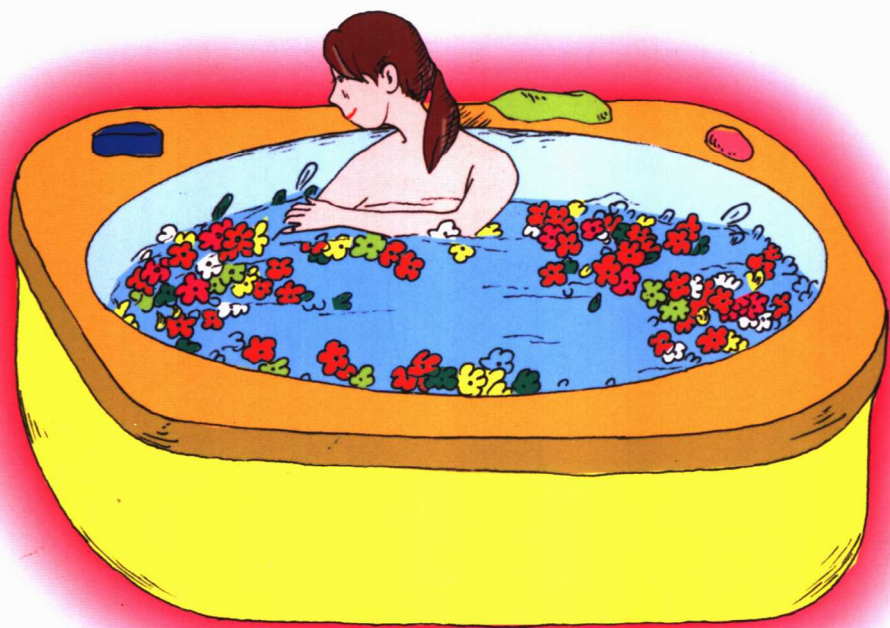


小康体育丛书

洗浴按摩

漆浩 主编

XIYUANMO XIYUANMO XIYUANMO



人民体育出版社

洗浴按摩

主编 漆 浩

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

洗浴按摩/漆浩主编. -北京:人民体育出版社,
2004

(小康体育丛书)

ISBN 7-5009-2693-6

I. 洗… II. 漆… III. 保健-按摩疗法 (中医)

IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100897 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.25 印张 180 千字
2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2693-6/G·2592

定价:15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话:67151482 (发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编写人员

李文英 岳会搏

张士柔 孙晓庆

刘彩霞 高思伟

丁晓华 胡玉玲

出版前言

党的十六大提出了在我国全面建设小康社会的宏伟目标，随之“小康体育”这一新提法也应运而生。尽管中国现在达到的小康还是低水平的、不全面的，且发展很不平衡，但面对生活迈入小康、追求健康长寿、试行体育消费、崇尚娱乐健身的广大体育爱好者，我们尝试着推出了这套“小康体育丛书”。

本丛书以实践“三个代表”、坚持“以人为本”、建设“小康体育”为宗旨，致力科学引导经常性的群众体育活动。随着人民生活水平的普遍提高，相继出现了一批群众喜闻乐见的新兴休闲娱乐项目，丛书尽量把这些项目搜罗进来。还有一些传统的体育健身项目，鉴于其广泛的群众基础和良好的健身效果，丛书仍把它们保留下来，并在一定程度上赋予其新的含义。

丛书现包括《太极养生》《健身跑》《垂钓》《玩车》《水上娱乐》《洗浴按摩》《器械塑身》《女子塑形操》《网络棋牌游戏》，围绕体育健身和休闲娱乐的主题，从不同角度、不同侧面兼顾不同消费群体的需求，为物质生活进入小康的人民群众提供丰富的业余文化体育生活服务。

