



洗浴疗法治百病

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



洗浴疗法浴香剂

江苏工业学院图书馆
藏书章

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

“新农村新农民丛书”编委会

主 编：杨鹏飞 白京兆

副主编：林义杰 马国林 陈永共 蒋达德 赵文淦

编 委：李洪荣 宋国林 许惠霖 林万泉 林为建

特邀编辑：李国荣 陈 斌

本书编写人员：赵能江

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

洗浴疗法治百病/赵能江编著. —福州:福建科学技术出版社, 2006. 9

(新农村新农民丛书)

ISBN 7-5335-2841-7

I. 洗… II. 赵… III. 薰洗疗法 IV. R244. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061411 号

书 名	洗浴疗法治百病 新农村新农民丛书
编 著	赵能江
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www. fjstp. com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建省天一屏山印务有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4. 875
字 数	110 千字
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2841-7
定 价	7. 60 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

编者的话

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，这是贯彻科学发展观、统筹城乡经济社会协调发展的必然要求，也是确保国民经济又快又好发展和实现全面建设小康社会宏伟目标的迫切需要。建设社会主义新农村，必须按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求，全面推进农村的经济、政治、文化、社会 and 党的建设。

建设社会主义新农村，关键在人。广大农民是社会主义新农村建设的主体，也是新农村建设最活跃、最具创造力的主力军。农民的思想观念、科技文化素质、职业技能以及伦理道德水平，不仅关系到农业、农村的发展以及农民的富裕和文明程度，而且关系到全面建设小康社会和现代化宏伟目标的如期实现。加快发展农村教育、技能培训和文化事业，培养造就一大批有文化、懂技术、会经营的新型农民，已经成为当前和今后一段时期农业农村工作的一项重要任务。

为加速提升我省广大农民的整体素质，更好地服务海峡西岸社会主义新农村建设，中共福建省委农村工作领导小组办公室、福建省新闻出版局共同组织了省内有

关专家精心撰写了“新农村新农民丛书”。丛书涵盖农村种养技术、医疗保健、农村文化、农村新风尚等各个方面，包含“无公害种养技术”、“种养一本通”、“新优特种种养技术”、“文明新风尚”、“一根针一把草一双手”、“农家医保”等六个系列 50 个专题。内容新颖实用、文字简练、通俗易懂。

我们希望通过这套丛书的出版发行，能够对提高我省广大农民的综合素质、培养海峡西岸社会主义新农村建设人才发挥积极的推动作用。

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福 建 省 新 闻 出 版 局

2006 年 8 月

目 录

洗浴疗法概述

一、洗浴疗法简介	(2)
二、洗浴疗法的三大要素	(3)
三、洗浴疗法的时间与疗程	(4)
四、洗浴疗法的种类和操作方法	(4)
五、洗浴疗法特点	(9)
六、洗浴疗法注意事项	(10)

常见病洗浴疗法

感冒	(12)
咳嗽	(14)
哮喘	(15)
胃痛	(16)
便秘	(17)
高血压	(18)
痛风	(20)
肥胖症	(22)
头痛	(23)
糖尿病周围神经病变	(24)
脑卒中后遗症	(26)
面瘫	(27)
失眠	(28)
肢体动脉闭塞症	(29)

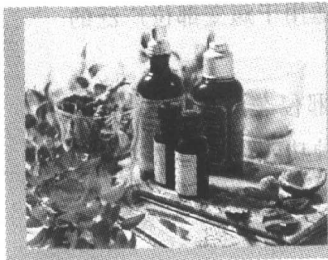
雷诺病	(30)
红斑性肢痛病	(31)
类风湿性关节炎	(32)
慢性肾功能衰竭	(34)
瘰闭	(36)
疔疮	(37)
痈疽	(38)
臁疮	(39)
软组织损伤	(40)
肩周炎	(42)
网球肘	(43)
腰痛	(44)
膝关节炎	(46)
足跟痛	(48)
骨质增生	(50)
骨折	(52)
创伤后关节僵硬	(54)
痔疮	(56)
肛裂	(58)
脱肛	(60)
前列腺炎	(62)
遗精	(64)
阴道炎	(65)
子宫颈炎	(68)
女性尿道综合征	(69)

