名单

主　编：郭现辉　周运峰　杨建宇

副主编：陈红亮　汤　军　文碧玲

编　者：郜文菊　许　辉　宋光明

张晓阳　贾跃进　郑佳新

尹　艳　朱如彬　陈来恩

邓旭光　张　红　张新荣

序

中国传统医药学是中国对世界人民的贡献之一，它不但庇佑中华民族的繁衍生息，而且对世界各国人民的健康也做出了巨大的贡献！今天，全世界的中医药人，携手共进，努力前行，就是要使中国医药学成为世界共享医学，为全人类的健康事业再度做出辉煌的贡献！这也许就是我们的中医梦，振兴中医、复兴中医之梦！也是中华民族乃至全世界人民的健康梦！

党中央、国务院十分重视人民群众健康水平的提高，对中医药学的发展给予了大力支持，在全社会开展健康提升大工程。值此，全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长、河南中医药大学周运峰教授提出：治未病分会应该有所作为！建议由其领导的重点学科与治未病分会的专家们一起，编写一套对中医治未病从业医生和养生服务人员有学术参考价值的技术性、适用性书籍。同时，这套书要让大众看得懂、学得会、用得上，可以服务于大众，提高大众的健康水平。这个提议顺应时代要求，符合国家政策，又是百姓所需，得到了全国卫生产业企业管理协会治未病分会的称赞和积极响应。在治未病分会秘书处王春旺、蒋大为两位副秘书长的具体协调下，经过河南中医药大学有关专家和治未病分会的部分专家的不懈努力，终于完成“中医治未病养生有道全图解”系列丛书。本套丛书共7本，图文并茂，可供专业人士参阅借鉴，也适合大众阅读，既可以传播治未病养生知识，又可以为治未病养生学科规范建设和健康中国建设贡献力量！

本套丛书分艾灸卷、刮痧卷、经穴妙用卷、按摩卷、脐疗卷、敷贴卷、拔罐卷等，内容均为治未病养生之常用适宜技术。其中有些表述及手法，可能与某些专家的有些差异，但并不影响知识和技术的传播。毋庸置疑，本套丛书也一定不是治未病与养生技术的全部或大部，学海无涯，我们仍需不断学习和探索。

本套丛书是各位参编的医学专家、养生专家不懈努力的结果，由于时间紧、任务重，以及专家们的学识与资料有限，书中可能有疏漏和不妥之处，希望广大读者与专家多多批评指正！

老习惯！在每次讲课或有关文稿的最后，我都会用“中医万岁！”这一口号作为结束语。“中医万岁！”是我的恩师、国医大师孙光荣在21世纪初针对有人妄想让中医退出医学主流而针锋相对地提出的振奋人心的口号，其含义有二：其一，肯定了中医药经过几千年的发展，经历了无数临床实践，证明了中医药学的正确性！肯定了中医药几千年来在庇佑中华民族繁衍生息方面的巨大历史贡献！其二，振奋了中医药人的行业自信和理论自信，预示中医药一定会大发展、大繁荣，持续发展下去。而今天，我作为孙老中和医派之掌门人、学术传承人，有义务、有责任把“中医万岁！”之口号及其所包含的思想和概念传承下去，以鼓励和振奋中和医派乃至整个中医界之志士仁人。“中医万岁！”也是衷心祝愿大众健康长寿！

杨建宇　明医中和斋主　京畿豫医
（全国卫生产业企业管理协会治未病分会会长
中华中医药《光明中医》杂志主编
《中国中医药现代远程教育》杂志主编）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

敷贴疗法并不复杂……1

敷贴疗法的常用部位及穴位……2

敷贴疗法的操作方法……7

敷贴疗法的适应证……8

敷贴不只是膏药……10

敷贴疗法的注意事项……12

敷贴疗法的异常情况及处理……13

常用保健敷贴配方……16

增强免疫力敷贴法……17

增强脾胃功能敷贴法……20

预防心血管病敷贴法……23

祛斑增白敷贴法……25

减肥排毒敷贴法……26

常见疾病敷贴疗法……29

感冒……30

哮喘……32

胃痛……34

腹胀……36

头痛……38

高血压……40

便秘……42

肾炎……44

痢疾……46

呕吐……48
支气管炎……50
肺炎……52
乳腺增生……54
痔疮……56
颈椎病……58
肩关节周围炎……60
腰肌劳损……62
急性腰扭伤……64
肋软骨炎……66
骨质增生……68
踝关节扭伤……70
软组织损伤……72
足跟骨刺……74
带下病……76
痛经……78
闭经……80
月经不调……82
子宫脱垂……84
妊娠呕吐……86
小儿夜啼……88
小儿流涎……90
流行性腮腺炎……92
小儿疳积……94
小儿遗尿……96
小儿腹泻……98
小儿发热……100

