

治未病丛书

熏洗良方

张景明◎主编



金

社

治未病丛书

总主编 辛宝

方良洗熏

主 编

张景明

副主编

白海侠 刘 艳

编委(按姓氏笔画)

叶峥嵘 白云峰 白海侠 刘 艳

赵 哲 郑 园 张景明

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了熏洗良方的定义,熏洗疗病机制,熏洗的种类,药方剂型,配制方法及适应证等基础知识;重点介绍了熏洗疗法的临床应用,包括治疗内科、神经科、妇科、儿科、外科、皮肤科、骨伤科及五官科常见疾病。本书处方来源可靠,集科学性、知识性于一体,适合大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

熏洗良方/张景明主编.—北京:金盾出版社,2017.5
(治未病丛书)

ISBN 978-7-5186-0746-4

I. ①熏… II. ①张… III. ①熏洗疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 006241 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京军迪印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:155 千字

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

总主编简介

辛 宝 中医学硕士、副教授、副主任中医师、国家一级营养师、硕士生导师,陕西中医学院第二附属医院预防保健科副主任、营养室主任。中国营养学会临床营养学平台专家,世界中医药联合会药膳食疗分会常务理事,陕西省健康教育与健康促进协会理事,陕西省医学会健康教育分会理事,陕西省预防医学会中西医预防分会委员,咸阳市营养学会执行理事长。发表医学论文 16 篇,主编、参编著作 15 部,主持、参与省级课题 5 项。



编委会

总主编

辛 宝

副总主编

史传道 李 宏 张景明

乔文彪 张快强 魏 巍

艾 霞 宋继红

编委(排名不分先后)

叶峥嵘	白云峰	白海侠	刘 艳
赵 哲	郑 园	张景明	史传道
李 宏	乔文彪	张快强	魏 巍
艾 霞	石 磊	宋继红	钱文文
郑旭锐	王向东	郑卫锋	白晓军
田 磊	张 静	韦永红	李翠娟
唐晓东	徐 燕	王宏伟	郭有雷
康德善	李 鹏	张自勇	孙连学
于 曦	杨艳辉	辛 宝	边敏佳
	徐东升	李珊珊	

前言

《熏洗良方》是一本医疗科普性读本。为突出其实用性,全书选取临床发病率较高的 69 种常见疾病,内容涵盖内科病、骨科病、男科病、妇科病、肛肠病、皮肤病及美容等,同时在开篇阐述了熏洗疗法的源流、作用机制、常用药物及注意事项等。

本书在内容编写上力求做到“简、便、效、廉”。简,即通俗易懂、易学好记;便,即实用性强、操作简便、方便实用;效,即方法多种、疗效确切;廉,即药源丰富、易寻好找、多可自行采集、价格低廉。力争为广大患者朋友解决实际问题,提供一本现代版的“肘后备急方”,成为广大家庭防病治病、保健养生的实用工具书。

本书的读者对象主要针对广大人民群众,同

时也适合于全科医师及乡镇、社区卫生院的广大
医务工作者。读者应注意的是本书所用剂量均
为成人剂量,儿童应根据千克体重计算后应用。

本书在编写过程中参考了诸多医学著作、学
术论文,在此对所引文献的作者表示衷心感谢。

编者



目 录

一、概述	(1)
(一)熏洗疗法的源流与发展	(2)
(二)熏洗疗法的分类	(6)
(三)熏洗疗法常用药物	(8)
(四)熏洗疗法的适用范围	(10)
(五)熏洗疗法的理论依据	(15)
(六)熏洗疗法的作用原理	(17)
(七)熏洗疗法的作用机制	(19)
(八)熏洗疗法的特点	(24)
(九)熏洗疗法的注意事项	(25)
二、熏洗疗法治疗疾病	(31)
(一)内科疾病	(31)
感冒	(31)
咳嗽	(35)
哮喘	(37)
鼻炎	(39)
鼻窦炎	(42)
慢性咽炎	(45)