愿广大读者都能从本丛书中找到自己喜爱的健身活动。衷心希望能不断听到读者的意见和建议。

简介

众所周知，沐浴是人类文明的象征，它不仅是人们清洁卫生的需要，更是一种行之有效的防病治病、美容护肤、强身健体的重要方法之一。沐浴是通过水、浴液、包括阳光、空气等对人体体表的刺激，使人体气流畅，毛孔疏通，促进血液循环，增强新陈代谢，降低肌肉张力，有利于消除疲劳、促进睡眠，从而直接作用于人体的经络穴位上，再通过经穴与脏腑的特殊联系，达到疏通经络、行气活血、调整脏腑功能的作用。研究证明，沐浴使人神清气爽、肌肉松弛、五脏和谐、全身放松，是现代健康文明的表现，也是大众健康生活的重要手段。

洗浴是大众化的，因为它来自于生活，同时，又服务于大众生活。为了传播健康的沐浴方式和康复方法，我们编写了本书，目的是向大家介绍科学的沐浴知识和方法。书中收录了古今中外数百种沐浴方法，并分专题加以详细介绍，以这种简便易学的日常保健治病法还给大众。我们这样做，正符合了“产生于实践，又重归于实践”“来自于民间，又重回于民间”的中医药传统保健规律。另外，为满足大众需要，书中还介绍了适合于家庭各类人群学习运用的家庭洗浴康复疗法，并收集和推荐了数种家庭康复的洗浴处方，以满足不同人群、不同病症患者在任何时间、任何部位进行洗浴保健的需要。



第一章 洗出你的健康来 / 1

埃及有句谚语，即“净身是生命之源”。佛教医学也认为，热水不仅可以清除人身上的污垢，使皮肤色泽鲜亮、光滑细腻，而且可以令人感到轻松愉快、眼清目明、病痛减轻，从而达到治疗疾病的目的，本章所要告诉你的正是与你的健康有关的科学沐浴知识。

- 一、洗浴使你更健康 / 2
- 二、科学沐浴，你真了解吗 / 7
- 三、洗浴将养生进行到底 / 11
- 四、天下沐浴都一家 / 17

第二章 看你会洗不会洗 / 19

科学洗浴，不仅能增强交感神经的紧张度，而且可以促进新陈代谢、腠理畅通，有舒筋活血、镇痛解乏、振奋精神之作用，这其中关键是看你是否懂得洗浴的方法。本章所介绍的掌握洗浴温度、选择有效浴液、设计沐浴环境的方法将会使你身心康泰。

- 一、洗浴关键在温度 / 20
- 二、选择你最适宜的水温 / 24
- 三、神奇的沐浴溶液 / 28
- 四、温馨司人的沐浴环境 / 39

第三章 健康沐浴有情趣 / 48

健康的沐浴有科学的方法作为指导，因而，总是能够不断地满足人体健康的各类需要，本章所介绍的冷、热水，干湿之浴，将科学沐浴的方法融入养生细节中，更能将阳光、空气、花、草、食物皆入浴中，不仅妙趣横生，而且十分有效。

- 一、冷热水浴忌相宜 / 49
- 二、干擦湿淋都惬意 / 71
- 三、花草食物皆入浴 / 121
- 四、阳光空气也爽人 / 130

第四章 药浴防病又治病 / 143

药浴疗法不仅在骨伤、皮肤、五官、外科、肛肠科疾病治疗中有优势,而且对内科、儿科、妇科疾病同样有显著疗效,还可用于美容美肤美发,使用适当对路的中药美肤药浴对皮肤进行养护,可以预防皮肤病的发生,使皮肤更加美观。由此可见,中药药浴确是养生康复、强壮身体的重要手段。

一、家庭药浴人人宜 / 144

二、内病外治效果好 / 148

三、吸收途径最简捷 / 150

四、药浴祛病又强身 / 155



第五章 药浴保健有名方 / 158

数千年的药浴发展积累了宝贵的民间经验,更产生了无数的药浴保健名方,以下将分别为您介绍中国古代药浴名方、现代药浴名方、藏族药浴名方、蒙族药浴名方、哈萨克药浴名方的组成、使用方法和主治范围。

