

中国家庭自诊自疗自养

家庭药浴 保健疗法 274



中国 80 余位医学专家全力撰写 · 全国 260 余家甲等医院联合推荐 · 面对医疗改革政策百姓急需

内蒙古科学技术出版社

中国家庭自诊自疗自养

责任编辑：巴 图

封面设计：东西方设计制作

冠心病防治疗法 300

失眠防治疗法 293

颈椎病防治疗法 230

男性病防治疗法 300

妇科炎症防治疗法 300

胃肠病防治疗法 300

皮肤病防治疗法 183

糖尿病运动疗法 162

糖尿病饮食疗法 218

糖尿病防治疗法 315

缺血性脑血管病防治疗法 210

头痛防治疗法 260

腰椎间盘突出症防治疗法 265

月经病防治疗法 274

肛肠病防治疗法 331

贫血防治疗法 300

感冒防治疗法 323

小儿消化病防治疗法 326

小儿发热防治疗法 258

小儿咳喘防治疗法 336

小儿智力发育 253

老年病防治疗法 176

睡眠养生与保健疗法 150

高血压防治疗法 220

便秘防治疗法 385

泌尿生殖系统感染防治疗法 300

风湿病防治疗法 348

肥胖病防治疗法 150

更年期保健疗法 201

家庭药浴保健疗法 274

家庭按摩长寿疗法 180

家庭中药美容疗法 92

心脑血管病防治疗法 272

ISBN 7-5380-0655-9



9 787538 006551 >



ISBN 7-5380-0655-9 R.126

定价：12.80 元

中国家庭自诊自疗自养

家庭药浴保健疗法 274

主编 翟 跃

内蒙古科学技术出版社

《中国家庭自诊自疗自养》编委会

主 任:邱迎春 李繁春 李治罡

主 编:翟 跃

编 委:刘 兵 刘丽娟 刘 恒 刘玉生

潘志伟 韩春霞 李爱馥 穆迪佳

唐已婷 王 博 马冬梅 朴伍范

翟宏宇 池守海 贾 丹 刘新瑞

李卓明

中国家庭自诊自疗自养

家庭药浴保健疗法 274

主编 翟 跃

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/巴图

封面设计/刘宇

印 刷/喀左县印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/8

字 数/195千

印 数/1—5000册

版 次/1999年1月第1版

印 次/1999年1月第1版

ISBN 7-5380-0655-9/R·126

定价:12.80元

前 言

药浴疗法是中医外治疗法的重要组成部分。是历代劳动人民同疾病作斗争积累起来的经验，经古代医家整理出的一门科学。几千年的医疗实践表明药浴疗法简便易学，疗效可靠，作用迅速，使用安全的特点。由于药浴治病的有效成份是通过皮肤、粘膜进入人体发挥作用的。这就避免了药物对口腔、食道及胃肠的刺激，同时也减轻了肝脏、肾脏的负担，对人体健康非常有利。在化学合成药广泛应用的今天，药浴疗法越发显示出它的科学性与优越性。在即将到来的 21 世纪，药物研制趋势由化学合成药转向天然药物；治病由单纯医疗转向医疗保健模式的时代。药浴疗法更加符合这一时代潮流。

为适应时代要求，满足人民群众的需要，我们组织了长期从事中医医疗工作的专家学者，对中医各科常见疾病的药浴疗法进行了整理。编撰了这本小册子，奉献给亲爱的读者。

编者

1998 年 12 月 26 日

目 录

1. 什么叫药浴疗法	1
2. 药浴疗法是怎样产生的	1
3. 从晋唐到明清朝药浴疗法有什么发展	3
4. 近代药浴有哪些特点	5
5. 药浴为什么能治病	7
6. 中药药浴有哪些特点	8
7. 药浴的最新科研进展如何	9
8. 药浴的温度应如何掌握	10
9. 药浴的注意事项与禁忌症	10
10. 药浴有哪几种方法	12
11. 感冒如何应用药浴疗法	12
12. 药浴如何巧治腹泻	14
13. 水肿是怎样引起的? 如何应用药浴治疗	14
14. 什么是肾病综合症? 如何应用药浴疗法治疗	16
15. 何谓癃闭? 如何应用药浴治疗	17
16. 失眠怎样引起的? 如何分型论治	19
17. 失眠如何应用药浴治疗	20
18. 什么是遗精? 遗精是如何发生的	20
19. 遗精如何应用药浴疗法治疗	21
20. 治疗遗精应注意什么	22
21. 何谓阳痿? 其发病原因如何	23
22. 阳痿如何应用药浴疗法治疗	24
23. 治疗阳痿应注意哪些	25
24. 何谓早泄? 引起早泄的原因有哪些	25
25. 如何应用药浴疗法治疗早泄	25
26. 在治疗早泄过程中, 有哪些注意事项	26

