

健康直通车

J IANKANG

ZHITONGCHE

家庭 养生浴

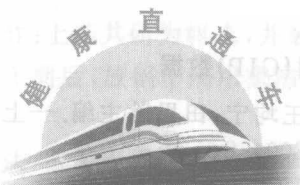
◎ 王均宁 田思胜 主编

皇后洗面药

神仙玉女方

贝古散

上海科学技术出版社



JIATING YANGSHENGYU

家庭养生浴

主 编 王均宁 田思胜
副主编 张颜彤 郑瑞昌
编写者 (以姓氏拼音为序)
董建勋 路广林 牛凤菊
田思胜 王均宁 王昕昕
郑瑞昌 张颜彤

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生浴/王均宁,田思胜主编. —上海:上海科学技术出版社,2004.8

(健康直通车)

ISBN 7-5323-7494-7

I. 家... II. ①王... ②田... III. 熏洗疗法

IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025342 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 10 字数 286 千

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

药浴疗法是中医学传统的特色疗法之一,有着几千年的临床经验和文化积淀,在民间具有良好的群众基础。它具有作用迅速、疗效确切、使用安全、副作用小,以及简便易学、经济实惠等特点,是一种养生和治疗的好方法,并越来越受到中外人士的喜爱。

本书收集的药浴方,包括美容保健和内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、五官科、肛肠科、男科、性病科等,对防病治病、强身健体均有较好的疗效,十分适合社会各阶层人士及病人,特别是慢性病病人及家属阅读。



前言

药浴疗法属于中医治疗学中一种独特的外治法,历史悠久。自《五十二病方》、《黄帝内经》始,一直沿用至今,并不断发展,应用范围亦逐渐扩大。至清代时,已形成了较为系统的一种中医独特疗法,如素有“外治之宗”美称的《理渝骈文》就曾说,“外治法可以统治百病”,“外治之理,即内治之理;外治之药,亦即内治之药,所异者法耳”,“且治在外则无禁忌,无窒碍,无牵掣,无沾滞”。正是因为药浴外治具有作用迅速、疗效显著、使用方便、安全可靠、副作用小、简便易学等优点,所以极易为人们所接受。它不仅在内科、外科、妇科、儿科、骨伤科、皮肤科、肛肠科、五官科等疾病的治疗方面显示出独特的优势,而且在强身健体等方面亦具备诱人的前景,特别是对于不能服药或不愿服药的病人更显示出独到的作用。因此,它深受国内、外人士的青睐,许多中药浴液的高新技术产品也蜚声海内外。随着全球工业化的迅猛发展,人类生存环境的巨大变化,带来世界疾病谱和医学模式的改变,单纯的西药已不能适应人们防治疾病的需要。返璞归真,回归自然,崇尚天然药物已渐成潮流。人们寄希望于天然药物,特别是无创伤性外用药物治疗来解决化学药品的副作用、抗药性,以及药源性疾病等问题。作为使用天然药物为主体的药浴疗法,融治病、养生于炉,加之标本兼治,在治疗疑难病、慢性病等方面有独特疗效,故而受到人们的重视和厚爱。历经几千年的药浴疗法,已经形成了自己的特色,在当今高科技迅猛发展的时代,仍将会大放异彩。

药浴外治除药物直接进入血液循环,发挥其本身的药理作用外,还有调整各系统组织器官功能和机体免疫功能的作用,以激发机体的自身调节作用,对亚健康状态有针对性地进行健康干预,把健康隐患消除于未然。通过药物洗浴,还可以使皮肤汗腺毛孔通畅,皮肤的代谢能力及抗病能力增强,促进机体的血液循环,降低肌肉的张力,有利于消除



疲劳,促进睡眠,对正常人的养生保健和患病机体的康复都有良好的作用。在现代人的生活节奏加快,工作日趋紧张,竞争越来越激烈的今天,闲暇之余,进行药浴,是一件对身体非常有益的事情。药浴已走入了百姓的日常生活之中,必将为人们的身体保健及治病疗伤,发挥越来越重要的作用。

为了进一步挖掘整理祖国医药学遗产,普及医药卫生知识,指导正确地选用药浴疗法,解决广大人民群众为养生保健、防治疾病的需要,我们编写了这本读物。书中比较全面、系统地介绍了历代医书、方书及现代的临床报道中有关药浴的知识,按照养生保健,以及内科、外科、骨伤、妇科、男科、儿科、肛肠科、五官科等常见、多发病分类,详细介绍各有关药浴验方的组成、用法、功效、适应证、注意事项等。病人在使用方药时,请向有关专家咨询或遵医嘱。本书力求通俗易懂,具体实用,贴近生活。但由于我们的水平所限,书中难免有疏漏乃至错误之处,敬请读者不吝赐正。