带下病	(70)
子宫脱垂	(72)
新生儿黄疸	(74)
新生儿硬肿症	(75)
小儿麻疹	(76)
水痘	(78)
小儿白秃疮	(79)
小儿湿疹	(80)
小儿口角流涎	(82)
小儿厌食症	(83)
小儿积滞	(84)
小儿疳积	(85)
小儿腹泻	(86)
小儿夏季热	(88)
急性结膜炎	(90)
眼痒	(92)
沙眼	(93)
睑缘炎	(94)
睑腺炎	(96)
鼻窦炎	(97)
带状疱疹	(98)
扁平疣	(99)
脓疱疮	(100)
湿疹	(102)

脂溢性皮炎·····	(104)
荨麻疹·····	(106)
神经性皮炎·····	(108)
痤疮·····	(109)
酒渣鼻·····	(110)
黄褐斑·····	(111)
唇炎·····	(112)
手足脱皮症·····	(113)
手足皲裂·····	(114)
汗证·····	(116)
皮肤瘙痒症·····	(118)
痱子·····	(120)
甲癣·····	(121)
冻疮·····	(122)
手足癣·····	(124)
牛皮癣·····	(126)
花斑癣·····	(128)
斑秃·····	(129)
外阴瘙痒症·····	(130)
外阴白斑·····	(132)
肛门瘙痒症·····	(134)
肛门湿疹·····	(136)
龟头包皮炎·····	(138)
传染性软疣·····	(140)
生殖器疱疹·····	(141)
尖锐湿疣·····	(142)
疥疮·····	(144)

XIYULIAOFA GAISHU

洗浴疗法概述



一、洗浴疗法简介

洗浴属于中医传统疗法中的外治法之一，它是将水盛于器皿内，浸泡身体的某些部位或全身，利用水温对皮肤、经络、穴位的刺激和药物的透皮吸收，来治疗疾病、养生保健的一种治疗方法。按照中医辨证施治的原则，在洗浴时，对不同的疾病，常加入不同的药物进行治疗，因为药物不经胃肠破坏，直接作用于皮肤，并透过皮肤吸收进入血液，故具有较之内服药见效快、舒适、无任何毒副作用的优点，也不会增加肝脏负担，因此被医学界誉为“绿色疗法”。

中医基本理论认为，脏腑是人体生理功能的核心，又是生命活动的主宰；经络是气血运行的通道，又是沟通表里、联系上下的纽带。人体是一个有机的内外统一的整体，脏腑、经络与体表、器官之间有着息息相关的联系。洗浴疗法给药于体表，药物之气味透过体表皮肤到达经脉，摄于体内，融于津液，直达全身，起到祛邪扶正、通营卫、调升降、理阴阳、安五脏之功效。

洗浴分为局部洗浴和全身洗浴两种，局部洗浴多选用足部、小腿为浸泡部位。足部乃运行气血，联系脏腑，沟通内外上下经络的重要起止部位，足三阳与足三阴经均交接于此，足部有内脏及全身反射区，有 52 块骨头，60 余条肌肉，被誉为“人体的第二心脏”；而小腿的角质层较薄，且血管、神经、肌肉丰富，更利于药物透皮吸收。全身洗浴是浸泡和熏蒸除头颈部外全身其他部位，作用面积更大，药物利用度更高，适用于病变部位广泛的全身性疾病患。

皮肤是人体最大的器官，除有抵御外邪侵袭的保护作用外，还有分泌、吸收、渗透、排泄、感觉等多种功能。洗浴疗法就是

利用皮肤这一生理特性，起到防病治病的目的，其机制包括局部作用和整体作用两个方面。局部作用是通过药物直接作用于肌表，以及肌肉、关节，改善皮肤、肌肉、关节的代谢，恢复其功能，直接针对病位、病因发挥治疗作用；整体作用是通过药物透皮吸收进入血液，来达到调整全身阴阳气血、脏腑功能的作用。

从现代医学角度讲，药物有效成分通过皮肤进入体内，经组织吸收，可通达病所，减轻或消除局部病变从而达到治疗目的。同时，热蒸汽的湿热刺激和气压作用，能改善局部或全身血液循环及淋巴循环，舒通经络，调节神经功能，促进代谢，改善局部组织营养和全身功能，促进疾病痊愈。芳香性药物成分经热蒸汽由呼吸系统进入体内，可直接改善患者的病情。此外，洗浴液中的药物离子通过皮肤、黏膜的吸收、扩散等途径进入体内，避免了肝脏首过效应，增加了病灶局部药物的有效浓度，能直接针对病因、病位发挥治疗作用，且可避免其他给药途径所引起的毒副反应。