27. 中风是怎样的病? 如何应用药浴疗法	27
28. 面神经炎有哪些症状? 如何应用药浴治疗	28
29. 什么是痹症? 中医痹症与西医的风湿、类风湿 有什么区别	29
30. 痹症如何分类及应用药浴治疗	30
31. 痛风是一种什么样的疾病	32
32. 痛风用药浴如何治疗	33
33. 头痛可由哪些疾病引起	33
34. 哪些头痛可运用药浴治疗	34
35. 何谓腰痛? 如何应用药浴治疗	35
36. 汗症指哪些疾病而言	37
37. 中医如何应用药浴治疗汗症	38
38. 脱肛是怎样引起的? 如何应用药浴治疗	39
39. 什么是急性淋巴管炎	41
40. 急性淋巴管炎如何用药浴治疗	41
41. 什么是下肢慢性溃疡	42
42. 如何用药浴治疗下肢慢性溃疡	43
43. 什么是冻疮	44
44. 如何用药浴治疗冻疮	46
45. 什么是鞘膜积液	48
46. 如何用药浴治疗鞘膜积液	49
47. 什么是下肢静脉曲张	50
48. 如何用药浴治疗下肢静脉曲张	51
49. 什么是血栓性静脉炎	51
50. 血栓性静脉炎如何用药浴治疗	52
51. 什么是血栓闭塞性脉管炎	54
52. 血栓闭塞性脉管炎如何用药浴治疗	56
53. 什么是狭窄性腱鞘炎	58

54. 如何用药浴治疗狭窄性腱鞘炎	59
55. 常见肛肠疾病有哪些? 如何应用药浴治疗	60
56. 痔疮怎样分类? 如何应用中药药浴治疗	61
57. 什么叫肛裂? 如何应用药浴治疗	62
58. 何谓肛瘘? 如何应用药浴疗法治疗	63
59. 如何运用用药浴疗法治疗肛周疾病	63
60. 痛经的分型及临床主要症状为何	64
61. 怎样应用药浴疗法治疗痛经	65
62. 用药浴治疗痛经时应注意哪些	65
63. 何谓外阴炎? 其发病原因如何	66
64. 外阴炎如何应用药浴疗法辨证施治	66
65. 应用药浴治疗外阴炎应注意哪些	67
66. 什么是前庭大腺炎? 如何应用药浴疗法治疗	67
67. 什么是阴道炎? 怎样用药浴治疗	68
68. 应用药浴疗法治疗阴道炎, 应注意哪些	69
69. 何谓阴痛	69
70. 引起阴痛的原因有哪些? 如何应用药浴疗法	70
71. 阴痛症使用药浴治疗时应注意哪些	71
72. 何谓外阴瘙痒	71
73. 引起外阴瘙痒的原因是什么	71
74. 如何应用药浴法治疗外阴瘙痒	72
75. 应用药浴治疗外阴瘙痒应注意哪些	73
76. 什么是外阴白斑	73
77. 外阴白斑是怎样形成的	73
78. 如何应用药浴疗法治疗外阴白斑	73
79. 什么是子宫脱垂	74
80. 子宫脱垂的发病原因是什么? 如何区别其轻重 程度	74

