

各种最具奇效的
泡澡浴疗妙方大全

实用 泡澡 手册

泡出一个好身体

13种天然浴，让你身材娇美

17种芳香浴，让你心情放松身心舒畅

20种草药浴，让你释放压力安心入眠

34种泡脚法，让你充分享受浴疗乐趣

康鉴文化编辑部 / 编著

 广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

康鉴文化编辑部 | 编著

实用 泡澡 手册

泡出一个好身体



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦人生

图书在版编目 (CIP) 数据

实用泡澡手册：泡出一个好身体 / 康鉴文化编辑部编著. —广州：广东旅游出版社，2014. 7

ISBN 978-7-80766-837-4

I. ①实… II. ①康… III. ①沐浴—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064342 号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学（公共管理学院）14 号楼三楼 邮编：510642

印刷：北京同文印刷有限责任公司

（地址：北京市密云县十里堡镇庄禾屯村）

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址：广州市天河区五山路 483 号华南农业大学（公共管理学院）14 号楼三楼

联系电话：020-87347994 邮编：510642

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 12.25 印张 160 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价：35.00 元

〔版权所有 侵权必究〕

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

药浴，健康的疗养方式

台北联合医院和平院区中医师 洪尚纲

在我国的历史记载上，药浴疗法自3000多年前就已经开始，因此是传统医学外治法的重要范畴。

依据中医理论“外治之理，即内治之理”，无论是内科、外科、妇科、儿科，还是骨伤科、皮肤科等，均可使用药浴来作为治疗的方法。只是有些疾病以药浴作为主要治疗之道，有些疾病则将药浴作为辅助疗法。

无论如何，药浴疗法操作简单，没有刺激性，也没有侵入性，过程又让人身心舒坦，所以至今仍为人们所喜爱。



并且，现代的药浴，在药材的选择、处方搭配、炮制、保存以及操作方式等方面，都在过去的基础上进行了更新与改进。时常采用药浴泡澡，轻轻松松就能“泡出”健康来。因而，药浴越来越受到大家的青睐。

其中，药浴疗法中的足浴（洗脚或泡脚），是时下很流行的一项活动。

其实，在过去，足浴就已经受到重视。古人认为，人体有“四根”（耳根、鼻根、乳根、足根），而“足根”是“根中之根”。乾隆皇帝曾说过，长寿之道在于“晨起三百步，晚间一盆汤”。可见，古人是将足浴作为保健养身的不二法门。





在中医理论上，有“上病取下，百病治足”之说，说明许多疾病可以通过治疗足部而消除或痊愈。

根据经络学说的观点，脚是足三阴经的起点，又是足三阳经的终点，其所相连的脏腑器官，和身体的新陈代谢有着密切的关系。那么，通过足浴的方式来刺激这些器官和相应的穴位，有推动气血运行、滋补元气、强筋健骨、调整阴阳、温热内脏、消除疲劳、促进新陈代谢的作用。

现代医学也认为，人体的双脚有无数的神经末梢，受到刺激后可通过神经末梢将刺激上传至

大脑中枢，进而催化体内的许多细胞免疫反应。由此可见，足浴确实有其疗效。

总体来说，本书介绍了许多有关药浴的知识及操作方法，并且加入了芳香疗法的内容，比较全面、系统地展现了泡澡、浴疗的丰富性和多样性。

懂得选择适合自己的药浴，依照自己的喜好安排一场快乐的沐浴，不但可以从中获得许多乐趣，也能享受经济实惠、安全干净的好处，最重要的是，还能让自己的身体从此更健康、更自在！



对症浴疗，泡出元气来

上海建工医院中医内科主治医师 李浩华

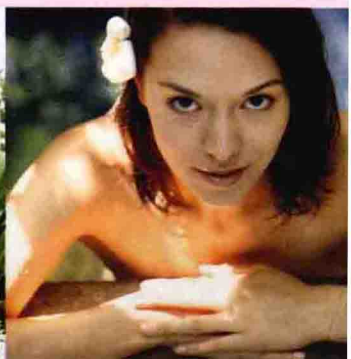
中医与中药是中华民族在悠久的历史中不断地从生活实践中发现、总结出来的成果，它是一种体现人与自然相亲相近、相依相存的朴素而又博大的经验及智慧！即使在21世纪的今天，还是有许多的中医药方无法用科学来解释，但在人体验证上却准确无比，真是叫人赞叹不已。