小儿哮喘……102
小儿便秘……104
小儿疝气……106
小儿厌食……108
小儿感冒……110
阳痿……112
遗精……114
前列腺炎……116
前列腺增生……118
寻常疣……120
日光性皮炎……122
带状疱疹……124
荨麻疹……126
湿疹……128
神经性皮炎……130
皮肤瘙痒症……132
痤疮……134
冻疮……136
手足皲裂……138
烧烫伤……140
耳聋、耳鸣……141
鼻出血……142
慢性鼻炎……144
扁桃体炎……146
咽炎……148

敷贴疗法并不复杂

敷贴疗法的常用部位及穴位

◎腧穴定位方法

【骨度分寸度量法】

骨度分寸是指以骨节为标志测量周身各处的大小、长短，并且依据比例来定位穴位的方法。常见的骨度分寸度量法如下：

头部：前发际至后发际为12寸，眉心至前发际为3寸，大椎穴到后发际为3寸。

胸腹部：两乳头的距离为8寸，胸骨最下端到脐中为8寸，脐中至耻骨最上端为5寸。

背腰部：背部根据脊椎进行腧穴定位。大椎穴到尾骶为21寸，背部两肩胛内侧缘之间为6寸。

上肢部：腋前纹头至肘横纹为9寸，肘横纹至腕横纹为12寸。

下肢部：耻骨上缘至股骨内上髁上缘为18寸，胫骨内侧髁下缘至内踝尖为13寸，股骨头大转子至膝中为19寸，膝中到外踝尖为16寸。

【体表解剖标志定穴法】

体表解剖标志定穴法是根据人体解剖学的各种体表标志来确定穴位的方法。常见的用于定穴的体表解剖标志有以下两种：

固定的标志：人体体表的固定标志，如骨节、乳头、肚脐等。根据这些固定的标志来确定其附近腧穴的位置。

活动的标志：在某种特殊情况下会出现的体表标志，如手臂弯曲时会出现的凹陷等。这些体表标志也是常见的确定穴位的标志。

【手指同身寸法】

手指同身寸法是指根据人体的手指进行穴位定位的方法，常用的手指同

身寸定位法有以下三种：

中指同身寸：中指中节桡侧两端纹头之间的距离为1寸。

拇指同身寸：拇指指间关节的宽度为1寸。

横指同身寸：手掌并拢后，以中指中节横纹为准，除拇指以外其余四指的宽度为3寸。

◎常用穴位

【头部常用穴位】

穴位名称	穴位描述	取穴位置	适应疾病
百会穴	属督脉穴位，为各经脉气会聚之处，它连接着全身的经脉，对于人体气血调节起着重要的作用	位于人体的头顶正中位置，取穴时通过两耳顶端连线的中点来定位	失眠、健忘、心悸、精神疾病、脱肛等
太阳穴	属于经外奇穴，是人体面部感觉神经交汇处	位于眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处	头痛、偏头痛、眼睛疲劳、牙痛等

【胸腹部常用穴位】

穴位名称	穴位描述	取穴位置	适应疾病
中脘穴	属于任脉穴位，该穴位对胸腔气血有总领作用	位于人体上腹部，前正中线上，脐中正上方4寸处	胃肠道疾病、头痛、哮喘、失眠等
神阙穴	即肚脐，属于任脉穴位，是人体的长寿穴位	即人体肚脐正中	胃寒、腹痛、腹泻、脱肛、虚脱等
关元穴	属于任脉穴位，具有培元固本的功效	位于人体肚脐下方3寸处	常见的泌尿及生殖系统疾病

需要全本请访问 www.ertongbook.com

续表

穴位名称	穴位描述	取穴位置	适应疾病
气海穴	属于任脉穴位，为任脉主要穴位之一	位于人体下腹部，脐中向下1.5寸处	妇科疾病、儿童发育不良、胃肠道疾病等
膻中穴	属于任脉穴位，是足太阴经、足少阴经，手太阳经、手少阳经以及任脉交汇的位置	位于胸部两乳头连线中点处	咳嗽、胸闷、胸痛、心悸、心烦等病症
天枢穴	属于足阳明胃经穴位，常用于治疗各种肠胃疾病	肚脐中央向旁开2寸处	腹胀、腹泻、食欲减退等肠胃疾病
中极穴	属于任脉穴位，位于任脉和足三阴交汇处	腹部中线上，肚脐中央下方3寸处	生殖系统疾病、泌尿系统疾病
天突穴	属于任脉穴位，任脉气血在此处吸热上行	位于颈部中线上，两锁骨连线正中央	用于治疗各种咽喉部疾病，如扁桃体炎、咽喉肿痛、支气管哮喘等

