

家庭药浴

J I A T I N G
Q I N G S O N G X U E

YAOYU

超值赠送
光盘 + 挂图

田端亮 于学芬 双福◎主编
毛德刚◎主审

轻松学

一药一图 + 表格明晰, 药浴使用更方便



专科治疗, 中医三甲医院医师精心编写

把正规的**药浴治疗**方法带回家
助您**实现**祛病强身、保健养生**健康梦**

讲病因, 论辨证, 药浴法治疗, 成本低、疗效好

适合家庭操作

针对新手, 零基础入门,

常用中药易上手

一看就懂, 知识介绍 + 药材图示 + 对症配方



中国纺织出版社

家庭药浴

轻松学

田端亮 于学芬 双福 © 主编



 中国纺织出版社

内容简介

中医传统药浴文化博大精深,通过中药的煎煮洗浴,可以治疗多种疾病。本书精选家庭常见病症,用全图解的方式介绍了药浴的基本知识,各种疾病的病因、辨证分型、药浴治疗方法以及医师提示,让读者根据内容,选择适合自己的药浴配方,轻轻松松治病,并进行日常保健。

本书力求简洁实用,配方药材图示展现,加入精准的光盘实景演示,助您实现祛病强身、保健养生的健康梦。

图书在版编目(CIP)数据

家庭药浴轻松学 / 田端亮, 于学芬, 双福主编. -- 北京 : 中国纺织出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5180-0078-4

I. ①家… II. ①田… ②于… ③双… III. ①药浴疗法
IV. ①R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161439号

责任编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 141千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



5 如何使用这本书

第一章 家庭药浴必知小常识

- 8 药浴发展史——起源与现代应用
- 10 初识药浴——药浴分类
- 11 探究药浴——药浴作用机制
- 12 学做家庭药浴——器具与辅助用品
- 16 安全药浴——治疗范围、原则与注意事项

第二章 内科疾病药浴疗法

- | | | |
|-------|---------|------------|
| 20 感冒 | 40 打嗝 | 58 低血压 |
| 23 头痛 | 42 贫血 | 60 心慌惊悸 |
| 26 眩晕 | 44 胃痛 | 62 消化不良 |
| 29 咳嗽 | 47 糖尿病 | 64 慢性肾炎 |
| 32 腹泻 | 50 胃胀气 | 66 慢性疲劳综合征 |
| 35 失眠 | 52 高脂血症 | |
| 38 便秘 | 55 高血压 | |

第三章 外科疾病药浴疗法

- | | | |
|-------|---------|-----------|
| 70 痔疮 | 76 颈椎病 | 84 急性腰扭伤 |
| 72 冻疮 | 79 肩周炎 | 86 慢性腰肌劳损 |
| 74 落枕 | 81 膝关节痛 | 88 风湿性关节炎 |

第四章 妇科疾病药浴疗法

- | | |
|----------|-----------|
| 94 痛经 | 105 白带异常 |
| 96 阴道炎 | 108 月经不调 |
| 99 乳腺炎 | 111 慢性盆腔炎 |
| 102 乳腺增生 | |

第五章 男科疾病药浴疗法

- | | |
|--------|----------|
| 116 遗精 | 121 阳痿 |
| 118 早泄 | 124 前列腺炎 |

第六章 五官科疾病药浴疗法

- | | |
|---------|----------|
| 128 牙痛 | 132 口腔溃疡 |
| 130 鼻窦炎 | 135 慢性咽炎 |

第七章 皮肤科疾病药浴疗法

- | | |
|----------|-----------|
| 140 疖子 | 152 皮肤瘙痒 |
| 142 湿疹 | 154 银屑病 |
| 145 脚气 | 158 神经性皮炎 |
| 149 足部干裂 | 160 美容 |



家庭药浴

轻松学

田端亮 于学芬 双福 © 主编



 中国纺织出版社

内容简介

中医传统药浴文化博大精深,通过中药的煎煮洗浴,可以治疗多种疾病。本书精选家庭常见病症,用全图解的方式介绍了药浴的基本知识,各种疾病的病因、辨证分型、药浴治疗方法以及医师提示,让读者根据内容,选择适合自己的药浴配方,轻轻松松治病,并进行日常保健。