我自年少即开始学习传统医学，师承多位全国知名老中医，多年来一直从事中医临床诊治，深感学习中医其实就是学习尊重人与自

然的关系的学问。

在中医理论中，我们了解到，世间万物互有内在联系，而人作为一个整体，应融入大自然的体系中，宏观地看待自然与人体各部位之间的关系。同时，利用大自然中的药草、木石，通过汗、吐、下、和、温、清、消、补等方法，使人体回归到平衡的自然状态，即健康的状态。因为，平衡的人体，才是健康的人体。

中药的对症浴疗和对症泡脚，就是这样的原理。施用在皮肤表面的药物，来自于大自然，并与人体的某一或某些脏腑器官相互对应，其成分一经吸收，就能在这个或这些脏腑器官中产生相应的反应，从





而达到治疗疾病或养生、养颜的效果。这也是传统医学精妙感人的体现。当人们在运用许多先进科技和现代医学解除身心病痛的同时，依然能深切感受到这种传统医学的特性和优越性。

随着人们健康意识的增强，养生和保健成为越来越多的人关心的话题。中药的沐浴保健，因其简便有效的特性，贴近人们的需要，而走入我们的日常生活。

其实，药浴很早以前就已出现。清朝最后一任太医院掌印御医任锡庚，就在其著作《任锡庚御医手稿》中提到一贴光绪皇帝御用

泡脚的中药方子，其中明确记载了太医院的处方为红花、牛膝草等11味中药材，并对症说明了调理内分泌、滋阴理肾、平肝火等内容。

可见，自古以来，上自帝王，下至平民，中药浴方就深受人们的喜爱。

今天，当我们沉浸在古老的传统医学中感悟先人智慧的同时，不要忘了，神农尝百草的目的是教人善用自然资源，而不是浪费上天赐给我们的最珍贵的礼物。所以，我们要运用中医与中药做好个人保健，将先人的教诲落实到具体的生活实践中！那么，让我们利用药浴泡澡，泡出元气，泡出健康吧！



推荐序一

推荐序二

药浴，健康的疗养方式

对症浴疗，泡出元气来

洪尚纲医师

李浩华医师

第1篇

元气泡澡 泡澡乐

泡澡的历史

中药泡澡的作用

泡澡的注意事项

泡澡的水温选择

泡澡的实用工具

8种养生保健泡澡方式

全身浴 排出体内废物

半身浴 促进新陈代谢

坐浴 预防与治疗痔疮

睡浴 消除肌肉压力

淋浴 促进血液循环

温冷浴 美白养颜又能减肥

手浴 改善头痛或偏头痛

足浴 消除压力和改善睡眠



第2篇

13种天然材料浴

2	随手可得的创意泡澡材料	24
4	盐浴	洁净保湿，促进细胞再生 26
6	醋浴	深层净化，洗去一天疲劳 28
8	酒浴	消除淤伤，发挥抗老功效 30
12	茶浴	去油降脂，无毒一身轻松 32
14	牛奶浴	性质温和，适合各种肌肤 33
15	淘米水浴	滋润美白，经济又实用 35
16	姜浴	燃烧脂肪，打造苗条身材 36
17	大蒜浴	抗菌杀毒，天然抗生素 37
17	萝卜叶浴	驱寒暖身，防止手脚冰冷 39
18	海带浴	延年益寿，拥有健康体质 40
19	芦荟浴	消炎防晒，美白养颜圣品 41
20	橘皮浴	消除疲劳，放松心情 43
21	柠檬浴	美白去斑，女性的最爱 44