高血压	(47)
糖尿病	(50)
面神经麻痹	(54)
中风后遗症	(57)
风湿性关节炎	(60)
肩周炎	(64)
痛风	(67)
坐骨神经痛	(70)
血栓闭塞性脉管炎	(72)
雷诺病	(75)
腮腺炎	(77)
水痘	(79)
(二)骨外科疾病	(82)
软组织损伤	(82)
扭挫伤	(85)
跌打损伤	(88)
脱臼	(92)
骨折	(94)
骨质增生	(98)
骨与关节结核	(102)
骨髓炎	(103)
颈椎病	(106)
腱鞘炎	(108)
腰椎间盘突出	(111)



网球肘	(113)
腰肌劳损	(114)
落枕	(116)
(三)男科疾病	(117)
前列腺炎	(117)
前列腺增生	(122)
睾丸炎	(125)
阳痿	(128)
早泄	(132)
(四)妇科疾病	(133)
阴道炎	(133)
宫颈炎	(140)
盆腔炎	(143)
外阴白斑	(146)
急性乳腺炎	(150)
乳腺增生	(153)
产后缺乳	(155)
产后关节疼痛	(158)
(五)肛肠疾病	(162)
痔疮	(162)
肛裂	(165)
脱肛	(169)
肛周脓肿	(170)
(六)皮肤病	(173)



皮肤瘙痒	(173)
荨麻疹	(176)
湿疹	(178)
神经性皮炎	(180)
牛皮癣	(183)
冻疮	(185)
痤疮	(188)
扁平疣	(189)
汗疱疹	(192)
手足癣	(194)
头癣	(198)
体癣	(200)
股癣	(202)
尖锐湿疣	(204)
(七)美容	(208)
面部皮肤保健	(208)
颜面皱纹	(210)
雀斑	(211)
色斑	(213)
乳房美容	(214)
白发	(217)
头发干枯	(218)
斑秃和全秃	(221)
脂溢性脱发	(224)



一、概述

熏洗疗法,俗称“药浴”或“外洗法”,是以中医药基础理论为指导,通过对患者进行辨证论治后,选取合适的中药进行煎煮,采用药物煎取的汤液趁热在皮肤或患部进行熏蒸、淋洗和浸浴,利用中药汤液的热力和蒸气,使药物通过皮肤、黏膜和穴位等途径直接进入机体,通过物理效应与药理效应双重作用发挥治疗功能的一种外治方法。

熏洗疗法作为中医外治法中最具特色的一种,具有开泄腠理、祛风除湿、温经散寒、疏风通络、活血化瘀、消肿止痛、清热解毒、燥湿止痒、拔毒祛腐、协调脏腑功能等作用,不但能治疗皮肤科、外科疾病,而且对很多内、妇、儿、五官等科疾病也有很好的疗效。现代医学认为,熏洗疗法是药物借助温热作用,刺激患处皮肤,使毛细血管扩张,以促进局部和全身的血液、淋巴循环,促进新陈代谢,使患处组织营养的供应及全身功能得到改善,机体的免疫状态得到调节,抗病能力也得到增强。同时,由于所用药物长时间附着于局部患处,或渗透到皮下组织内,而发挥着清热解毒、化瘀止痛、生肌促愈等作用。现代医学研究认为,通过熏洗疗法能刺激皮肤的神经末梢感受器,破坏了不良的病理反射联系,同时建立新的



反射关系,从而使人体组织活动功能得到了改善,最终达到治愈疾病的目的。

熏洗疗法具有操作简便、适用面广、取材容易、药简效捷、疗效显著、安全可靠、容易掌握等特点,为历代医家和患者重视并普遍使用,广为流传。

(一)熏洗疗法的源流与发展

在人类对疾病的防治史上,继药物口服、注射方法成为主导给药途径之后,外治法通过皮肤使药物直达病所,既达到了强身健体和防治疾病的目的,又避免了药物“过境”之累,减少或降低了内脏分解药物毒素的危险因素,因而越来越受到人们的追崇,甚至被称为新时期“药物使用史上的第三次革命”。熏洗疗法,作为中医外治法的重要组成部分,具有悠久的历史,是古代文明中沐浴活动的延续和深化,是先贤们在综合水浴、药浴、熏浴特点的基础上对人类健康的又一杰出创造和贡献。经过千百年的实践证明,该法是行之有效的防病治病、强身健体的方法,尤为历代医家和患者所重视并使用。