编者

2004年3月3日



目 录

一、神奇的药浴

- 药浴史话◎1
- 药浴与现代人生活◎5
- 药浴的生物效应◎6
- 药浴的治疗原理◎7
- 药浴的适用范围◎9
- 药浴的特色优势◎9
- 药浴的使用方法◎10
- 药浴的护理与注意事项◎15

二、保健药浴

- 润肤美容◎17
- 祛斑美容◎21
- 美眉护眉◎24
- 眼部保健◎25
- 美齿固齿◎26
- 护发健发◎28
- 润发香发◎30
- 美肤香身◎32

三、药浴防治内科疾病

- 感冒◎35
- 咳嗽◎37
- 哮喘◎38
- 头痛◎40

- 120 药浴史话
- 210 药浴与现代人生活
- 210 药浴的生物效应
- 210 药浴的治疗原理
- 210 药浴的适用范围
- 210 药浴的特色优势
- 210 药浴的使用方法
- 210 药浴的护理与注意事项
- 210 润肤美容
- 210 祛斑美容
- 210 美眉护眉
- 210 眼部保健
- 210 美齿固齿
- 210 护发健发
- 210 润发香发
- 210 美肤香身
- 210 感冒
- 210 咳嗽
- 210 哮喘
- 210 头痛





高血压病 41

卒中后遗症 43

癫狂 45

失眠 47

多汗症 47

呕吐 50

胃痛 50

腹痛 51

腹泻 52

痢疾 52

便秘 53

胁痛 54

肝硬化腹水 55

水肿 56

小便不畅 56

出血症 57

泌尿系感染、结石 58

腰痛 60

风湿性关节炎、类风湿关节炎 60

痛风 63

面神经麻痹 64

糖尿病并发症 65

四、药浴防治外科疾病

脱发 66

寻常痤疮 69

酒糟鼻 73

扁平疣 75

寻常疣 79

传染性软疣 81

目录

第一章 药浴防治内科疾病

1. 高血压病 41
2. 卒中后遗症 43
3. 癫狂 45
4. 失眠 47
5. 多汗症 47
6. 呕吐 50
7. 胃痛 50
8. 腹痛 51
9. 腹泻 52
10. 痢疾 52
11. 便秘 53
12. 胁痛 54
13. 肝硬化腹水 55
14. 水肿 56
15. 小便不畅 56
16. 出血症 57
17. 泌尿系感染、结石 58
18. 腰痛 60
19. 风湿性关节炎、类风湿关节炎 60
20. 痛风 63
21. 面神经麻痹 64
22. 糖尿病并发症 65

第二章 药浴防治外科疾病

23. 脱发 66
24. 寻常痤疮 69
25. 酒糟鼻 73
26. 扁平疣 75
27. 寻常疣 79
28. 传染性软疣 81

第三章 药浴防治妇科疾病

29. 月经不调 85
30. 痛经 87
31. 带下 89
32. 盆腔炎 91



湿疹	83
荨麻疹	89
皮肤瘙痒病	95
瘢痕疙瘩	100
皮肤粗糙	102
神经性皮炎	102
脂溢性皮炎	105
银屑病	106
白癜风	108
痱子	109
黄水疮	111
丹毒	115
带状疱疹	118
疔	122
疔疮	127
疖	129
无名肿毒	131
乳痈	131
血栓闭塞性脉管炎	133
雷诺病	136
红斑性肢痛症	137
压疮	138
冻疮	140
头癣	143
手癣	145
足癣	149
甲癣	153
体癣	156
花斑癣	157
疥疮	158

597 荨麻疹

151 疥疮

837 疥疮

正

897 疥疮

517 疥疮

151 疥疮

897 疥疮

581 疥疮

837 疥疮

897 疥疮

897 疥疮

151 疥疮

897 疥疮

897 疥疮

897 疥疮

151 疥疮

897 疥疮

六

897 疥疮

151 疥疮

897 疥疮

897 疥疮

151 疥疮

897 疥疮

897 疥疮

897 疥疮



下肢溃疡 166

乳头皲裂◎198

流行性腮腺炎 ©206

最

七、药浴防治男科疾病

- 遗精 208
- 阳强 209
- 阳缩 210
- 性功能障碍 211
- 阴肿 212
- 龟头炎 213
- 阴囊湿疹 215
- 睾丸鞘膜积液 219
- 阴部血肿 220
- 睾丸炎 221
- 精子缺乏症 223
- 慢性前列腺炎 223
- 前列腺肥大 224