第 3 篇

17种芳香精油浴

精油泡澡，健康又放松	48	柠檬	解决生活问题的万能帮手	70
美容瘦身，泡个美人澡	50	泡澡配方	● 清香浴 ● 燃烧脂肪浴	
薰衣草	52	甜橙	甜蜜芳香使人充满自信	72
泡澡配方		泡澡配方	● 去角质浴	
玫瑰	54	快乐鼠尾草	散发轻松快乐的气息	74
泡澡配方		泡澡配方	● 舒缓焦虑浴 ● 除味浴	
迷迭香	56	佛手柑	呵护女性的私密部位	76
泡澡配方		泡澡配方	● 提神元气浴 ● 解忧浴	
洋甘菊	58	柠檬香茅	特殊香气振奋精神	78
泡澡配方		泡澡配方	● 清除粉刺浴 ● 减肥消脂浴	
茉莉	60	橙花	皇室御用的助眠精油	80
泡澡配方		泡澡配方	● 橙花舒眠浴	
茶树	62	广藿香	越陈越香，消除烦闷	82
泡澡配方		泡澡配方	● 美体浴 ● 塑身纤体浴	
尤加利	64	檀香木	神奇的回春不老精油	84
泡澡配方		泡澡配方	● 回春元气浴 ● 舒缓情绪浴	
天竺葵	66			
泡澡配方				
万寿菊	68			
泡澡配方				



第4篇

20种养生药草浴

美肤澡 拥有婴儿般的柔嫩肌肤 88

泡澡配方 ● 双豆柔润浴 ● 活血美肤浴

美背澡 完全消除背部的粉刺 90

泡澡配方 ● 三黄除痘浴 ● 野菊花消肿浴

美白澡 使皮肤白净透亮 92

泡澡配方 ● 何首乌回春浴 ● 当归去斑浴

解压澡 压力全消, 神清气爽 94

泡澡配方 ● 玫瑰茉莉清香浴 ● 绿豆解压浴

助眠澡 放松身心睡眠好 96

泡澡配方 ● 夏枯草助眠浴 ● 酸枣仁安神浴



润肠澡 促进消化, 改善便秘 98

泡澡配方 ● 生姜艾叶润肠浴 ● 百草通肠浴

元气澡 解除发热治感冒 100

泡澡配方 ● 紫苏驱寒浴 ● 薄荷百草解热浴

排毒澡 清热解毒降火气 102

泡澡配方 ● 茉莉花清心浴 ● 橘皮解毒浴

芳香澡 散发淡雅芬芳气味 104

泡澡配方 ● 松香清新浴 ● 丁香除臭浴

防蚊澡 蚊虫不再叮上身 106

泡澡配方 ● 苍耳子防蚊浴 ● 雄黄杀虫浴



止痒澡 摆脱瘙痒的困扰 108

泡澡配方 ● 治顽癣浴 ● 艾叶止痒浴

除痱澡 清热排毒无痛痒 110

泡澡配方 ● 黄柏治痱浴 ● 枇杷叶防痱浴

消炎澡 告别容易过敏的体质 112

泡澡配方 ● 防风消炎浴 ● 土茯苓除湿浴

杀菌澡 预防下体瘙痒症 114

泡澡配方 ● 抑菌解毒浴 ● 黄连杀菌浴

驱疹澡 改善湿疹及各种皮肤病 116

泡澡配方 ● 除湿疹药浴 ● 苦参百草祛风浴

活力澡 伸展肢体, 消除肩膀酸痛 118

泡澡配方 ● 双参补气浴 ● 桑桂活血浴



健腰澡 根治腰酸背痛 120

泡澡配方 ● 枇杷药草浴 ● 生姜肉桂驱寒浴

强身澡 拥有源源不断的精力 122

泡澡配方 ● 淫羊藿固精浴 ● 防阳痿补肾浴

纤体澡 塑造动人的S曲线 124

泡澡配方 ● 丹参瘦身浴 ● 荷叶清热降脂浴

去疤澡 伤疤不再留痕迹 126

泡澡配方 ● 川芎去疤浴 ● 治烧烫伤浴



第5篇

对症足疗 泡脚趣

足疗，历久弥新的泡脚疗法	130
泡脚大体验，全身都舒畅	133
脚底按摩，足疗效果佳	135
泡脚的注意事项	138
春夏秋冬泡脚保健法	140

常见病对症泡脚保健

感冒	142
泡脚配方 ● 桂枝麻黄水 ● 板蓝根银翘水	
鼻塞	144
泡脚配方 ● 竹叶辣椒水	
咳嗽	145
泡脚配方 ● 葛红水	
流鼻涕	146
泡脚配方 ● 枇杷叶橘梗水	