熏洗疗法历史悠久,源远流长。早在远古时代,劳动人民在日常生活中用水洗浴身体,为了抵御严寒常常生火取暖,发现经温热的水浸泡或者火热之气烘烤后,可以减轻或消除不适症状,久而久之,便产生了熏、洗等外治法。《山海经》中就有黄颡“浴之已疥”的文字记载,也就是指用黄颡洗浴来治疗疥疮。《礼记·曲礼》中也有“头有疮则沐,身有疡则浴”的论述。在医学著作中,1973年湖南马王堆三号汉墓



出土的《五十二病方》是最早记载有熏洗疗法的方书,该书记载了用熏洗疗法治痢证、痛证、痔瘕、烧伤、蛇伤等多种病症。现存最早的中医经典著作《黄帝内经》从邪气入侵途径是由外入内和“善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉……”及“除其邪则乱气不生”“治病必先治其病所从生者也”等立论,认为“其有邪者,渍形以为汗”“寒者热之,热者寒之……摩之浴之”,从而首次将熏洗法列为重要和常用的治则、治法,与温、补、泻、汗等治法,甚至与寒者热之、热者寒之等中医经典治则相提并论,初步为熏洗疗法奠定了理论基础。

在实践应用的基础上,古代医家逐渐深入地进行着中药熏洗疗法的临床应用和理论探讨。在东汉名医张仲景所著的《伤寒杂病论》《金匱要略》中有很多关于熏洗疗法的论述。熏法方面,如《金匱要略·百合狐惑阴阳毒病篇》云:“蚀于肛者,雄黄熏之。”狐惑病,赵以德谓:“狐惑病谓虫蚀上下也……盖因湿热久停,蒸腐气血而成癖蚀,于是风化所腐而为虫。”可知狐惑病是因湿热虫毒所致,而蚀于上者为惑,蚀于下者为狐,雄黄性温、味辛、苦,有辟秽解毒,燥湿杀虫的功效;洗法方面,如“蚀于下部则咽干,苦参汤洗之”,又如用狼牙汤外洗治妇女前阴生疮蚀烂等。张仲景还创造性地将药物外洗法用于治疗内科诸证,如百合洗方,“百合病一月不解,变成渴者,百合洗方主之……以百合一升,以水一斗,渍之一宿,以洗身……”此外,在《伤寒杂病论》中熏洗疗法不仅用于治疗局部疾患,还用于治疗全身疾患。如《伤寒论》中“若太阳病证不罢者,不可下,下之为逆,如此可小发汗。设面色缘缘正赤者,阳拂郁在表,当解之熏之……”这是运用熏法达到助阳解表治疗表证的记载。如此的应用使熏洗法不



仅仅局限于局部应用,还应用于全身疾患的治疗,为熏洗疗法的应用起到了承前启后的重要作用。

在晋代和南北朝时期,熏洗疗法已经成为治疗急症的常用方法。唐代时期,熏洗疗法开始广泛用于内、外、妇、儿、五官、皮肤等各科疾病的治疗和预防。具有代表性的是孙思邈的《千金要方》,其中记载了很多运用熏洗法对疾病治疗的论述,如“治合阴阳辄痛不可忍方:黄连一两半,牛膝、甘草各一两,上三味,咀,以水四升,煮取二升,洗之,日四度”“治湿疮方:浓煎地榆汁洗浴,每日三度”“治咽喉中痛痒,吐之不出,咽之不入……以青布裹麻黄烧,以竹筒盛,烟熏咽中”。在《千金翼方》中载有关于熏洗疗法预防疾病的应用,如“儿生三日,宜用桃根汤浴……令儿终身无掩挤气”。我国现存最早的中医伤科专书《仙授理伤续断方》中曾将“煎水洗”列为治伤第一法:“凡伤重,必用药水泡洗,然后涂药,如伤轻,不必洗,便涂药”,书中“仙正散”条“煎水洗后整骨……用此药热蒸,用被盖覆,候温淋洗”“洗时切不可惊动损处”。这是伤科著作中最早完整地记载及论述熏洗疗法的适应证、使用方法和注意事项。