一、中国古代药浴名方 / 159

二、中医现代药浴名方 / 162

三、藏医沐浴名方 / 164

四、蒙医沐浴名方 / 166

五、哈萨克医沐浴名方 / 167



第六章 药汤所到体安康 / 169

药汤沐浴治病法是我国医学的首创,它既能在洗澡时对机体产生温热刺激,达到清洁活血、调节神经的作用,又能对各种关节疼、腰腿疼、腰背肌劳损、肩关节周围炎、颈椎综合症、高血压、冠心病、糖尿病、失眠等慢性病产生直接的治疗效果。

一、药汤治病效力强 / 170

二、药汁发汗调阴阳 / 176

三、酒剂入浴活气血 / 178

四、病人复康有保障 / 180

第七章 全身沐浴有奇效 / 187

沐浴保健时的一个重要原则就是要将沐浴看做是全身治疗的一个手段,因此,在沐浴养生中,切忌沐浴时只见局部不见整体。本章介绍了全身沐浴中的四种常见方法,即搓浴、蒸浴、经络沐浴和综合沐浴,读者可以根据自身情况加以运用。

一、全身搓浴治病法 / 188

二、全身药液蒸浴治病法 / 189

三、全身经络沐浴治病法 / 190

四、全身综合沐浴治病法 / 192

五、足部按摩沐浴治病法 / 193

第八章 人面桃花出芙蓉 / 197

人体是一个有机整体，各部分各功能之间相互协调、相互影响。因此，人的颜面肌肤、毛发等与体内的脏腑气血阴阳有着密切的关系，脏腑功能正常，气血旺盛，阴阳平衡，才能容颜健美。本章指出：虽然沐浴时药物等作用只限于头面等体表局部，但通过气血、经络影响到内脏及其他部位，使人体气血充盈，精神焕发，并为身体带来芳香气息。

一、肌肤越洗越好看 / 198

二、地造天成换容颜 / 204

三、清新自然美无限 / 207

第九章 沐浴健康永常在 / 214

沐浴来自生活，沐浴无时不在，这里介绍了在一些特殊时刻、特殊部位、特殊人群中常用的沐浴康复法，包括病情危重时的沐浴康复法，卧床不起时的沐浴康复法，身心紧张时的沐浴康复法以及疲倦劳累、外出旅行、皮肤过敏时的沐浴康复法以及男女老少病人常用的康复法，十分适合家庭使用。

一、时时可用的沐浴康复法 / 215

二、处处可用的沐浴康复法 / 220

三、人人可用的沐浴康复法 / 244

四、沐浴康复中的重要禁忌 / 248

五、改善我们的沐浴习惯 / 250

第一章

洗出你的健康来

正是与你的健康有关的科学沐浴知识。

病痛减轻，从而达到治疗疾病的目的，本章所要告诉你的亮、光滑细腻，而且可以令人感到轻松愉快、眼清目明、认为，热水不仅可以清除人身上的污垢，使皮肤色泽鲜艳。埃及有句谚语，即「净身是生命之源」。佛教医学也

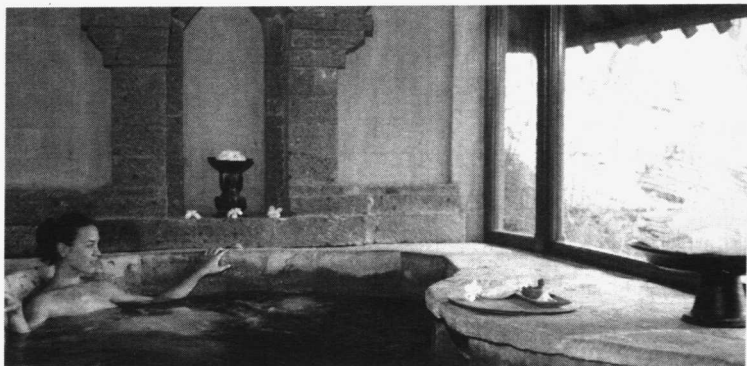
一、洗浴使你更健康

1. 沐浴是健身佳法

我们的祖先很早就重视皮肤的清洁卫生。殷商甲骨文中“沐浴”二字，“沐”是洗脸，“浴”是洗澡。古代人们认为，洗澡能使身体洁净，同时也是健身的佳法。古代印度医书《查朗卡·桑其塔》记载：“一个人如果每天坚持洗两次澡，就可因此而延年益寿。”