二、洗浴疗法的三大要素

洗浴疗法是适合普通百姓进行自我保健的一种治疗方法，它所应用的工具和治疗的环境都很简单。

1. 水 洗浴的治疗效果与水温的高低有一定的关系，水对人体的主要作用是温热效应，不同的水温适用于不同的疾病。洗浴疗法按水温高低可分为热水洗浴（39～45℃）、温水洗浴（37～38℃）、平温洗浴（34～36℃）及凉水洗浴（25～33℃）。根据“寒者热之”、“热者寒之”的中医治疗原则，在临床上可根据具体疾病的病情选用相应温度的汤液洗浴治疗。

2. 药 洗浴用药一般从两个方面考虑：一是必须要辨证论

治，二是要注意药物的用量。辨证论治是用中医的基本理论来分析、综合、概括、判断为某种性质的证，确定相应的治疗原则和方药。药液外洗浸浴需要的药液量较内服药量大，为了保持药液中药物的浓度，用药时各个药物的量宜大，一般应为内服药量的1~2倍。由于药液作用于人体皮肤，皮肤对药物的吸收较肠道为少，对一些有毒性的药物，在洗浴药液的配方中，用量可稍大。

3. 浴器

浴缸：全身洗浴用。

水桶：四肢洗浴用。

浴盆：头面，四肢洗浴用，也可坐浴用。

喷壶，喷头：淋浴用。

新型器械：如药浴衣、中药熏蒸治疗仪等。

三、洗浴疗法的时间与疗程

洗浴疗法的时间和疗程，因治疗的疾病不同而异，一般每日1~2次，每次0.5~1小时，15~30天为一疗程。如果治疗全身性的疾病，洗浴时间可稍长，以全身发汗、有舒适感为度。

四、洗浴疗法的种类和操作方法

洗浴疗法主要包括熏洗法、浸渍法、湿热敷法、溻渍法、淋洗法等5种治疗方法。

1. 熏洗法 本法是将蒸汽、烟雾、温水综合运用的一种方法。

不同制剂熏洗：

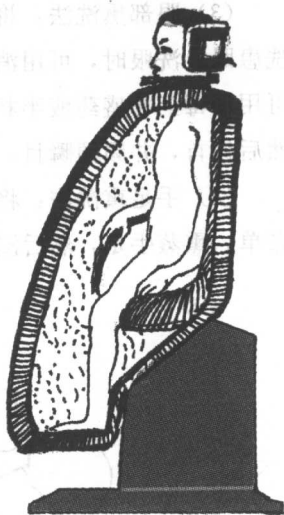
烟气熏洗：用药物燃烧后产生的烟气对准患部进行熏疗的一种方法。如《金匱要略》中就有烧雄黄取烟熏肛门治狐惑病的记载。现多用于消毒灭菌。

蒸汽熏洗：利用药物加水煮沸后产生的蒸汽熏蒸体表患部或者吸入体内以达到治疗效果的方法。

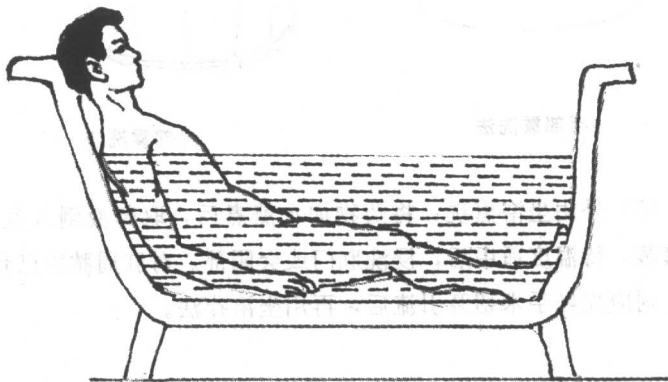
不同部位熏洗法：

(1) **全身熏洗：**将药物煎好后倒入浴缸或浴池中，外罩被单或薄膜，患者头部外露，进行熏蒸。待药物不烫时，进行全身洗浴，也可在专业的中药熏蒸治疗仪中进行。

(2) **头面熏洗：**将药物煎好倒入脸盆中，外罩布单，趁热熏洗面部。待温度适宜后，再洗头、发、面等部位。



熏蒸治疗仪



全身熏洗法

(3) 眼部熏洗法：将药物煎好后，倒入保温杯中，先熏后冲洗患眼。洗眼时，可用消毒纱布或棉球渍水，不断淋洗眼部；亦可用消毒药杯盛药液半杯，先俯首，使药杯与眼窝缘紧紧靠贴，然后仰首，并频频瞬目，进行眼浴。