八、药浴防治性病

- 梅毒 226
- 淋病 228
- 尖锐湿疣 229
- 阴部疱疹 230

九、药浴防治肛肠科疾病

- 肛周疾病 231
- 肛门瘙痒症 233
- 痔疮 234
- 肛裂 242
- 脱肛 246
- 肛瘘 249



肛门湿疹◎250

十、药浴防治骨科疾病

骨折◎253

软组织损伤◎261

跌打损伤◎268

脱臼◎271

落枕◎272

急性腰扭伤◎273

慢性腰肌劳损◎275

外伤后遗症◎276

肩关节周围炎◎279

骨质增生◎282

颈椎病◎284

腰椎间盘突出症◎285

足跟骨刺◎287

腱鞘炎◎289

骨髓炎◎290

十一、药浴防治五官科疾病

结膜炎◎293

眼睑病◎297

睑缘炎◎298

泪道炎症◎300

口疮◎301

牙痛◎304

慢性唇炎◎307

CONTENTS



一

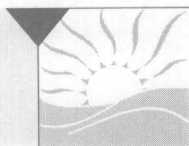
神奇的药浴

药浴史话

药浴疗法是在中医理论指导下,选配一定的中草药,经过加工制成中药浴液,进行熏、蒸、擦、抹、洗浴全身或局部,以治疗人体相应部位疾病的一种无创伤的药物外治疗法。药浴疗法是中医学中的一种重要治疗方法,是经过千百年实践证明行之有效的防治疾病、美容美发、强身健体的常用养生方法之一。

药浴疗法简便、安全、有效,易于病人接受,不仅在治疗疾病方面颇有特色,而且在预防疾病、健身美肤、美容美发等方面,同样具有较好的作用,特别是对于不能服药或病人不愿服药的病症,更显示出独到之处。

其实,药浴在我国有着悠久的历史,早在殷商时期,宫廷中就盛行在浴水中放入药物进行沐浴。我国现存最早的古方书《五十二病方》中就有洗浴法、熏浴法的记载,并载有熏浴8方。春秋战国时期,在中医典籍《黄帝内经》中,不仅全面系统地阐述了人体生理、病理、诊断、治疗,而且论述了中药外治方法,并有利用热汤浸浴发汗的先例。另外,《黄帝内经》中还记载了用姜、椒、桂和酒煮熏洗法,治疗关节肿痛、屈伸不利等痹症。



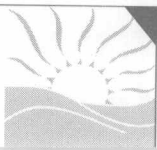


东汉时期,张仲景在《内经》的基础上,创立了辨证论治理论体系,在其所著《伤寒杂病论》一书中,记载了多种疾病的外治熏洗法。如治狐惑病“蚀于下部”,用苦参汤洗之;治妇人“阴中蚀疮烂者”,用狼牙汤洗之;等等。在外治方面也形成了一套较为完整的治疗体系。

至晋代,药浴疗法有了长足的进步。葛洪《肘后备急方》中记载了对不同原因引起的创伤及脓肿,分别采用“酒洗”、“醋水洗”、“煮黄柏水洗”等不同的浴洗方法,体现了中医学辨证施治的思想。晋末,出现了我国第一部外科学专著《刘涓子鬼遗方》,较多地运用了外治熏洗之法。

到了唐代,药浴得到了广泛的应用,其配方数目、用药水平及治疗范围均达到了空前的水平。药王孙思邈的《千金要方》、《千金翼方》中,用其治疗全身性疾病、皮肤病、眼科病、妇科病、儿科病等。如用青木香汤浴洗治疗小儿发热;当归洗汤浴洗阴部,治疗产后阴肿;以洗眼药浴洗目生障翳;以防风散洗手足治疗头风眩目;等等。不仅如此,在美容美肤方面也开创了先河。如《千金要方》中记载千金洗面药除面部褐斑、增白悦色,桃仁澡豆悦泽肌肤等。另外,尚运用熏蒸急救,治疗中风不语。在《千金要方》中载有许胤宗治柳太后中风不语,用大剂黄芪、防风熏蒸而醒,为药浴疗法增添了新的内容。王焘的《外台秘要》中也较多地记载了药浴疗法,用治如痈疽、隐疹、白屑、丹毒、烫伤、冻疮、手足皸裂等多种疾病。在骨科方面,出现了我国第一部骨科学专著《仙授理伤续断秘方》,蔺道人在对骨伤科的处理中,不仅重视手法复位,而且重视药浴外洗,其所载方中多有浴洗方药。