对于沐浴的治病作用，古人早有清醒认识，早在几千年前，人们就把沐浴分为两种不同的形式，即热水浴和冷水浴。中医认为，这两种沐浴分别具有预防疾病、保持健康以及治疗疾病的作用。古书中曾记载先人们因感冒引起风湿性背部肌肉酸痛时，用牛奶涂抹全身，然后将身体浸入热水中来进行治疗。

现代研究证实，一个成人全身皮肤的总面积2平方米左右，皮肤上面有几百万个汗毛孔，一般情况下，一个人每昼夜排汗水1升左右，热天甚至高达十数升。皮肤每周从皮脂腺中分泌200克左右的半液状油脂，能润泽皮肤、毛发，使角质层变软。古诗中常形容皮肤好的人“凝若膏脂，腻不留手”，主要是油脂的作用；它还能防止细菌、某些化学物质及水分的侵入，起保护皮肤的作用。但油脂积留过多不及时清除，会玷污衣服被褥、腐蚀织物纤维，并和汗水及灰尘混在一起形成汗泥，发出酸臭味；汗泥堵塞毛孔，还会使排汗不畅，尤其夏天



更令人感到黏腻不适，若细菌繁殖感染，极易引起汗斑、疖子、脓疱疮等皮肤病。而通过药浴刺激，可使局部血管扩张，促进血液循环，从而起到消肿作用；另外药浴通过药物作用于局部而引起的神经反射，可激发机体的自身调节作用，促使机体某些抗体的形成，借以提高机体的免疫功能。因为药液中的那些药物有抗菌、抗病毒、抗感染作用。一些药物作用于面部皮肤后，能达到疏通经络、运行气血、除去污秽、洁净皮肤的作用。中药面浴还能使皮肤组织得到滋润和营养，提供必要的新陈代谢环境，使面部皮肤组织细胞直接获得营养物质而达到美容目的。

除了中药外浴，古人对于特殊水质对疾病的防治作用也有深刻认识。例如古人常说，“温泉水滑洗凝脂”，指出经常洗温泉澡能去泥垢油脂，使皮肤清爽。现代研究证明，由于水温和冲洗时的水压及机械按摩作用，再加上水中某些矿物质（硫酸钙、碘盐、溴盐、氯化钠等）以及某些离子的特殊作用，能使神经系统兴奋性降低，体表血管扩张，加快血循环，改善肌肤和组织的营养，降低肌肉张力，消除疲劳，改善睡眠，因而

能增强抵抗力和健康水平。

2. 准备心情好沐浴

保健沐浴与我们通常所说的沐浴（洗澡）有许多相同的地方，也有一些不同之处。相同点是两者都可以通过水洗方法来达到刺激身体保持清洁，但不同的是家庭保健沐浴以防病治病为目的，而通常所说的沐浴，只是以清除皮肤的污垢使精神清爽为目的。因此保健沐浴的要求比一般的家庭沐浴要更为复杂一些，它需要操作者掌握一定的医学保健知识和中药知识。

家庭保健沐浴的准备分为如下几点：

（1）心理准备

保健沐浴的要求较为具体而严格。这就是说，浴者在沐浴时一定要严格按照保健沐浴要求去做的心理准备，要把沐浴看成是一个治疗过程而不是一个普通的洗澡过程。要按照沐浴要求的温度、中药的用量和做法以及沐浴时的按摩配合去做，努力达到保健沐浴的要求。

（2）材料准备

一般来说保健沐浴需要在特定的浴具中进行，保健药液要达到相应的浓度和温度，药液在加工时要保证药物有效成分的析出，这就要求在材料上做好充分准备。

家庭保健沐浴由于局限在家中进行操作，因此，许多材料可以就地取材，一物多用。例如，煎煮药液可采用家用的饭锅、水锅进行，擦拭药液的毛巾可采用平常洗脸用的毛巾煮沸消毒后应用。作为保健沐浴的必需材料至少包括如下几种：