81. 子宫脱垂怎样用药浴疗法辨证治疗	75
82. 患子宫脱垂应注意哪些方面	75
83. 不孕症的发病原因是什么	75
84. 如何应用药浴疗法治疗不孕症	76
85. 治疗不孕症时, 有哪些注意事项	76
86. 什么是小儿感冒? 它是如何引起的? 主要临床 表现如何	77
87. 如何使用药浴疗法治疗小儿感冒	78
88. 什么是小儿咳嗽? 它的发病机理是什么	79
89. 咳嗽的主要临床症状怎样	79
90. 如何应用药浴疗法治疗小儿咳嗽	80
91. 小儿咳嗽应注意的问题	81
92. 什么是厌食? 它的病因是什么	81
93. 厌食症的主要表现是什么	81
94. 如何应用药浴疗法治疗厌食	82
95. 应用药浴治疗外还应注意哪些问题	82
96. 什么是积滞? 它的发病原因是什么	82
97. 积滞的主要临床表现如何	83
98. 如何应用药浴疗法治疗积滞	83
99. 什么是小儿腹痛? 腹痛的发病原因是什么	84
100. 小儿腹痛的主要表现如何	84
101. 如何应用药浴疗法治疗小儿腹痛	85
102. 治疗小儿口疮还应注意什么	86
103. 什么是小儿汗症? 它的主要发病原因是什么	86
104. 汗证的主要临床表现如何	86
105. 如何应用药浴疗法治疗小儿汗症	87
106. 什么是遗尿? 它的发病原因是什么	87
107. 小儿遗尿的主要临床表现有哪些	88

108. 如何应用药浴疗法治疗遗尿	88
109. 什么是风疹? 它的发病原因是什么	89
110. 风疹的主要临床表现如何	89
111. 如何应用药浴疗法治疗风疹	90
112. 风疹在治疗过程中应注意哪些	90
113. 什么是水痘? 它发病的机理如何	90
114. 水痘的主要临床表现是怎样的	91
115. 怎样应用药浴疗法治疗水痘	91
116. 除用药浴疗法外还应注意什么	91
117. 什么是疥腮? 它的发病机理是什么	92
118. 疥腮的临床表现怎样	92
119. 如何应用药浴疗法外治疗疥腮	92
120. 除使用药浴疗法外还应注意的事项	93
121. 如何使用药浴疗法治疗小儿麻痹症	93
122. 药浴治疗小儿麻痹症应当注意什么	93
123. 骨折如何运用药浴疗法治疗	94
124. 四肢骨折后期合并关节僵硬如何进行药浴 治疗	95
125. 什么是软组织损伤	97
126. 软组织损伤后如何运用药浴疗法治疗	98
127. 跌打损伤后如何运用药浴疗法治疗	99
128. 外伤性疼痛怎样运用药浴疗法治疗	101
129. 颞下颌关节功能紊乱症如何药浴	102
130. 落枕怎样药浴	104
131. 什么是颈椎病	105
132. 颈椎病怎样进行药浴治疗	106
133. 急性腰扭伤如何药浴	106
134. 慢性腰肌劳损的药浴方法是什么	108

135. 什么是“腰突”	109
136. 腰突怎样药浴	111
137. 什么是肩周炎	112
138. 肩周炎患者如何药浴	113
139. 网球肘如何运用药浴疗法治疗	114
140. 手与腕部瘢痕洗浴有效吗	115
141. 腱鞘炎如何运用药浴疗法治疗	116
142. 小腿三头肌损伤如何药浴	118
143. 踝关节扭伤如何运用药浴疗法治疗	119
144. 损伤性踝关节粘连如何药浴	121
145. 足跟痛怎样使用药浴疗法治疗	122
146. 肥大性脊柱炎怎样进行药浴治疗	123
147. 骨性关节炎如何运用药浴疗法治疗	124
148. 什么是股骨头缺血性坏死	126
149. 股骨头缺血性坏死如何药浴	127
150. 单纯疱疹是一种什么病? 怎样治疗	128
151. 如何用药浴治疗单纯疱疹	129
152. 带状疱疹是怎样发生的	129
153. 带状疱疹如何用药浴治疗	131
154. 什么叫脓疱疮? 怎样防治	132
155. 如何用药浴疗法治疗脓疱疮	133
156. 头癣可以治疗和治愈吗	134
157. 什么叫体癣, 如何防治	136
158. 中医如何认识体癣? 怎样使用药浴疗法治疗	137
159. 手足癣患者应注意哪些问题? 怎样用药浴 治疗	138
160. 甲癣应如何治疗	140
161. 如何用药浴治疗甲癣	141