【腰背部常用穴位】

穴位名称	穴位描述	取穴位置	适应疾病
大椎穴	属于督脉穴位，具有益气壮阳的功效	大椎穴位于人体颈部下方，第七颈椎的下方凹陷处	风热疾病和肩颈部疾病
命门穴	属于督脉穴位，可维系督脉气血正常运行，常被称为人体生命之本	大椎穴位于腰部，在后背正中线上第二腰椎棘突下凹陷中	腰背痛、头晕耳鸣、劳累、尿频、遗精、阳痿等

续表

穴位名称	穴位描述	取穴位置	适应疾病
膏肓穴	位于人体背部，常用于散热排脂	该穴位于背部，当第四胸椎棘突下，旁开3寸处	支气管炎等慢性疾病引起的体质虚弱
定喘穴	背部穴位，常用于治疗各种呼吸系统疾病	位于后背正中线上，第七颈椎棘突下定大椎穴，旁开0.5寸处	哮喘及其并发症
腰阳关	督脉穴位，也叫阳关穴、背阳关穴等	背部正中线上，第四腰椎棘下凹陷中	腰背部疾病和妇科疾病
肺俞穴	足太阳膀胱经穴位，肺气的湿热在此处传给膀胱经	第三胸椎棘突旁开1.5寸处	咳嗽、气喘、鼻塞等呼吸系统病症
心俞穴	足太阳膀胱经穴位	位于背部第五胸椎棘突、旁开1.5寸处	心脏疾病和循环系统疾病
脾俞穴	背部穴位，常用于治疗各种脾胃疾病	第十一胸椎棘突下，旁开1.5寸处	背部疼痛及脾胃不适等病症
胃俞穴	背部穴位，胃部的湿热之气在此向膀胱经传输	背部第十二胸椎棘突下，旁开1.5寸处	各种肠胃疾病
肾俞穴	足太阳膀胱经穴位	第二腰椎棘突旁开1.5寸处	腰背疾病和肾脏疾病
大肠俞穴	腰部穴位，大肠的湿热之气在此处传输向膀胱经	第四腰椎棘突下，旁开1.5寸处	腹胀、腹泻等疾病
膈俞穴	足太阳膀胱经穴位	背部第七胸椎棘突，正中线旁开1.5寸处	慢性出血疾病、皮肤病等

【四肢部常用穴位】

穴位名称	穴位描述	取穴位置	适应疾病
劳宫穴	属于心包经穴位，具有清心热、泻肝火的作用	位于手掌心第2、3掌骨之间偏于第3掌骨处，取穴时刻握拳屈指，中指尖处即为该穴	心痛、心悸、中风、发热等
合谷穴	即虎口，属于手阳明大肠经穴位，具有镇静止痛、通经活络的作用	即虎口位置，将拇指和食指呈45°角，位于骨头延长角的交点即是此穴	感冒、发热、牙痛、口眼㖞斜等
涌泉穴	为肾经的第一个穴位，是保健、防病、养生的重要穴位	位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处	疲劳、失眠、健忘、高血压、肾病、妇科疾病等
足三里穴	属于足阳明胃经的穴位，具有调节机体免疫力、调节肠胃、强身健体的作用	位于外膝眼下四指处	胃胀、胃痛、恶心、呕吐等胃肠道疾病
三阴交	属于足太阴脾经的穴位，是脾经、肾经、肝经的交汇穴位	位于小腿内侧，足内踝尖正上方3寸的位置	主治妇科疾病，对失眠、神经衰弱等也有一定的功效

敷贴疗法的操作方法

敷贴疗法的操作分为选穴、选用药物、敷贴三个步骤。

◎选穴

敷贴疗法是以经络学说为基础的内病外治的疗法，因此敷贴穴位的选择十分重要。一般来说穴位的选择不宜过多，应少而精，一般以6～8穴为宜。对于一些慢性病的调理，可以采用几组轮换交替的方法，每次使用一组。穴位的选择需要把握以下几个原则：

选择病患部位的穴位：主要适用于肌肉酸痛、扭伤等外科疾病，在患病部位选择常用的穴位进行敷贴，有助于加快病患部位的血液循环，加快康复。

选择阿是穴：阿是穴是指无固定的位置，随病而定的穴位，它通常位于病患部位周边，有时候也位于较远的位置。它的取穴以疼痛为依据，按压有酸、麻、胀、痛感的位置即为阿是穴。