- 消毒毛巾 2~3 块，其中干湿毛巾至少各一块，主要用来沾取药液和擦拭身体。

- 浴皂一块, 主要在药浴之前用来洁净身体。
- 一杯温水, 主要用于在蒸浴或浸浴感到口渴时饮用。某些虚弱的病人可以准备一杯糖水或淡盐水, 预防低血糖晕倒。
- 面盆或脚盆或干净痰盂、脚桶等, 主要用来盛取药液做面部、脚部、会阴部、肛肠部的洗浴和熏浴。
- 煎药的药锅、盆等, 主要用来加热药液达到相应的温度。
- 温度计, 包括室内温度计和水温计, 用来准确掌握室内和药水的温度。
- 双层棉布垫一个, 用来蘸药汁治疗患者背部和肩部病症。
- 浴缸或大盆一个。用来浸泡身体。
- 布盖、棉衣等, 熏浴时用来遮蔽熏浴外的其他部位或用来遮盖药物的蒸汽。
- 浴用取暖灯, 用于提高室温。
- 药罐、拔火罐, 碗、搪瓷杯等, 用来吸附药物, 舀取药汁和加入冷水或热水以调节温度。
- 青砖、桑木柴、柳枝、醋等, 用来准备家庭药物汁桑拿浴。
- 护肤油, 用来处理沐浴时烫伤的伤口。
- 喷头、喷壶、注射器、皮管, 用于中药淋浴时将药汁喷洒到头部和肩背部。注射器和皮管可将药汁注入到人体孔窍之中, 例如鼻腔中, 眼中, 直肠中, 阴道中。

(3) 沐浴的药物准备

沐浴的药物可以根据医生的医嘱处方来准备, 也可以通过书籍报刊等媒体的宣传介绍而获得。

沐浴的药物一般包括清热、散寒、化淤、消肿、止痛等多类，一般有一味到数十味不等。有一些特殊药物是药物外浴时常常用到的，例如，皂角、明矾、芒硝、皮硝、葱姜、赤豆、药椒、猪胆汁、猪胰、冰片、绿豆、羊胆等。其中，皂角具有行气散结作用，药力又能直捣病灶，因而常常在药液中使用，皂角中的许多成分也有清洁皮肤、消除污垢的作用。明矾、芒硝、皮硝，具有清熱解毒、杀菌作用，又善于溶解于水中，在沐浴时能增加浴液的黏滑度，因而有美容润肤功能。葱、姜具有发汗解表作用，又能温经散寒，因此常用于一些寒性病和外感病的沐浴保健中。赤豆、大豆具有除热利湿作用，常用于湿疹、红肿等皮肤病症的沐浴保健中。猪胆汁、羊胆汁一方面能够凉血清熱，另一方面又能润滑肌肤，所以是皮肤外浴的上佳药品。冰片一药清凉、爽肤，又能清熱开窍、杀菌消肿，因此在肛肠病、会阴病的沐浴中经常使用。以上这些特殊药物的用途，家庭沐浴者都要有所了解。

（4）沐浴的操作准备

保健沐浴过程中，经常要注意药物药液的温度和浓度。

在沐浴药液煎制过程中，一般十成水加入药物后取五成药即可。但也不必拘泥这个比例，例如熏药时煎煮的主要是药味较足的鲜药，为了不破坏药物的成分，可以用大火快煮，利用高温将药气逼出，而浸浴时，由于药物和身体接触的时间较长，因此，煎煮的时间可稍长一些，火可以小一些。不同的病症和不同病人沐浴要求不一样，例如有的癣病和湿疹要求病人不能使用肥皂，有一些病人病变部位不适合高温沐浴，有的沐浴药液要求浓度很高，如生殖器和肛门部的药浴要求在十分的溶液中煎煮成二至三分的药汁，有的外用药要求先全身沐浴，