本书力求简洁实用,配方药材图示展现,加入精准的光盘实景演示,助您实现祛病强身、保健养生的健康梦。

图书在版编目(CIP)数据

家庭药浴轻松学 / 田端亮, 于学芬, 双福主编. — 北京 : 中国纺织出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5180-0078-4

I. ①家… II. ①田… ②于… ③双… III. ①药浴疗法
IV. ①R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161439号

责任编辑:樊雅莉

责任印制:王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 141千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



5 如何使用这本书

第一章 家庭药浴必知小常识

- 8 药浴发展史——起源与现代应用
- 10 初识药浴——药浴分类
- 11 探究药浴——药浴作用机制
- 12 学做家庭药浴——器具与辅助用品
- 16 安全药浴——治疗范围、原则与注意事项

第二章 内科疾病药浴疗法

- | | | |
|-------|---------|------------|
| 20 感冒 | 40 打嗝 | 58 低血压 |
| 23 头痛 | 42 贫血 | 60 心慌惊悸 |
| 26 眩晕 | 44 胃痛 | 62 消化不良 |
| 29 咳嗽 | 47 糖尿病 | 64 慢性肾炎 |
| 32 腹泻 | 50 胃胀气 | 66 慢性疲劳综合征 |
| 35 失眠 | 52 高脂血症 | |
| 38 便秘 | 55 高血压 | |

第三章 外科疾病药浴疗法

- | | | |
|-------|---------|-----------|
| 70 痔疮 | 76 颈椎病 | 84 急性腰扭伤 |
| 72 冻疮 | 79 肩周炎 | 86 慢性腰肌劳损 |
| 74 落枕 | 81 膝关节痛 | 88 风湿性关节炎 |

第四章 妇科疾病药浴疗法

- | | |
|----------|-----------|
| 94 痛经 | 105 白带异常 |
| 96 阴道炎 | 108 月经不调 |
| 99 乳腺炎 | 111 慢性盆腔炎 |
| 102 乳腺增生 | |

第五章 男科疾病药浴疗法

- | | |
|--------|----------|
| 116 遗精 | 121 阳痿 |
| 118 早泄 | 124 前列腺炎 |

第六章 五官科疾病药浴疗法

- | | |
|---------|----------|
| 128 牙痛 | 132 口腔溃疡 |
| 130 鼻窦炎 | 135 慢性咽炎 |

第七章 皮肤科疾病药浴疗法

- | | |
|----------|-----------|
| 140 疖子 | 152 皮肤瘙痒 |
| 142 湿疹 | 154 银屑病 |
| 145 脚气 | 158 神经性皮炎 |
| 149 足部干裂 | 160 美容 |