医学发展至百家争鸣的宋、金、元时期,熏洗疗法得到了进一步的广泛应用。例如,《太平圣惠方》《儒门事亲》《圣济总录》《世医得效方》等医籍中,记载了大量的熏洗药物和方剂、所治之症之广、应用医家之众,都是空前的。《太平圣惠方》载有熏洗方剂 163 首;《圣济总录》载有熏洗方 40 余首;《儒门事亲》则从理论上对熏洗法做了论述,认为熏洗法可归属于“汗法”中,凡宜解表或汗者皆可用之。此外,《外科精义》在总结前人熏洗疗法的基础上,创造性地写出《塌渍疫肿



法》专论。

明、清时期,熏洗疗法的应用得到了空前的发展。诸多医家不但继续深入地进行着熏洗疗法的应用和推广,而且重视其理论的探讨,使熏洗疗法的理论与应用日臻完善。明代,我国历史上最大的方剂书《普济方》和李时珍编著的医药学巨著《本草纲目》均记载了许多熏洗疗法方剂,据初步统计达数百首之多,为后世对熏洗疗法的应用和研究提供了非常宝贵的参考资料。例如,“咳逆打呃,硫黄烧烟,嗅之立止”“妇人阴痒,蛇床子一两、白矾二钱,煎汤频洗”“痔疮肿痛,用盆盛沸汤,以器盖之,留一孔。用洗净韭菜一把,泡汤中。趁热坐孔上,先熏后洗,数日自然脱体也”。清代,赵学敏广泛搜集了民间方医的治疗经验,辑成《串雅内编》与《串雅外编》,其中有不少熏洗疗法的内容。《串雅外编》卷二专列熏法、蒸法、洗法,所载诸方具方简、效验的特点,颇切临床应用。例如,“小儿咳嗽,生姜四两,煎浓汤沐浴即愈”“手汗,黄芩一两,葛根一两,荆芥三钱,水煎汤一盆,热熏而温洗,三次即无汗”。刘济川所著《外科心法真验指掌》已专门列出熏洗门,对熏洗疗法的机制及使用原则有着深刻的认识,并对其使用方法也进行了一定的论述。程鹏程的《急救广生集》中有关熏洗疗法的内容也颇多,如“脚汗,白矾、干葛煎汤洗”。此外,吴师机所著《理瀹骈文》对熏洗疗法的理论基础、作用机制、辨证施治、药物选择、使用方法、主治功效、适用病症、注意事项等,进行了较为深入系统的阐述,是一部对熏洗疗法有着重大贡献的方书。该书载有熏洗方数百首,通过对前人的经验总结,创造性地将熏洗疗法应用于临床,见解精辟和经验宝贵,时至今日,仍然有很大的指导意义。



明、清时期的熏洗疗法在理论上、实践上都趋于成熟,对后世的贡献大大超越于此前任何一个时代。

(二)熏洗疗法的分类

熏洗疗法的具体操作方法是將配制的藥物放在鍋內,加入適量的水,用火煎煮 30 分鐘左右,離火後即對患處進行先熏後洗。熏洗前可用干净的紗布將藥液過濾去渣,以免藥中雜質在熏洗時刺激皮膚。

根據藥液的溫度,熏洗療法可分熱用和溫用兩種。熱用熏洗法是将煎好的藥液趁熱氣蒸騰時,邊熏邊用藥汁洗患處,待藥液變冷為止。主要是利用熱氣使藥力滲入肌膚、筋骨,以祛寒解表,發汗透疹,舒筋活絡,活血消腫。此法多用于感冒發熱,關節疼痛,跌打損傷,痘疹出而不暢等疾病。溫用熏洗法是将煎好的藥液待溫後,只洗患處而不熏,一般用于濕疹、癬,以及婦女陰道疾病等。

根據熏洗的部位不同,熏洗療法可分為全身熏洗法和局部熏洗法兩種。

1.全身熏洗 即浸浴,是藥浴的主要方式之一。將藥物煎取較多的藥液作為洗浴水,放入浴缸、浴盆,或較大的木桶、盆池中,周圍用浴帳圍住,防止中藥熱氣很快逸散。待藥液溫度合適後,浴帳中仍瀰漫著中藥蒸氣,使人置身其中並將除頭以外的身體各部位浸泡于藥液中,進行全身的熏蒸和洗浴。在熏蒸時,部分藥物成分可通過口鼻吸入,一方面滋潤相關器官(五官、諸竅),一方面發揮全身治療作用。在洗浴時,藥液接觸全身皮膚,藥物吸收面大,直達腠理,效果顯