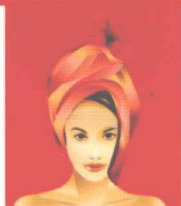


中华自然疗法丛书

zhonghua ziran liaofa congshu

养生祛病妙法

浴



疗

方佳 主编



河北科学技术出版社

中华自然疗法丛书

zhonghua ziran liaofa congshu

养生祛病妙法

浴



疗

常州大学图书馆
藏书
方章主编



河北科学技术出版社

顾 问 张德元
主 编 方 佳
编 者 孟小林 李家鼎 段金云
杨书源 董 云 杨 扬

图书在版编目(CIP)数据

养生祛病妙法:浴疗/方佳主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2009.4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3971 - 5

I. 养… II. 方… III. 薰洗疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 041413 号

养生祛病妙法:浴疗

主编:方佳

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	河北新华印刷一厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	9.25
字 数	212000
版 次	2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	18.00 元

《中华自然疗法》丛书序言

自然疗法，也称天然疗法，是指与化学药物治疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。自然疗法的基本原则可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。

中华自然疗法是从20世纪末以来广泛流行于我国各地的一系列自我保健方法。其特点是不吃药、不打针、不用开刀之方式来治愈自身的疾病。正因如此，这种非医疗、非药物、无损伤、无痛苦、无毒副作用，将治疗融于生活，在舒适中告别病魔，可称是绿色的、清洁的，省时、省力、经济简便的保健方法。问世以来愈来愈受到世人的欢迎。

中华自然疗法并非是什么新发明、新发现，它所秉承的恰恰是我国传统医学的固有理论，只不过，应该算是这些理论在新时期与现代科技的结合与发展罢了。目前西方各大医学院校都纷纷设立起“自然医学”系科，专门研究这方面的医学问题，并把中医药列入其首要。

20世纪末新兴起的自然医学是以自然存在的东西

和人体自身的能力为基础的医学，也是利用日常生活中必需的物质和行为方法，如食物、空气、水、阳光、体操、睡眠、休息、清洁，以及有益于健康的精神因素，如希望、信仰来保持和恢复健康的科学。总之，自然医学是增强机体自愈能力的既古老又崭新的科学。

人类生活在大自然中，赖自然界以生存，更是大自然的一部分。自然界的千变万化也直接或间接地影响人类的健康。我国最早的医籍《黄帝内经》和古希腊西方医学之父希波克拉底都先后提出了“天人合一”的观点。认为人是宇宙的一部分，人的个性特征应与自然环境相协调，趋于一致。因此在治疗疾病的时候，都应强调重视人与自然的关连，而其中人适应自然是问题的实质。西方医学之父希波克拉底也早就说过：“人越是远离自然，便越是接近疾病。”“大自然就是治疗我们疾病的医生。”

随着现代科技的发展，祛病、强身、保健、预防，回归自然已蔚成时尚。自然疗法即是：广取大自然之物，效法大自然之规律，促进人们的身心健康，以达到“人合自然”、“天人相应”的绝妙境地。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点：一是，不完全依靠化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如水（冷水、热水、海水、矿泉水、汤、汁、液）、阳光、空气、森林、泥沙，以及草木、花果、茶、酒内服和外用（如

熏洗、敷贴等), 都是利用自然环境和资源为主的疗法; 二是, 效法大自然的规律, 以调理恢复人的自然之性, 激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的, 如推拿(按摩)、健身术、音乐、气功、睡眠、娱乐、艺术、心理等等。这些方法与仅仅以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同, 它重在激发人体自身自然抗病能力, 调畅机体的失衡状态, 从而达到修复组织及功能损伤, 祛除病患侵袭的保健和治疗目的。

自然疗法中的一些具体疗法, 如熏洗、按摩、敷贴等等又属中医外治, 因为外治是与内治相对而言的, 是中医学不可分割的一部分。因为上述外治方法, 都是以中医穴位、经络理论、脏腑、津液、气血等学说为基础的。“是药三分毒”, 当今探索有效而毒副作用少的治疗方法已成为世界医学界共同的努力目标。因此, 继承和开发应用中医传统的外治法就更具有极其重要的实际意义。