止疼痛对症泡脚保健

喉咙痛	147
泡脚配方 ● 银翘薄荷水	
牙痛	148
泡脚配方 ● 地黄丹皮水 ● 石膏知母水	

腰痛	150
----	-----

泡脚配方 ● 党参白术水

颈椎酸痛	151
------	-----

泡脚配方 ● 夜交藤水

坐骨神经痛	152
-------	-----

泡脚配方 ● 透骨草水

生理痛	153
-----	-----

泡脚配方 ● 益母草水

头痛	154
----	-----

泡脚配方 ● 桑叶菊花水

三叉神经痛	155
-------	-----

泡脚配方 ● 当归去痛水

慢性病对症泡脚保健

慢性前列腺炎	156
--------	-----

泡脚配方 ● 琥珀麝香水 ● 地黄牛膝水

风湿性关节炎	158
--------	-----

泡脚配方 ● 半夏乳香水

慢性肾病	159
------	-----

泡脚配方 ● 补肾健脾水

糖尿病	160
-----	-----

泡脚配方 ● 黄精地骨皮水 ● 桑根地黄水



低血压	162	手足对症泡脚保健	
泡脚配方 ● 肉桂熟地水		手足冰凉	173
高血压	163	泡脚配方 ● 杜仲牛膝水	
泡脚配方 ● 钩藤菊叶水		足癣	174
慢性鼻炎	164	泡脚配方 ● 槿皮蛇柏水 ● 芒硝水	
泡脚配方 ● 丝瓜藤龙井水		下肢静脉曲张	176
甲状腺亢进	165	泡脚配方 ● 大黄水	
泡脚配方 ● 沙冬海藻水		腿部抽筋	177
高血脂症	166	泡脚配方 ● 当归川芎水	
泡脚配方 ● 五味桑椹水 ● 海带海藻去脂水		足部拉伤	178
肥胖症	168	泡脚配方 ● 当归大黄水	
泡脚配方 ● 冬瓜皮山楂水		鸡眼	179
肺结核	169	泡脚配方 ● 红花地骨水	
泡脚配方 ● 沙参茯苓水		骨折	180
小儿盗汗	170	泡脚配方 ● 乳香没药水	
泡脚配方 ● 五味子麦冬水		足部冻伤	181
小便困难	171	泡脚配方 ● 桂枝姜附水	
泡脚配方 ● 滑石木通水			
腰椎间盘突出	172		
泡脚配方 ● 川续断狗脊水			

附录

世界知名泡澡温泉	182
----------	-----

后记

轻松泡澡，健康活力跟着来	183
--------------	-----



第 1 篇

元气泡澡 泡澡乐

回到家中，放下提包，
告别压力，驱走疲惫，
在一天快结束的时候，
来个温暖的泡澡，
享受只属于自己的幸福时光。





泡澡的历史

提到“泡澡”，许多人就会想起“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”的我国古代美女杨贵妃。可见，早在唐代，古人就已知道如何利用自然界的温泉、花草和药性植物，来进行各种有益健康的泡澡了。

从埃及艳后到慈禧太后

历史上流传着许多中外美女泡澡的轶事。

埃及艳后喜欢泡驴奶澡，是最早使用果酸护肤的人。

唐玄宗喜欢带着嫔妃到华清池避暑，看美女出浴。因为华清池的温泉水含有丰富的矿物质，可使嫔妃们沐

浴后肌肤透出红润的光泽，看起来滑润、娇艳无比，令唐玄宗龙心大悦。

慈禧太后也是泡澡的爱好者，她每次入浴，都有近百人在旁服侍，为她搓澡、拍打玫瑰水。据说，故宫档案中还保留着不少慈禧太后养生泡澡的秘方。

被视为生活大事

泡澡史是一部人类文明史。古人在沐浴净身的过程中，体会到了文明礼俗的规范。比如在佛教中，寺庙僧侣必须清心净身才可以礼佛，所以每个寺院中的沐浴设备都十分完善。

中国以礼立国，自古以来都视沐浴为生活大事。古人在参加祭祀、结婚等重要的仪式时，都会提前沐浴更衣，认为干净的身体不仅是对自己的爱护，也是对他人的礼貌和尊重。诗人白居易甚至为“洗澡大事”赋诗：“今朝一澡濯，衰瘦颇有余。”可见沐浴并非日常生活中司空见惯的一桩小事。