选择经验穴位：对于常见疾病来说，可以选择被证明有效的经验穴位，如治疗胃肠道疾病常选足三里等。

选择常用的敷贴穴位：最常用的敷贴穴位为神阙穴和涌泉穴，这两个穴位特别适用于想要通过敷贴来强身健体、增强免疫力的人群选用。

◎选用药物

多数的中草药都可以作为敷贴药物，有效的敷贴药物应当具有以下几个特点：①具有通经活络的功效，如冰片、麝香、肉桂、花椒、白芷、丁香、薄荷、葱、姜、蒜等。②气味较厚或药效较猛，如巴豆、附子、生半夏、苍术、牵牛、斑蝥等。③针对病情选择配伍溶剂，如使用酒作溶剂可以起到增强药效、通络、止痛的作用；而选择醋作溶剂则可一定程度地缓解药性，具

有解毒化瘀的作用。

赋型剂的选择：赋型剂能够帮助药物的附着，促进药物的吸收。常用的赋型剂有水、盐水、白酒或黄酒、醋、生姜汁、蒜泥、蜂蜜、鸡蛋清、凡士林等。此外还可以针对病情应用药物的浸剂作赋型剂。

◎敷贴操作

根据选择的敷贴穴位，采取合适的体位（如坐、躺、趴等），以便于药物能够准确地贴在特定的穴位上。具体的敷贴操作需要注意以下几个方面：

清洁：在敷贴药物之前，要首先对穴位周边进行清洁。通常先用温水进行清洁，随后用75%酒精棉球局部消毒，再进行药敷。

固定：无论是何种形式的药物敷贴，都要进行固定，避免移位。通常可以直接采用医用胶布进行固定，也可以覆盖纱布或油纸后用胶布固定。

换药：敷贴疗程中如需换药，则需要用医用棉球蘸温水或植物油轻轻擦拭原有药物，擦干后再换药。一般换药周期为1～3日，如敷贴药物无溶剂，则可以5～7日为周期进行换药。需要注意的是如果药物的刺激性过大，患者的皮肤出现不良反应，则需等皮肤恢复正常后才可再次敷药。

敷贴疗法的适应证

敷贴疗法的适用范围较广，可用于治疗呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、神经系统、内分泌系统等多种疾病；既可以用于慢性疾病的康复与治疗，也可以用于某些急性疾病的治疗，还可以用于日常的防病和保健。使用敷贴疗法效果较好的疾病有以下几种。

◎呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是常见的疾病，它的发病位置主要在气管、支气管、肺部

等，常伴有咳嗽、咯血、咳痰、气喘、胸痛等症状，如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎、呼吸道感染、咽喉炎等。慢性的呼吸系统疾病通常病程较长，较难根治。敷贴疗法对于这些类型的疾病的治疗效果较为突出，有研究证明，使用穴位敷贴疗法治疗慢性呼吸系统疾病，可以有效地减少咳、痰、喘等常见症状，减少疾病的发作次数，减缓发作，有效率为79%～91%。

使用敷贴疗法治疗呼吸系统疾病时，通常选取任督二脉及肺经的穴位，如膻中穴、大椎穴、天突穴、膏肓穴、肺俞穴、心俞穴、膈俞穴、肾俞穴、华盖穴等；使用的药物多具有化痰、止咳、润肺的功能，如白芥子、细辛、川贝等。

◎消化系统疾病

消化系统疾病是指由于胃肠道功能紊乱而造成的疾病，如慢性胃肠炎、慢性腹泻、胃溃疡、胃肠功能紊乱等，常见的症状有恶心、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛等。使用敷贴疗法治疗消化系统疾病，既可以避免口服药物对消化系统的刺激，又可以加强药物的吸收，增强药效。

使用敷贴疗法治疗消化系统疾病通常选用胃经、大肠经，以及任督二脉的穴位，如中脘穴、关元穴、神阙穴、大肠俞穴、天枢穴、脾俞穴、呃逆穴、足三里穴等。

◎骨关节疾病

常见的骨关节疾病有颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨质增生、风湿性关节炎等。中医学认为骨关节疾病的病因是由于外感风寒导致经脉不通，敷贴疗法可以直接作用于病患部位，调节经络，达到较好的治疗效果。

使用敷贴疗法治疗骨关节疾病通常选用病患部位的穴位，常用的药物多具有舒经活络、活血、止痛的功效，如细辛、麝香、附子、生川乌、延胡索等。

需要全本请访问 www.ertongbook.com