自然医学实际上已形成一门横跨预防医学、临床医学、康复医学和自我保健医学等系列学科的应用科学, 在理论和实践上都具有鲜明的特色。诸如我国传统医学所研究的道法自然、天人相应、心身并调、注重神气、燮理阴阳、扶正驱邪、养生疗病、无伤形神、因地制宜、简便廉验等重要的理念皆被涵盖其中。现代生命科学证明, 防病与治病的关键往往不在于药物, 而在于人的行为, 也就是常言之自我保健(即新兴的

第四医学), 良好的生活习惯胜于药物。反之, 现代疾病也是生活方式病, 即有什么样的不良生活方式, 就会得什么样的病, 如肥胖症、糖尿病及心脑血管疾病等等皆可印证这个道理。

人人都需要健康, 人人都渴求健康, 健康必须有医学知识作为指导, 因此普及医学知识, 增强自我保健意识, 提供家庭保健信息十分必要。《中华自然疗法》丛书就是基于此, 为满足广大读者之需而编写。

编者

2009. 5.



前 言

本书《养生祛病妙法——浴疗》是《中华自然疗法》丛书的一册，是介绍自然疗法中的佼佼者——洗浴疗法的专辑。全书共分两大篇：上篇主要讲述一系列的洗浴常识；下篇首先介绍浴疗的种类及浴法，然后又着重专门介绍浴疗中汤液浴（药浴）中的药疗理论和实践，并为读者提供大量疗效显著的方例。读者通过阅读可对水浴（全身浴和局部浴）及其他自然浴（日光浴、空气浴、森林浴等等）的种种浴法和浴疗常识有个比较全面的了解；还对汤液浴（药浴）有了完整的认识，并从书中按病所提供的许多实用方例中获取所需，为欲实践本疗法的读者打开一扇方便之门。

由于编写者水平有限，本书错误和疏漏在所难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 者
2009. 6





目 录

★上篇 洗浴

- 洗浴健身在我国由来已久 (2)
- 全身浴(洗澡) (5)
 - ▲全身浴的洗法概要 (5)
 - ▲全身浴养生又祛病 (6)
 - ▲全身浴应注意的事项 (10)
 - ▲洗淋浴好处多 (16)
- 局部浴(包括半身浴、坐浴、洗头、洗脸、洗手、洗脚) (18)
 - ▲半身浴 (18)
 - 洗法和功效 (18)
 - 中老年宜洗半身浴 (19)
 - 男性“小浴”须知 (20)
 - 夫妻皆适“小浴” (20)
 - 小女孩洗下身莫用肥皂 (21)
 - ▲坐浴 (22)
 - 男人坐浴效果佳 (22)
 - 用PP水(高锰酸钾液)坐浴疗法 (23)
 - 老人每日应洗肛 (24)
 - 中药坐浴疗病方例 (25)



浴 疗

yuliao yuliao yuliao

养
生
祛
病
妙
法

- 热水坐浴的注意事项····· (27)
- ▲擦浴····· (28)
- ▲洗发····· (28)
 - 关乎身心健康的洗头····· (29)
 - 洗发大有学问····· (30)
 - 老人洗发须知····· (32)
 - 洗发的禁忌····· (32)
 - 巧洗头有益健康祛病····· (34)
 - 选择和使用洗发水····· (35)
 - 洗发后尚须梳头····· (36)
 - 梳理头发慎用高温····· (40)
- ▲洗脸····· (41)
 - 正确洗脸方为好····· (42)
 - 科学正确洗脸的 10 个高招····· (42)
 - 四季洗脸应知····· (45)
 - 看电视后洗脸好····· (47)
 - 正确洗脸是青春痘的快速消除法····· (47)
 - 应重视清洁鼻孔····· (48)
- ▲洗手····· (48)
 - 洗手绝不是件小事情····· (49)
 - 防止“病从手来”····· (50)
 - 养成洗手的好习惯····· (51)
 - 在什么情况下应该洗手····· (52)
 - 应时刻牢记“五步洗手法”····· (53)
 - 便前、性生活前洗手尤其重要····· (53)
 - 手部洁肤二法····· (55)
 - 洗手常见的误区····· (56)
 - 清洁手部皮肤应注意的事项····· (56)



