

Happiness & Health



◎ 健康生活完全手册系列

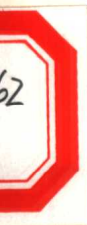
快乐健康
KUAILEHJIAN



养生浴疗 完全手册



寒 峰 / 编著
吉林科学技术出版社



■ 健康生活完全手册系列

养生浴疗



完全手册

寒 峰 / 编著

吉林科学技术出版社



0198202

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1167号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

健康生活完全手册系列

养生浴疗完全手册

寒 峰 编著

责任编辑:李 梁 周振新 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

金城印刷厂印刷

*

880×1230毫米 32开本 6印张 106 000字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价:10.00元

ISBN 7-5384-2803-8/R·599

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



第一章 养生浴疗的功效

- ◆1. 养生浴疗的理论依据 / 2
- ◆2. 养生浴疗的适用范围 / 4
- ◆3. 养生浴疗的操作方法和注意事项 / 5

第二章 内科疾病的浴疗法

- ◆1. 流行性感胃 / 10
- ◆2. 高脂血症 / 13
- ◆3. 高血压 / 15
- ◆4. 急性脑血管疾病 / 17
- ◆5. 脑血栓 / 18
- ◆6. 病毒性心肌炎 / 18
- ◆7. 慢性结肠炎 / 20
- ◆8. 慢性肝炎 / 22
- ◆9. 肝硬化 / 23
- ◆10. 尿路感染 / 24
- ◆11. 肾功能衰竭 / 25
- ◆12. 糖尿病 / 27

- ◆ 13. 颜面神经炎 / 28
- ◆ 14. 风湿性关节炎 / 29
- ◆ 15. 痛风性关节炎 / 34

第三章 外科疾病的浴疗法

- ◆ 1. 疖肿 / 38
- ◆ 2. 痈 / 40
- ◆ 3. 慢性下肢溃疡 / 42
- ◆ 4. 血栓性静脉炎 / 44
- ◆ 5. 化脓性骨髓炎 / 45
- ◆ 6. 血栓闭塞性脉管炎 / 46
- ◆ 7. 急性乳腺炎 / 48
- ◆ 8. 前列腺炎 / 49
- ◆ 9. 痔疮 / 50
- ◆ 10. 肛门裂伤 / 51

第四章 妇科疾病的浴疗法

- ◆ 1. 外阴炎 / 54
- ◆ 2. 滴虫性阴道炎 / 55
- ◆ 3. 霉菌性阴道炎 / 57
- ◆ 4. 老年性阴道炎 / 59
- ◆ 5. 外阴溃疡 / 60
- ◆ 6. 外阴白斑 / 61

- ◆7. 外阴白色病变 / 62
- ◆8. 子宫脱垂 / 62
- ◆9. 妊娠水肿 / 63
- ◆10. 产后缺乳 / 64
- ◆11. 乳头皲裂 / 65

第五章 儿科疾病的浴疗法

- ◆1. 新生儿硬肿症 / 68
- ◆2. 新生儿黄疸 / 70
- ◆3. 新生儿尿布疹 / 71
- ◆4. 婴儿湿疹 / 72
- ◆5. 小儿麻疹 / 72
- ◆6. 流行性腮腺炎 / 73
- ◆7. 小儿水痘 / 74
- ◆8. 鹅口疮 / 75
- ◆9. 小儿腹泻 / 76
- ◆10. 蛲虫病 / 78
- ◆11. 小儿麻痹症 / 79
- ◆12. 小儿脓疱疮 / 81
- ◆13. 小儿疝气 / 82
- ◆14. 小儿阴茎头包皮炎 / 82
- ◆15. 小儿鞘膜积液 / 84

第六章 皮肤科疾病的浴疗法

- ◆ 1. 湿疹 / 86
- ◆ 2. 荨麻疹 / 88
- ◆ 3. 皮肤瘙痒症 / 90
- ◆ 4. 银屑病 / 91
- ◆ 5. 单纯疱疹 / 93
- ◆ 6. 带状疱疹 / 94
- ◆ 7. 扁平疣 / 95
- ◆ 8. 头皮癣 / 96
- ◆ 9. 手足癣 / 97
- ◆ 10. 甲癣 / 98
- ◆ 11. 神经性皮炎 / 99
- ◆ 12. 脂溢性皮炎 / 99
- ◆ 13. 夏季皮炎 / 100
- ◆ 14. 松毛虫皮炎 / 101
- ◆ 15. 疥疮 / 102
- ◆ 16. 痤疮 / 103
- ◆ 17. 脱发 / 103
- ◆ 18. 皮肤皲裂 / 105
- ◆ 19. 狐臭 / 106
- ◆ 20. 尖锐湿疣 / 107
- ◆ 21. 淋病 / 108