162. 中医如何认识湿疹? 怎样用药浴治疗	142
163. 什么叫接触性皮炎? 如何防治怎样使用药 浴治疗	143
164. 什么叫多形性红斑? 怎样防治	146
165. 如何用药浴治疗多形性红斑	148
166. 荨麻疹为什么称“鬼风疙瘩”? 都有哪些病因及 临床表现	148
167. 应用药浴疗法如何治疗荨麻疹	150
168. 怎样对待使人心烦意乱的皮肤瘙痒症	151
169. 怎样用药浴疗法治疗瘙痒症	154
170. 银屑病是怎样发病的	155
171. 银屑病主要临床表现有哪些	156
172. 银屑病人应该怎样合理用药	158
173. 中医如何认识银屑病? 中医临床表现有哪些	160
174. 银屑病怎样使用药浴疗法治疗	161
175. 什么叫剥脱性角质疏松症? 如何治疗	162
176. 斑秃是怎么回事? 有什么治疗方法	163
177. 如何用药浴治疗斑秃	164
178. 手足多汗症是怎样发生的? 如何防治	165
179. 如何用药浴治疗手足多汗症	166
180. 腋臭是怎样发生的? 怎样才能解除病人的 烦恼呢	167
181. 怎样用药浴疗法治疗腋臭	169
182. 痱子是怎样发生的? 如何预防	170
183. 如何防治手足皲裂	171
184. 手足皲裂应用药浴疗法如何治疗	172
185. 阴茎龟头包皮炎的药浴疗法	172
186. 什么是前列腺炎? 如何应用药浴疗法治疗	173

187. 睾丸炎如何应用药浴疗法	175
188. 不射精如何应用药浴治疗	175
189. 尖锐湿疣的药浴疗法如何	177
190. 梅毒是什么病? 如何用药浴治疗	178
191. 眼科疾病如何应用药浴疗法	179
192. 什么是睑缘炎? 如何应用药浴疗法	181
193. 什么是麦粒肿? 它有哪些临床表现? 怎样应用 药浴疗法	183
194. 慢性结膜炎是怎样引起的? 其临床表现如何? 怎样用药浴治疗	185
195. 什么是沙眼	186
196. 沙眼有哪些临床表现? 如何用药浴治疗	186
197. 什么是红眼病? 它有哪些临床表现? 如何用药浴疗法 治疗	187
198. 过敏性鼻炎如何应用药浴疗法	188
199. 何谓鼻疳? 如何应用药浴疗法	189
200. 慢性唇炎如何应用药浴疗法	190
201. 何谓咽炎? 如何应用药浴疗法	191
202. 何谓耳疖? 如何用药浴治疗	192
203. 何谓智齿冠周炎? 如何用药浴治疗	192
204. 何谓美容学, 药浴能美容吗	193
205. 沐浴的种类有多少, 对人体作用相同吗	194
206. 沐浴的目的是什么	195
207. 沐浴美容的原理	196
208. 沐浴的次数多少为最佳	197
209. 沐浴时应注意什么	197
210. 何谓日光浴, 有何治疗作用	198
211. 什么是森林浴健身法, 对人体有什么好处	198

212. 森林浴的方法如何	199
213. 何谓砂浴法? 砂浴是怎样起治疗作用的	199
214. 砂浴应如何选砂和加热	199
215. 砂浴时应如何操作	200
216. 什么是海水浴健身法	200
217. 如何选择海水浴的时间	200
218. 什么是冷气浴美容法? 一般冷气浴多长时间 为宜	201
219. 冷气浴有什么好处	201
220. 何谓冷水浴? 有何作用	201
221. 何谓温水浴? 有何作用	201
222. 何谓热水浴? 有何作用	202
223. 何谓滋养皮肤浴? 有何作用	202
224. 何谓调理皮肤浴? 有何作用	202
225. 何谓润滑皮肤浴? 有何作用	203
226. 何谓恢复疲劳浴? 有何作用	203
227. 何谓矿泉浴? 有何作用	204
228. 何谓酒浴健身法? 对人体有什么益处	205
229. 何谓醋浴? 有何作用	205
230. 何谓蒸面法? 有何作用	205
231. 蒸面美容时应注意什么	206
232. 何谓足浴健身法? 有何作用	206
233. 何谓干浴法? 有何作用	207
234. 何谓刷浴法? 有何作用	207
235. 刷浴时采用什么方法才能收效快	207
236. 刷浴和冷气浴时应如何按摩	208
237. 何谓土耳其浴? 有何作用	208
238. 何谓桑那浴? 有何作用	208