如何使用这本书

为了方便您使用药浴方法治疗疾病，特此将本书的结构和使用方法向您——介绍。

本书特色

● 基础知识介绍详细

本书第一章详细介绍了药浴的基本知识，包括药浴起源和现代应用、药浴分类、药浴作用机制、药浴器具和辅助用品、药浴的治疗范围及原则和注意事项等。

● 药浴配方全图解

药浴配方明确，药材使用全图解介绍，便于识别，一看就会。

● 适合全家人使用

本书介绍一般家庭常见病症的药浴治疗，并且按照分科介绍，可满足不同读者的需求，让全家人都受益。

● 随书附赠视频光盘

介绍药浴基础以及常见疾病的药浴配方，方便读者学习。

● 症状表现：

病痛在身体上表现出来的可见可感的异常状态。

● 病症名：

常见病症、不适症状的名称。

● 配方图解：

药材全图解，便于识别。

● 用法：

药浴使用方法介绍。

● 原因：

出现病痛及不适症状的原因。

● 辨证分型：

对病症辨证分型，了解症状，对症治疗。

● 家庭药浴法：

药浴法介绍，根据需要推荐配方一、配方二等。

● 配方文字：

了解药浴使用的药材及用量。

● 医师提示：

此疾病生活中的注意事项和日常养护。

● 疗程：

药浴治疗需要的时间概念。

● 适应证：

适合治疗的病症介绍。

胃胀气

胃胀气属于中医“痞满”范畴，是胃气壅滞于中焦，以脘腹为主，胸膈不舒，或伴有呃逆、嗳气、不思饮食、大便不爽、舌苔厚腻、脉弦滑等症。

辨证分型：

肝胃不和型：脘腹痞满，两胁胀痛，吞酸嘈杂，不思饮食，大便不爽，舌苔厚腻，脉弦滑。

食积停滞型：脘腹痞满，不思饮食，吞酸嘈杂，不思饮食，大便不爽，舌苔厚腻，脉弦滑。

寒湿困脾型：脘腹痞满，不思饮食，吞酸嘈杂，不思饮食，大便不爽，舌苔厚腻，脉弦滑。

气滞湿阻型：脘腹痞满，不思饮食，吞酸嘈杂，不思饮食，大便不爽，舌苔厚腻，脉弦滑。

痰饮内停型：脘腹痞满，不思饮食，吞酸嘈杂，不思饮食，大便不爽，舌苔厚腻，脉弦滑。

配伍：枳实、白芍、陈皮、厚朴、木香、砂仁、茯苓、白术、甘草。

用法：将上述药材洗净，放入锅中，加水煎煮，每次30分钟，每日1次。

医师提示：本方适用于肝胃不和、食积停滞、寒湿困脾、气滞湿阻、痰饮内停等症。服用时忌食生冷、油腻、辛辣、甜腻等食物。如有不适，请及时就医。

声明：本书适用于一般读者，身体状况特殊的读者使用前应先咨询医生。



第一章

家庭药浴必知小常识

◎ 药浴发展史——起源与现代应用

◎ 初识药浴——药浴分类

◎ 探究药浴——药浴作用机制

◎ 学做家庭药浴——器具与辅助用品

◎ 安全药浴——治疗范围、原则与注意事项

药浴是中医外治法之一，即用药液或含有药液的水洗浴全身或局部的一种方法。

药浴的形式多种多样，洗全身浴称“药水澡”；局部洗浴的又有“烫洗”“熏洗”“坐浴”“足浴”等名称。

药浴治病源远流长，在长沙马王堆出土的《五十二病方》中，就载有熏浴方8首，例如用雷丸水浴治疗婴儿疼痛、韭和酒煮沸以其热气熏蒸来治疗外伤等，是我国目前发现最早的关于药浴的文字资料。

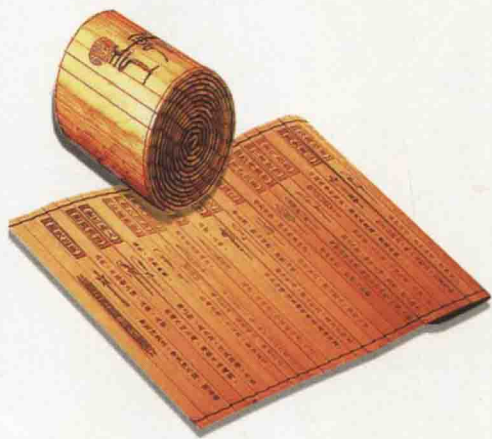
《礼记》中讲“头有疮则沐，身有疡则浴”，《黄帝内经》中有“其受外邪者，渍形以为汗”的记载。由此看来，药浴疗法，奠基于秦代，发展于汉唐，充实于宋明，成熟于清代。

东汉时期，张仲景在《伤寒杂病论》中，介绍了一些药浴疗法，如治疗百合病的百合洗方：“上以百合一升，以水一斗，渍之一宿，以洗身。洗已……”不但说明了内病外治的作用机制，还说明了使用药浴后的调理及注意（食煮饼，勿以盐豉也）。



晋代葛洪的《肘后备急方》则收录了更多的药浴内容，针对不同的疾病原因使用不同的方法，如酒洗、醋洗、黄柏洗。“若有息肉脱出，以苦酒三升，渍乌梅五枚以洗之”。最可贵的是运用药浴开创了急救的先河：“救卒死而四肢不收失便者，马矢以水煮取三斗以洗。”

隋代巢元方《诸病源候论》有“食毕当漱口数过”的记载，作为口腔保健方法介绍，实为含漱药浴治疗方法的起源。到了唐代以后，运用药浴治疗疾病的内容更加丰富，除了常见外科皮肤疾病如痈疽、冻疮、丹毒外，还运用于妇科、儿科以及临床急症抢救等。到了宋明时期，随着各大医家流派的出现，药浴更是百家争鸣，对药浴的临床应用以及作用机制都有了更深的见解，极大丰富了药浴治疗的内容。