❖ 泡澡的10大保健效果

泡澡功效	说 明
① 洁净肌肤	洗除汗液及阻塞毛孔的灰尘和污垢，保持皮肤干净、滑嫩，防止老化
② 消除疲劳	泡澡时水压可以促进血液和淋巴系统循环，消除身心疲劳和紧张
③ 消除水肿	泡澡时，水压会适度压迫全身，消除身体的浮肿
④ 正常代谢	适度的水压可以强化脏腑机能，使体内新陈代谢正常运作
⑤ 放松肌肉	由于浮力的作用，身体的重量可以减轻1/10左右，有助于减轻肌肉的紧张和疼痛，还能治疗“五十肩”、风湿病
⑥ 促进睡眠	适当的水温可以降低血压，使心跳变慢、心情恢复平静，有助于防治失眠，改善睡眠质量
⑦ 减肥瘦身	泡澡的过程中，身体会自动排出水分和脂肪，增加热量的消耗，达到减肥作用
⑧ 局部塑身	可以顺便进行浴缸运动，针对臀部、大腿和腰腹部，发挥局部塑身的效果
⑨ 养颜美容	浴室中的热气，可以促使皮肤毛孔张开，同时把代谢物排出体外，有益于养颜美容和促进健康
⑩ 缓解压力	泡澡时的蒸气可以滋润气管，促进肺部呼吸，调节自律神经，有助于缓解压力、预防感冒

象征着轻松和欢乐

沐浴也是轻松欢乐的象征。

公元前6世纪，希腊人在沐浴中体会到人生的另一种境界，开始把泡澡视为一种轻松欢乐的休闲方式。他们想出许多泡澡花样，如酒浴、牛奶浴、花香浴等。后来还发明了蒸气浴，尽情享受泡澡的乐趣。

希腊人此举虽然令许多卫道人士不以为然，但懂得享受的罗马人却一直乐此不疲。在公元4世纪时，罗马

城中大大小小的浴场多达400家。今天到我们到罗马古城观光，仍可看到古罗马时代的浴场遗迹。这些浴场占地数万平方米，据说每次可同时容纳数千人泡澡。

这种通过洗澡洁肤养生，同时又享受欢乐氛围的风气，一直持续了好几个世纪，最后蔓延到整个欧洲。18世纪的英法上流社会，还兴起过一阵“在浴室中会客”的风潮。男、女宾客在浴池中打情骂俏，成为一种交际应酬的方式。



中药泡澡的作用

从有文字记载以来，就不时出现有关泡澡治病的中医验方。中国古代的医圣张仲景在《伤寒杂病论》中曾提到“坐浴”、“外洗”、“烟熏”、“药摩”、“温熨”等各种专有名称，他的著作是最早提到泡澡能治病的中医经典。

此后历代的中医典籍都提及各种对症的泡澡药方，进一步扩大了中药泡澡的应用领域，由最早的治病用途，逐渐发展出美容保健和养生长寿等作用。

发挥中药疗效的原理

● 皮肤的吸收

中药泡澡的药性，主要是通过皮肤吸收进入人体。为了强化皮肤的吸收功能，可在泡澡前先熏蒸和清洗身体，使皮肤毛孔张开、皮肤表面干净无杂质，然后再采用药液浸泡、按摩和局部外敷等手法进行调整。

● 经脉的循行

中医理论认为，人体有十二经脉，分布在脏腑和四肢，遍及全身，每一条经脉都是紧挨着皮肤表层循行。泡澡时，可以根据不同的经脉，选择能对它产生相应作用的药材进行泡澡调理，即能发挥疗效。

● 脏腑的运作

从人体十二经脉的理论来看，每一条经脉的运行终端，都有一个或多个与其相对应的器官。因此，中药泡澡只要抓对药方，对经脉的运行产生反应，就能促使与其相应的器官进行运作，并发挥疗效。

● 药物的刺激

中药泡澡时，温热的水可以使身体升温，达到促进血液和淋巴液循环的作用，从而将皮肤吸收进来的药物，通过血液输送到全身，产生药物刺激，实现疗效。