- ◆ 22. 梅毒 / 110

第七章 骨科疾病的浴疗法

- ◆ 1. 骨折 / 112
- ◆ 2. 骨折后关节僵硬 / 113
- ◆ 3. 软组织损伤 / 114
- ◆ 4. 急性腰扭伤 / 114
- ◆ 5. 踝关节扭伤 / 115
- ◆ 6. 肩关节周围炎 / 116
- ◆ 7. 肱骨外上髁炎 / 117

第八章 保健美容的浴疗法

- ◆ 1. 延年益寿 / 120
- ◆ 2. 安神聪脑 / 121
- ◆ 3. 香身护肤 / 122
- ◆ 4. 预防感冒 / 125
- ◆ 5. 预防冻疮 / 127
- ◆ 6. 预防痱子 / 128
- ◆ 7. 预防褥疮 / 129
- ◆ 8. 预防漆疮 / 130
- ◆ 9. 润肤除皱 / 132
- ◆ 11. 养颜祛斑 / 133
- ◆ 12. 润肤除斑 / 134

- ◆ 13. 清热美肤 / 135
- ◆ 14. 消炎祛脂 / 136
- ◆ 15. 养血润发 / 136
- ◆ 16. 生发润发 / 137
- ◆ 17. 生发乌发 / 138
- ◆ 18. 护发健发 / 139

第九章 沐浴美容方

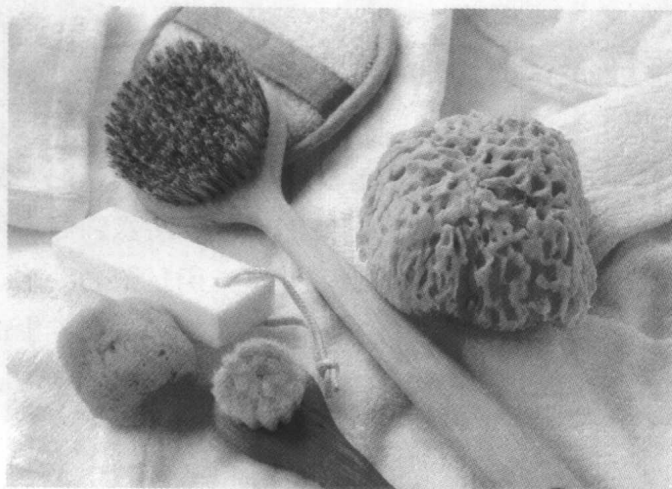
- ◆ 1. 沐浴美容的方法与技巧 / 142
- ◆ 2. 常用植物蔬果美肤沐浴方 / 159

附注：浴疗药材介绍

后记：我的经验——神奇的中国天然疗法

Chapter 7

养生浴疗的功效



SAB25/09

Chapter



养生浴疗的功效

养生浴疗法是指用中药煎煮后，先用蒸汽熏疗，再用药液淋洗、浸浴全身或局部患处，以防治疾病的一种方法。浴疗法是自古以来行之有效的防病治病、美肤美发、强身保健的方法，因此很受历代中医学家和患者的重视并被广泛使用。目前极为风行的 SPA，其原理亦来自于养生浴疗的概念。

1. 养生浴疗的理论依据

养生浴疗是以中医的整体医疗观念和辨证论治原则为基础，利用药物煎煮后的蒸汽熏疗，待水温后再用药液淋洗、浸浴全身或局部患处。其作用是疏通经络，调和气血，解毒化瘀，扶正祛邪，使人体中失去平衡的脏腑得以重新调整和改善，从而促进身体功能的恢复，达到治病保健的目的。

①浴疗的整体作用

治疗的整体作用是指在身体某一特殊部位施以熏洗，透过药物的吸收或局部刺激所引起的整体药理效应或全身调节作用。熏洗时药物能透过皮肤直接吸收，并进入血络经脉，输送至全身，以发挥其药效。

皮肤吸收作用：由于皮肤面积大，毛孔多，除有屏障作用外，尚有排泄和吸收等作用。研究发现：药物可透过皮肤黏膜、汗腺、毛囊、角质、细胞及其间隙等转运而吸收。熏洗时，湿润的药物增加水合作用和皮肤的通透性，能加速皮肤对药物的吸收。

经络调节作用：人体是一个有机的统一整体，全身有十二经脉，内属于脏腑，外络于肢节，遍布全身，与体表皮肤、器官、四肢等紧密相连，同时又能行气血、利关节。因此，借助药物对皮肤的刺激，透过人体经络系统的调节而达到改善脏腑机能紊乱、治疗疾病的目的。

脏腑输送作用：由于体表与脏腑是表里相通，经脉相连的，当不同的药物贴近皮肤，其药物的气味，由经脉进入脏腑，再通过脏腑的输送作用，分散到五脏六腑以及全身，因此达到治病防病的目的。