(4) 手足熏洗法：将煎好的药物趁热倒入木盆或桶中，外罩布单，熏蒸手足，然后浸泡洗浴。

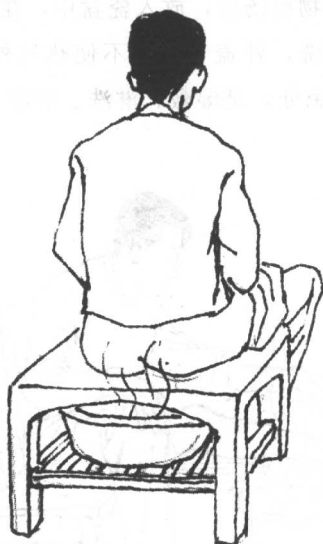


手部熏洗法



足部熏洗法

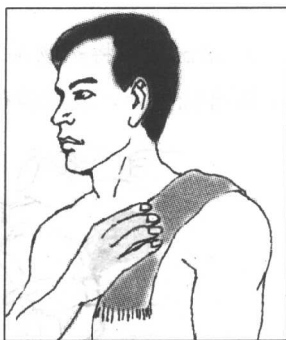
(5) 外阴坐浴熏洗：将药物加水煎煮后，取药液倒入盆中，先熏蒸，待温度适中后，浸洗肛门或会阴部。对肛周脓肿已化脓者，则应先经手术切开引流后，再用坐浴疗法。



坐浴法

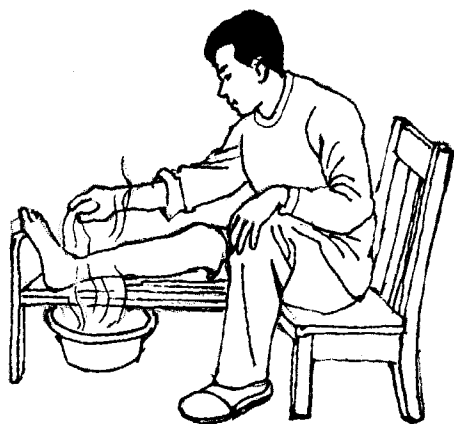
2. **浸渍法** 将患部浸泡在药液中，同时用消毒后的毛巾或纱布蘸洗患处的方法。此法多在熏洗后进行，是熏洗疗法的一种延续方法，可以加强治疗效果。

3. **湿热敷法** 将煎好的药汤趁热倒入盆中，用纱布或毛巾折7~8层，浸药液趁热摊敷患处，稍凉后再换，如此连续操作。亦可将药物研成粗末，扎紧口袋，放入瓷盆中煎汤后，取出药袋，连袋带汤趁热在患处外敷。



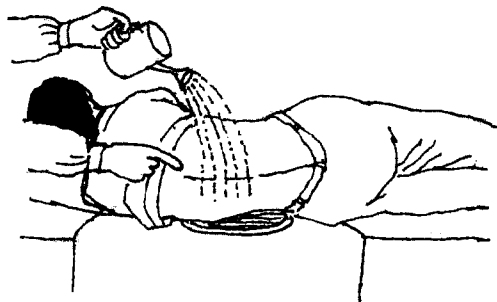
湿热敷法

4. 漏渍法 药物煎汤后，放入瓷盆中，在盆上放置带木架，患肢放在木架上熏洗，外盖毛巾，不使热气外透，待药温适中时，再蘸药液洗渍患处，是湿敷、淋洗、浴渍、熏洗等法的综合运用。



漏渍法

5. 淋洗法 将药物加水煎汤后，过滤去渣，趁热装入小喷壶不断淋洗患处，或用纱布渍药汤连续淋洗患处。



局部淋洗