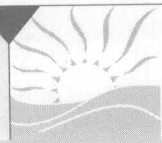
宋明时期,随着整个中医学的迅速发展,药浴疗法也得到了极大的丰富和充实。首先,不断收集整理有效药浴方药,扩大药浴方药及应用范围,创新药浴方法。宋《太平圣惠方》是一部集宋代方书之大成的医学巨著,其中,共收熏洗方 163 首,多为经过长期实践,行之有效的药浴方剂。如治黥黯斑点方,用桃花、杏花各 1 升,以东流水浸 7 天,相次洗面 37 遍。现代用此方治色素斑块效果颇佳。又如其载治发黄令黑方,用生柏叶、猪脂各一斤(500 克),捣柏叶为末,以猪膏和为 20 丸;用布裹一丸,纳入泔水中,化破,沐发。此方具有营养毛发、变黄为黑的作



用。还如治白屑立效方，用大麻子、秦椒各半斤（250克）、皂荚末一两（50克），捣碎，以水一斗，浸一宿，去渣沐发。此方用治头痒，有祛屑止痒之功。除大量的皮肤科药浴方外，尚有许多内科、眼科等药浴方。《圣济总录》是宋徽宗时朝廷组织人员编撰的一部大型医书，在药浴方面也有不少记载，如升麻汤洗浴丹毒、秦皮洗眼汤洗浴目赤肿痛、蛇床子散洗浴大风癩病等，均为有效药浴方剂。

在外科方面，元代御医齐德之的《外科精义》，不仅注重内治，而且重视药浴溲渍的应用。对阳证肿疡创洗毒汤，药用苦参、防风、白芷、蜂房、甘草，煮汤熏洗，用以除湿消肿、祛风解毒；对阴证疮疡，立升麻溲渍汤，药用升麻、黄芪、防风、川芎、生地、细辛，煎汤溲渍，用以疏通腠理、祛风消肿。《御药院方》是我国现存最早的一部宫廷处方集，其在美容养颜方面有其独到之处。如记载皇后洗面药，如川芎、细辛、藁本、白附子、藿香、冬瓜子、沉香、土瓜根、广茯苓、白檀、甘松、白及、白芷、白茯苓、白薤、白术、生栗子内皮、楮桃、炒阿胶、皂角末、糯米粉、丝瓜等，元代皇后用治面部黥黯。此方由滋养肌肤药、芳香药、润滑药组成，具有通经络、行气血、祛黑斑、润肌肤等作用，为皇后洗面用秘方。另外，尚有治疗头发脱落的菊花散煎，以及治疗各种疾病的浴洗方剂。

《普济方》是由明太祖第五子朱棣等人撰集的一部大型方书，也是我国历史上收方最多的一部方书。此书收方 61 739 首，其中有许多浴洗方剂，如普济洗面药就有 6 个用不同药物组成的美容浴方。明代李时珍的《本草纲目》收录了明以前单验方万余首，其中药浴治法就有沐浴、热浴、坐浴等不同的治法，其治病范围也日益扩大。在药浴的具体操作方面也有所创新，如明《伤科补要》中详细记载了熏蒸疗法，其云：“凡宿伤在皮里膜外，虽服行药不能根除，服瓜皮散，次用落得打草、陈小麦、艾叶三味，用河水煎一锅，滚透，入小口缸内，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，病根不清也。”与现代药液蒸浴法几乎相同。其次，在药浴外治机制上进行了探讨。在北宋时期，人们就有了初步的认识，如《圣济总录》云：“治外者，由外以通内，膏熨蒸浴之类，藉以气达者是也。”又云：“渍浴法，所以宣通形表，