明代《伤科补要》详细记载了熏蒸疗法的具体操作：“凡宿伤在皮里膜外，虽服药不能根除，服瓜皮散，次用落得打、陈小麦、艾叶三味，用河水共煎一锅滚透，入小口缸，横板一块，患人坐在板上，再将单被盖身，其汗立至，不可闪开，恐汗即止，病根不除也。”



李时珍的《本草纲目》收集了明代以前的单验方万余首，在外治法中介绍了含咽、沐浴、药磨、擦洗、热浴等多种药浴方法，治疗范围扩大了很多。

到了清代，药浴发展到了鼎盛时期。清代名医辈出，名著相继问世。随着《急救广生集》《理瀹骈文》等中医药外治专著的出现，中药药浴疗法已进入比较成熟和完善的阶段。药浴不但在民间流传，在清代一些宫廷秘方中，也有许多沐浴、洗头、洗眼睛及其他外洗方。临床应用基本与内科治法并力，并广泛用于急症及内、外、妇、儿、骨伤、皮肤、五官等科数百种疾病的治疗。

近年来，药浴应用范围越来越广泛。药浴在内科、外科、妇科、男科、五官科、皮肤科等各科临床的应用已逐渐得到认可。药浴使药物不经过消化系统，较少通过肝脏，避免了对消化道的刺激及肝脏代谢对药物成分的破坏，从而能更好地发挥疗效。药浴以生活中最方便的洗浴方式来防治各种疾病，并获得较好的疗效，而且比内服药物的作用更直接。



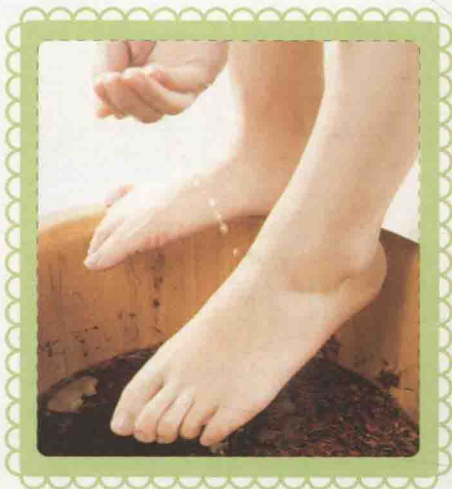
药浴分类

药浴，根据其用法可分为全身沐浴和局部洗浴两大类型。

【全身沐浴】

全身沐浴是将中药浴液倒入清洁消毒后的浴盆或浴缸里，加入热水，然后把水调到适当的温度，即可洗浴。

全身沐浴可以借浴水的温热之力及药物本身的功效，使周身腠理疏通、毛孔开放，起到发汗退热，祛风除湿，温经散寒，疏通经络，调和气血，消肿止痛，祛瘀生新等作用。



【局部洗浴】

局部洗浴包括头面浴、目浴、手足浴、坐浴。

头面浴

主要是将中药浴液倒入清洁消毒的脸盆中，待浴液温度适宜，进行沐发、洗头、洗面。在面部皮肤美容及护发美发方面具有显著的疗效，同时对头面部疾病也有治疗作用。

目浴

是将煎剂滤清后淋洗患眼。洗眼时，可用消毒纱布或棉球渍水，不断淋洗眼部；亦可用消毒眼杯盛药液半杯，先俯首，使眼杯与眼窝缘紧紧靠贴，然后仰首，并频频瞬目，进行眼浴，每日2~3次，每次20分钟，临床多是先熏后洗。这种方法除药物直接作用于眼部，达到疏通经络、退红消肿、收泪止痒等效果外，尚有药液的温热作用，使眼部气血流畅。

手足浴

手部洗浴除治疗皮肤病、软组织损伤等外，还具有护肤保健作用。适度的洗浴手部，不仅清洁皮肤，而且有防止皮肤老化作用。四肢洗浴要根据患病部位的不同，来决定药液量的多少，洗浴的方法可分别使用浸泡、淋洗或半身沐浴等。