●妙用手浴速除疲劳	(57)
●陈醋泡手治手癣	(58)
●剪掉手上藏污纳垢的死角	(58)
▲洗脚	(59)
●养生中的重要一洗	(60)
●临睡泡脚的要害	(61)
●中药泡脚要做到三个“足够”	(62)
●足浴药液的制用	(63)
●儿童洗脚不宜用过热水	(64)
●冷水浴足亦疗疾	(64)
●泡脚可除脚臭	(65)
●浴足治失眠疗效好	(65)
●浴足治咽喉炎疗效独特	(66)
●秋季养肺热水泡脚	(66)
●足浴降压须知	(67)
●中药足浴十忌	(67)
●泡脚别忘顺便泡小腿	(68)

★下篇 浴疗

■水浴	(72)
▲温水浴	(72)
●心脏的“卫士”	(73)
●温水浴助催眠	(73)
●婴幼儿发烧宜用温水擦浴	(74)
●旅游归来温水洗脚	(75)
▲热水浴	(75)
●保健功效显著	(75)





浴疗

yuliao yuliao yuliao

养
生
祛
病
妙
法

- 方法非常简单..... (76)
- 夏日宜用热水浴..... (76)
- 擅长治愈的疾患..... (77)
- 热水擦胸益健康..... (78)
- 治喘妙招一则..... (79)
- 热水坐浴须知..... (79)
- 洗澡的禁忌..... (80)
- ▲冷水浴..... (82)
 - 可治病益寿..... (83)
 - 健身祛病功效..... (84)
 - 浴前的准备..... (84)
 - 洗浴的最佳时间..... (85)
 - 请君不妨一试..... (86)
 - 冷水浴的实施..... (87)
 - 冷水浴的禁忌..... (87)
 - 洗法多效果好..... (88)
 - 超低温自然水浴..... (90)
- ▲冷热水交替浴..... (90)
 - 水疗中的创新..... (90)
 - 冷热水交替浴增男性性功能..... (91)
 - 温热水冷水交替洗脸能美容..... (92)
 - 治手脚经常冰冷..... (92)
 - 浴足部浮肿症状..... (93)
 - 具体实施方法..... (93)
- ▲温泉(矿泉)浴..... (94)
 - 中国温泉资源丰富..... (95)
 - 温泉(矿泉)浴疗法由来已久..... (96)
 - 独特广泛的疗效..... (97)



●疗效取决于水中含物及温度	(98)
●具体实施方法	(104)
●雪地泡温泉别有风趣	(105)
●浴时注意事项	(105)
●日本兴起蜂蜜温泉浴	(108)
▲海水浴	(108)
●既可养生又能祛病	(110)
●海水浴疗的适应证甚广疗效较高	(111)
●海水浴应注意的事项	(112)
●不适宜海水浴的人	(113)
▲蒸汽浴	(114)
●历史甚为悠久	(114)
●疗效堪称奇特	(115)
●具体实施方法	(116)
●不适合蒸汽浴的特殊人群	(117)
■汤液浴 (天然药浴)	(119)
▲汤液浴 (药浴) 在我国有悠久历史	(120)
▲汤液浴 (药浴) 的治疗作用	(122)
▲药效作用的主要表现	(125)
▲汤液浴 (药浴) 的适用范围	(126)
▲常用汤液浴 (药浴) 的形式	(127)
▲汤液浴 (药浴) 疗病方例	(131)
☆内科	(131)
1. 感冒 (131)	2. 咳嗽 (135)
3. 哮喘 (137)	4. 肺脓肿 (138)
5. 呕吐 (139)	6. 痢疾 (140)
7. 腹泻 (142)	8. 腹痛 (143)
9. 便秘 (144)	10. 高血压 (146)
11. 高脂血症 (148)	12. 失眠 (149)





治疗

yuliao yuliao yuliao

- | | |
|-----------------|--------------|
| 13. 眩晕 (151) | 14. 头痛 (152) |
| 15. 中风后遗症 (154) | 16. 淋证 (155) |
| 17. 癔闭 (156) | 18. 水肿 (157) |
| 19. 自汗、盗汗 (159) | |