物理刺激作用：以药物熏洗，可使皮肤温度升高，皮肤毛细血管扩张，促进血液及淋巴液的循环，有利于

血肿和水肿的消散。温热的刺激能促进网状内皮系统的吸收功能，增加新陈代谢作用。对霉菌、细菌感染性疾病，药物熏洗也能直接达到抑制与杀灭病菌的作用。

②治疗的局部作用

局部作用是指中药对疾病发挥治疗和保健的作用。养生浴疗是将药物作用于人体局部组织，使人体局部组织内的药物浓度高于其他部位，局部血管扩张，促进血液循环，改善周围组织的营养，因而达到消炎消肿的目的。近年来的中医药理研究发现：用中药局部熏洗患处有良好的抗感染作用，且能促进细胞的增生分化与肉芽组织的生长，并能加快伤口的愈合。因此局部熏洗疗效明显，此外，透过药物作用于局部，可引起神经反射，激发人体自身调节作用，促使人体形成某些抗体，从而提高人体的免疫功能，达到调整脏腑机能、防病治病的目的。

2. 养生浴疗的适用范围

养生浴疗的应用范围相当广泛，内科、外科、妇女、儿童、皮肤、骨伤等科数百种疾病，均可采用此疗法。特别对于局部之疾病药力不易到达者；或上下交病不易合治者；或内外合病较难兼顾者最为有效，养生浴

疗不但是治疗慢性疾病的好方法，同时也适用于急性病的辅助治疗，既可治病，又可防病。

养生浴疗更是美容美肤美发的最佳方法。美容主要是美化皮肤，根据研究发现，大多数美容中草药中含有生物碱、氨基酸、维生素、植物激素等，对皮肤具有良好的滋养保护作用，不仅能增强皮肤的免疫力，更可以保护表皮细胞和皮肤弹性，延缓皮肤衰老，故浴疗亦有增白美颜、祛斑润肤、香身除臭等美容保健功用。

3. 养生浴疗的操作方法和注意事项

养生浴疗是利用药煎汤的热蒸汽熏蒸患处，待温后以药淋洗、浸洗患处。根据药液熏洗人体部位的不同，一般分为全身洗浴法、头脸洗疗法、手足洗疗法、坐浴洗疗法等。

① 全身洗浴法

操作方法：必须按病症配制处方，经煎煮后倒入容器（浴盆或浴缸）中，使入浴者头部外露，浸渍全身。

注意事项：水温要适中，不能过烫，以免被烫伤。洗浴时要注意保暖，避免受寒、吹风，洗浴完毕应立即擦干皮肤；冬秋之季，浴处宜温暖且避风。饭前饭后 30 分钟内不宜浴疗，空腹洗浴容易发生低血糖休克，饭后

饱腹洗浴则会影响食物消化吸收。高热大汗、高血压病、主动脉瘤、心脏病、心脏功能不全及有出血倾向等患者禁用此法。年迈者和心、肺、脑病等患者，不宜单独洗浴，应有人协助洗浴，且洗浴时间不宜过长。

②头脸洗疗法

操作方法：将药物煎液倒入清洁且消毒过的脸盆中，外罩毛巾，趁热熏蒸脸部，待药液温度适宜后沐发、洗头、洗脸。

注意事项：熏洗时要掌握好脸部和盛药液器皿间的距离，要注意蒸汽热度适中，以免烫伤脸部皮肤。沐发洗脸时要注意避免受到风寒，同时也应注意避免浴后受风寒。有脸部急性发炎等皮肤病的患者应慎用此疗法。

③手足洗疗法

操作方法：根据疾病的性质选用药物，将所选药物加水煎煮，然后将滤过的药液倒入瓷盆或木桶内，外罩毛巾，将患处手足与容器封严，趁热熏蒸，然后待药液温后浸洗手足，洗脚时可以用手摩擦双足。每次 15 ~ 30 分钟，每日 1 ~ 3 次。

注意事项：水温以 50 ~ 60℃ 为宜，不能使用冷水。洗完或泡澡后立刻用毛巾擦干，避免受凉。并根据患病

部位的不同，决定药液量的多少。例如洗脚时以药液浸没两足踝部为宜。

④坐浴洗疗法

操作方法：将所需药物煎汤后去渣取药液置于盆中，先熏蒸，待药液温后浸洗肛门或阴部。每次 15 ~ 30 分钟，每日 2 ~ 3 次。

注意事项：药汤温度要适宜，不可太热，以免烫伤皮肤或黏膜，但也不可太冷，以免影响疗效或产生不良刺激，一般以 40 ~ 50℃ 为宜。而肛门周围脓肿已化脓者，则不宜使用坐熏洗法疗法。

总之，采用洗疗法时除要按病辨、选方用药外，对皮肤有刺激性或腐蚀性药物切不可使用。严格控制药温，一般要按部位、病情、年龄等因素而定，以不烫手或能忍耐为宜。若发现皮肤过敏者，应立即停止洗疗治疗。处方中若有作用猛烈或有毒性的药物，应根据病情，严格控制用量、用法。未提及可内服者，一律禁止口服，并且严防溅入口、眼、鼻中。孕妇尤应注意。凡老人、儿童、病情较重急者，洗疗时最好要有专人陪护，避免烫伤、着凉或发生意外。洗时或洗后均应避免遭受风寒。