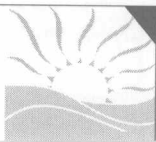




散发邪气，盖邪之伤人，初在肌表，当以汗解……以浴法治之，乃欲使邪毒外泄故也。”外治亦即内治之理，外以通内，通过药浴蒸熏以行气泄毒，进而达到治疗的目的。元代齐德之的《外科精义》亦指出溺渍原理，其云：“夫溺渍疮肿之法，宣通行表，发散邪气，使疮内消也。盖汤有荡涤之功……此谓疏导腠理，通调血脉，使无凝滞也。”溺渍可促进气血流通，祛毒外出，进而治疗疮毒。

清代是中医药浴疗法成熟的阶段。主要体现在中医外治专著的问世及药浴外治理论的建立。赵学敏的《串雅外篇》，虽谈不上为外治专著，但其中介绍外治疗法达 120 余种，其中熏洗方近 20 种。《急救广生集》是中医外治的第一部专著，该书又称《得生堂外治秘方》，是程鹏程经数十年积累，参考 400 余种医书编撰而成。可以说，此书是集清代以前外治疗法之大成。该书载方 1 500 余首，治疗病症 400 余种，除选录嘉庆前诸种外治法外，还补录了 239 种病症的外治方法。之后，吴尚先在潜心研究前人外治的基础上，对外治疗法进行了系统研究及理论探索，历 10 多年，著《理渝骈文》一书。该书共收外治法近百种，载方 1 500 余首，其治病范围遍及内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等科。此书探讨外治理论，并提出“外治法可以统治百病”，开后世外治之法门。此后，《鲜溪外治方选》、《外治寿世方》等专著问世，使中医外治疗法走向成熟。

吴尚先的《理渝骈文》问世，标志着外治中医理论的建立。首先，他提出“外治之理即内治之理”。外治与内治一样，均是以中医基础理论为指导，所不同的是一服药于内，一施方于外，而“外治之理，即内治之理；外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。医理药性无二，而则神奇变幻，上可以发泄造化五行之奥蕴，下亦扶危救急，层见叠出不穷。”该书药浴疗法应用广泛，大大突破了前人的应用范围。在药浴的种类上论述了洗、沐、浴、浸、渍、浇等法，辨证用药贯穿于整个临床药浴过程，理、法、方、药备全。与此同时，许多外科专著的问世，充实了外科药浴疗法，也大大丰富了药浴内容。如陈文治的《疡科选粹》、顾世澄的《疡医大全》、祁坤的



《外科大成》等,均从不同的角度对药浴外治法进行了探讨。

延至现代,药浴疗法有了更进一步的发展。在著述方面,出现了如黄宗勛的《常见病中草药外治疗法》、陈惠藩的《中医外科常用外用方选》、韩家驹的《中医外治方药手册》、裘沛然的《中国中医特色疗法大全》以及赵尚华的《中医外科外治法》等一大批外治及药浴专科书籍,使药浴经验得到广泛的应用与传播,并广泛应用于数百种病症的治疗。在药浴机制研究方面,多结合现代科学技术,对药浴机制从中医以及现代医学两个方面进行探讨,如张文高教授主持的“药浴疗法与实验研究”课题,从血液流变图、消炎、镇痛以及临床等方面进行了研究。总之,经过诸多医家的不断努力,把药浴疗法推进入了一个新的阶段。

药浴与现代人生活

当今世界,困扰人们健康的因素很多,随着社会的进步,科学技术的发展和人们生活水平的提高,人们对自己的身心健康越来越重视。对于现代生活来说,一来激烈竞争中没有时间生病,医疗费之高也生不起病;二来虽然临床医疗水平提高,但病体却不能充分享受美好生活。因此,注意个人卫生保健,预防疾病才是上上的健康观念。

据一份调查资料显示,目前我国人群中符合世界卫生组织健康标准的仅占15%,而处于亚健康状态的却占了65%。那么,什么是亚健康人呢?就是表面看上去什么病都没有,实质上身体里却潜伏着诸多病症的那类人。亚健康人的年龄往往在20~45岁,正值年富力强的阶段,但由于生活节奏快、工作压力大,再加上饮食不注意、缺乏运动、心理失衡等因素,健康状况也普遍欠佳。药浴外治除药物直接进入血液循环,发挥其本身的药理作用外,还有调整各系统组织器官功能和机体免疫功能的作用,以激发机体的自身调节作用,对亚健康状态有针对性地进行健康干预,把健康隐患消除于未然。通过药物洗浴,还可以使皮肤汗腺毛孔通畅,皮肤的代谢能力及抗病能力增强,促进机体的血液循环,降低肌肉的张力,有利于消除疲劳,促进睡眠,对正常人的养生保健