239. 人的皮肤分几种? 表现如何	208
240. 药浴护肤的方药如何	209
241. 皮肤黑的原因是什么	211
242. 增白美容的方法有哪些	211
243. 如何采用药浴方法增白	211
244. 脸上出现皱纹的原因	213
245. 如何运用药浴方法去皱减皱	214
246. 肥胖的原因是什么	216
247. 肥胖可以引起何种疾病	216
248. 减肥的方法有哪些	217
249. 如何应用药浴减肥	217
250. 何为痤疮, 有何表现	218
251. 治疗痤疮的方法及注意事项	218
252. 如何采用药浴方法治疗痤疮	219
253. 何为黄褐斑	220
254. 什么原因可致黄褐斑	220
255. 如何运用中药药浴治疗黄褐斑	220
256. 何谓雀斑、其发病原因如何	222
257. 雀斑的传统疗法和注意事项	222
258. 如何选用药浴疗法治疗雀斑	222
259. 何谓酒糟鼻	224
260. 酒糟鼻的发病原因如何	224
261. 患酒糟鼻时应注意什么	224
262. 如何应用药浴治疗酒糟鼻	225
263. 何为瘢痕疙瘩	226
264. 如何采用药浴疗法治疗瘢痕疙瘩	226
265. 如何采用药浴方法养护头发	227
266. 如何防治脱发	229

267. 如何采用药浴疗法生发	229
268. 如何运用药浴疗法治疗脂溢性皮炎	230
269. 白发的原因及注意事项是什么	232
270. 如何采用药浴方法乌发	232
271. 何谓少白头, 发病原因是什么	234
272. 患少白头应注意什么	234
273. 怎样选用药浴疗法治疗少白头	235
274. 如何采用药浴方法染发	236

1. 什么叫药浴疗法

药浴疗法，是祖国医学传统外治法的一个重要组成部分。是指用中草药煮沸之后产生的蒸汽熏蒸和药物煎汤洗浴全身或局部，以达到治疗疾病的一类方法。

中药药浴疗法是历代劳动人民和医家长期同疾病作斗争积累起来的，是在中医理论指导下的中医外治法。千百年的医疗实践表明该疗法具有简便易学，作用迅速，使用安全，毒副作用较少的特点。它不仅在中医内、外、妇、儿、骨伤、皮肤、肛肠、五官科疾病的治疗方面突出中医特色及专科特长，而且在防病健身方面有较好的效果，同时又是美容、美发、美肤的最佳途径。

改革开放以来，随着人民生活水平的日益提高，对生活质量要求也不断提高，在单纯洗浴的基础上，还希望通过加入中草药洗浴，达到美容香身，润肤增白，强壮身体和延年益寿的目的。越来越多的人对药浴疗法产生了兴趣。一批中医、中药工作人员在继承祖国医学遗产的同时，运用现代科技方法对行之有效的中药药浴处方进行分析研究，使许多优质的中药浴液蜚声国内外，一些厂家的技术人员，对现代洗浴设备进行改造研究，制造了一批具有时代特点的中药药浴设备，投入临床应用。把中药药浴推进了一大步。

2. 药浴疗法是怎样产生的

人类的出现，必然伴有医疗活动的存在。先民们在与毒蛇猛兽的搏斗或部落战斗中，会不时发生外伤，难免用泥土、树叶和花草、擦拭伤口；有了疾病难免吃些草根树皮，偶然治愈则会积累流传给后人。水与火的广泛应用，无疑为这些疗法增加了机会。所以自有文字记载以来，也就有了相应原始药浴疗