☆ 外科 (161)

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. 腰痛 (161) | 2. 脓疮 (162) |
| 3. 肛裂 (164) | 4. 脓疱疮 (166) |
| 5. 疥疮 (168) | 6. 冻疮 (169) |
| 7. 丹毒 (171) | 8. 脱肛 (173) |
| 9. 痔疮 (175) | 10. 灰指(趾)甲 (177) |
| 11. 甲沟炎 (178) | |

☆ 妇科 (179)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 阴痒 (179) | 2. 赤白带下 (181) |
| 3. 女阴白色病变 (183) | 4. 子宫脱垂 (185) |
| 5. 产后缺乳 (186) | |

养
生
祛
病
妙
法

☆ 男科 (188)

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. 遗精 (188) | 2. 阳痿 (189) |
| 3. 慢性前列腺炎 (190) | |

☆ 儿科 (191)

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. 厌食 (191) | 2. 小儿外感高热、惊厥 (192) |
| 3. 疳腮 (193) | 4. 麻疹 (194) |
| 5. 婴儿湿疹 (196) | |

☆ 皮肤科 (197)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 牛皮癣 (197) | 2. 圆癣 (199) |
| 3. 手足皲裂 (200) | 4. 脚气 (201) |
| 5. 接触性皮炎 (202) | 6. 湿疹 (204) |
| 7. 银屑病 (206) | 8. 粉刺 (207) |
| 9. 荨麻疹 (209) | |

☆ 美容 (211)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 润肤除皱 (211) | 2. 蝴蝶斑 (212) |
|---------------|--------------|



3. 雀斑 (212)	4. 酒糟鼻 (213)
5. 斑秃 (214)	6. 白发 (214)
7. 脂溢性脱发 (215)	8. 香身护肤 (216)
9. 痱子 (217)	
■ 几种养生常用的汤液浴	(218)
▲ 醋浴	(218)
● 使用的醋	(218)
● 医用功效	(218)
● 祛病机理	(219)
▲ 茶浴	(219)
● 医用功效	(219)
● 祛病机理	(219)
▲ 酒浴	(220)
● 医疗保健作用	(220)
● 浴法及疗效	(221)
▲ 盐浴	(222)
● 医疗保健作用	(222)
● 浴法及注意事项	(224)
▲ 油浴	(225)
▲ 适用美容健身的汤液浴简方	(226)
▲ 消暑养生汤液浴简方	(229)
■ 其他自然浴疗法	(233)
▲ 日光浴	(233)
● 医疗保健作用	(234)
● 具体实施办法	(236)
● 本疗法的适应证	(236)
● 紫外线照射莫过量	(237)
▲ 空气浴	(239)
● 医疗保健作用	(239)



浴 疗

yuliao yuliao yuliao

- 具体实施办法 (241)
- 本疗法的适应证 (242)
- 实施注意事项 (242)
- ▲ 森林浴 (243)
 - 春天绿海中沐浴好处多 (243)
 - 医疗保健作用 (245)
 - 具体实施办法 (247)
 - 浴时应注意的事项 (248)
- ▲ 高山浴 (249)
 - 既可养生又能祛病 (250)
 - 高山浴的几种方法及适应证 (250)
- ▲ 泥浴 (252)
 - 本疗法既古亦新 (252)
 - 用泥的分类 (253)
 - 医疗保健作用 (254)
 - 具体的实施方法 (255)
 - 浴时应注意的事项 (256)
- ▲ 沙浴 (257)
 - 医疗保健作用 (258)
 - 具体实施的方法 (259)
 - 浴时应注意的事项 (260)

★附录

- I 四季洗澡应该注意什么 (264)
- II 老、少、妇各群体洗澡应知 (267)
- III 赏心悦目花草浴 (273)

上 篇 洗 浴

沐浴的由来

“沐浴”这个词，在《说文解字》中解释为：“洗也。从水，从冫，冫，寒也。沐浴，濯也。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”

《礼记·礼运》：“孔子曰：我欲夏夏，冬冬，春春，秋秋，以应四时。”