坐浴

是用药物煮汤置盆中，让病人坐浴，使药液直接浸入肛门或阴部，以治疗某些疾病的方法。它可使药液较长时间直接作用于病变部位，并借助热力，促使皮肤黏膜吸收，从而发挥清热除湿、杀虫止痒、活血化瘀、收涩固脱等效果。



探究药浴

药浴作用机制

药浴作用机制

经络穴位作用

外治之理同于内治之理，中药药浴也是以中医学脏腑经络学说为依据，通过经络腧穴，进而调节脏腑气血功能，使之达到平衡。

中医认为，人体是一个有机的内外统一的整体，体表与内脏由于经络的内外交错，构成了一个既相互分工又相互协调的统一体，通过经络腧穴来运行脏腑气血，调节脏腑阴阳平衡。疾病是由于外感六淫、内伤七情而导致阴阳脏腑气血的失衡。通过药浴，药液作用于肤表，可刺激腧穴，激发经气，又能彻透腠理，循行于经脉之中，从而祛邪拔毒、畅通气血、调和营卫、平衡阴阳，达到治疗疾病的目的。

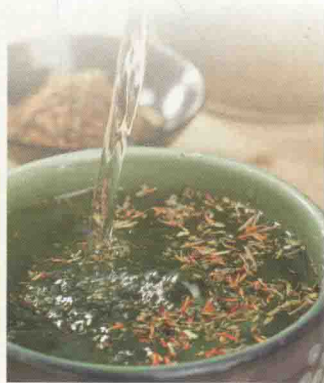
药物治疗作用

历代医家经过数千年的实践证明，外治法可用于内外诸疾，而且疗效显著。外治作用主要取决于药物的效能，因此必须遵循中医基本理论，按照辨证施治的原则，才能发挥其作用。正如《理瀹骈文》所说：“外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。”“郁者以宣，乖者以协，治眷以归，停者以遂，满者以泄，牢者以破，滑者以留，阻者以行……开之发之，适可为故。”

现代医学从直接接触和药物吸收两个方面对药浴的作用机制进行了研究。

首先，药液中的有效成分不需吸收，可直接接触皮肤黏膜产生药效，如杀菌、杀虫、消炎、消肿止痛、止痒等，主要应用于皮肤病。

其次，药物在熏蒸浴疗过程中经皮肤、黏膜等吸收到体内，发挥药理作用，达到治疗疾病的目的。



另外，有些药物具有一定的透皮吸收作用，如川芎浴液中的川芎醚可明显促进其他中药成分的透皮作用，增强疗效。当然，体表治疗作用与体内治疗作用并不是孤立的，二者相互协助，共同发挥作用，只是根据药物和治疗方法的不同或某一作用的主次不同而不同。



物理刺激效应

药浴同样具有水浴特点。水对机体的物理刺激作用可产生一定的治疗作用，主要表现在温热、浮力、静脉压和机械刺激等几个方面。



药浴水温的温热作用会由于不同的温度而产生不同的作用：水温在 35°C 左右，会加强大脑皮层的抑制，起到镇静催眠的作用；水温在 $37\sim 39^{\circ}\text{C}$ ，其作用主要表现为扩张局部或全身血管，促进肌表组织的血液循环，加强皮肤吸收，汗液分泌，解痉止痛。水量较多时，药浴对人体有一定的浮力作用，关节粘连、疼痛，肢体活动障碍者可在水中进行主动或被动活动，有利于肢体的功能锻炼。静脉压作用，经压迫胸部、腹部、四肢体表的血管及淋巴管，促进血液及淋巴的回流，起到消肿的作用。另外，喷水淋浴或冲浪浸浴对机体可产生机械冲击及按摩作用，有利于消除疲劳，浴后有轻松舒适之感。

学做家庭药浴 器具与辅助用品

全身浸浴器具

一般家用浴盆、浴池、浴缸均可作为药浴浸洗器具，质地通常有搪瓷、瓷砖、铝、铁、木等。浴具深度以能半躺、坐、蹲为宜，容量不宜过大或过小，过大则浪费水及药液；过小又会造成药浴时转换体位不便，且不利于长时间浸泡，影响疗效。薄层浴盆要安装牢靠，防止药浴时浴盆倾斜，在浴盆（缸）旁的墙壁上应安装安全拉手，以方便患者在治疗中转换体位，安全、舒适地完成治疗。

