

学用 生病

随身查

葛静 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

前言

中华药浴文化源远流长，自古就是很受人们欢迎的养生方式之一。药浴是中医传统外治方法中极具特色的一种疗法，是中医药学的重要组成部分之一。它是在中医理论指导下，选取适当的中草药，经煮沸后产生蒸汽熏蒸，或经加工制成中药浴液，进行全身、半身沐浴或局部浸浴如坐浴、足浴、手臂浴、面浴、目浴等，以达到预防和治疗疾病目的的一种中药外治法。药浴是利用水温热力以及药物本身的功效，通过对皮肤、经络穴位的刺激和药物的透皮吸收，起到保健养生的功效。

药浴疗法不仅具有水疗的作用，还具有中药对机体产生医疗效能的优势，依靠药物水溶液中的有效成分，从体表和呼吸道黏膜进入体内发挥舒筋活血、调整脏腑功能等功效，调节人体的阴阳平衡，达到治疗和预防疾病的目的。不仅能疏通经络、活血化瘀、祛风散寒、强筋健骨，还可以清热解毒、消肿止痛、益寿延年、美容养颜、防病抗衰老。

药浴在中国已有几千年的历史，药浴作为外治疗



法在历代文献中都有记载。《殷墟卜辞》中就有不少中药外治的史料，据记载有很多疾病都使用了药浴外治法。在我国现存最早的古医学《五十二病方》中就有疮口清洗用药、熏浴法的记载。《黄帝内经》也有“摩之浴之”“行水渍之”等药浴法的记载；《素问·阴阳应象大论》有“其受外邪者，渍形以为汗”的外治法。随着时光的流逝，药浴不断地发展丰富，逐渐发展成为今天的融医疗、保健、美容等多种功能为一体的深受人们喜爱的养生保健疗法。

为此，我们本着为普通家庭服务的愿望和目的，坚持与现代医学研究进展合拍、功效确切、易于采办、加工方便、可操作性强的原则，根据我国传统中医药浴治病的原理，编写了本书。详细介绍了药浴的保健功效和具体用法，让人们不仅可以用于对症治疗皮肤病、感冒、高血压病、风湿病等常见疾病，同时也可用于美容保健等方面。

本书首先对药浴的发展历史、治疗功效、药浴分类和安全常识做了深入浅出的介绍，让读者可以对药浴有基本的了解和认识，然后分别介绍了121种药浴，对每一种药浴的功效、主治病症、使用方法、使用禁忌等，都做了详尽的阐述。最后介绍了各种常见疾病的对症治疗药浴方，大家可以根据自身的情况，选取相应的药浴方进行调理。本书内容丰富，贴近生活，是中国家庭必备健康工具书。

第一篇 中华药浴——学用药浴不生病

药浴的分类及使用方法	2
药浴的作用机制	2
药浴的功效	3
药浴的分类及使用方法	6
全身浴	6
局部浴	7
头面浴	7
目浴	7
手足浴	8
药浴安全常识	10
药浴水质的选择	10
药浴的时间禁忌	11
药浴禁忌病症	11
用药安全	12



第二篇 经典药浴——药浴治病一招灵

清热解毒	14	大青叶与板蓝根浴	19
金银花浴	15	贯众浴	20
穿心莲浴	18	蒲公英浴	21

紫花地丁浴	22	荆芥浴	43
野菊花浴	23	防风浴	44
拳参浴	24	白芷浴	45
鱼腥草浴	25	细辛浴	46
败酱草浴	26	藁本浴	47
马齿苋浴	27	苍耳子浴	48
半边莲浴	28	辛夷浴	49
四季青浴	29	紫草浴	50
红藤浴	30	发散风热	51
清热燥湿	31	薄荷浴	52
蚤休浴	32	牛蒡子浴	53
黄连浴	33	桑叶浴	54
龙胆草浴	34	菊花浴	55
秦皮浴	35	蔓荆子浴	56
苦参浴	36	柴胡浴	57
白藓皮浴	37	升麻浴	58
椿皮浴	38	浮萍浴	59
解表	39	木贼浴	60
麻黄浴	40	清热泻火	61
桂枝浴	41	密蒙花浴	62
香薷浴	42	芦根浴	63





垂盆草浴	64	金钱草浴	83
利水渗湿	65	虎杖浴	84
土茯苓浴	66	温里	85
泽泻浴	67	附子浴	86
冬瓜浴	68	姜浴	87
玉米须浴	69	肉桂浴	88
葫芦浴	70	吴茱萸浴	89
泽漆浴	71	小茴香浴	90
芥菜浴	72	丁香浴	91
车前子、车前草浴	73	花椒浴	92
木通浴	74	理气	93
通草浴	75	枳实浴	94
瞿麦浴	76	木香浴	95
篇蓄浴	77	檀香浴	96
海金沙浴	78	川楝子浴	97
石韦浴	79	乌药浴	98
冬葵子浴	80	青木香浴	99
灯芯草浴	81	荔枝核浴	100
茵陈蒿浴	82	香附浴	101

玫瑰花浴	102	侧柏叶浴	121
绿萼梅浴	103	羊蹄浴	122
大腹皮浴	104	三七浴	123
活血化瘀	105	仙鹤草浴	124
乳香浴、没药浴	106	紫珠浴	125
红花浴	107	艾叶浴	126
益母草浴	108	化痰止咳平喘	127
泽兰浴	109	半夏浴	128
月季花浴	110	天南星浴	129
凌霄花浴	111	禹白附浴	130
马钱子浴	112	旋覆花浴	131
苏木浴	113	紫苏浴	132
骨碎补浴	114	款冬花浴	133
儿茶浴	115	皂角浴	134
莪术浴、三棱浴	116	攻毒杀虫止痒	135
止血	117	雄黄浴	136
大蓟浴、小蓟浴	118	硫黄浴	137
地榆浴	119	白矾浴	138
槐花浴	120	蛇床子浴	139



土荆皮浴	140	美容祛毒	145
驱虫	141	芫花浴	146
使君子浴	142	甘松浴	147
槟榔浴	143	胆矾浴	148
大蒜浴	144	炉甘石浴	149
		玫瑰果浴	150

第三篇 常见疾病药浴——对症药浴治百病

内科疾病药浴法	152	痢疾	168
糖尿病	153	胃痛	169
高血压病	154	哮喘	170
感冒	156	失眠	172
头痛	158	水肿	174
咳嗽	160	痛风	176
呕吐	161	脑卒中	178
腰痛	162	肥胖	179
腹泻	164	汗证	180
腹痛	166	淋证	181
便秘	167	血证	183





痢病	184	口腔溃疡	206
面瘫	185	牙痛	207
痿证	186	耳鸣	208
痹症	187	慢性鼻炎	209
遗精	188	鼻出血	210
尿血	189	睑腺炎	211
心肌炎	190	眼结膜炎	212
黄疸	191	睑缘炎	214
外科和皮肤科疾病		脉管炎	216
药浴法	192	剥脱性唇炎	217
颈椎病	193	少白头	218
前列腺炎	194	甲沟炎	219
阴囊肿胀	196	痤疮	220
尿路结石	197	痔疮	221
直肠息肉	198	压疮	223
肛管直肠癌	199	脱肛	224
冻伤	200	肛痿	225
体臭	202	肛门瘙痒症	227
烧伤	203	肛窦炎	229
咽炎	204	肛门湿疹	230

肛门尖锐湿疣	231
银屑病	232
癣病	234
白癜风	236
疥疮	238
象皮肿	239
带状疱疹	240
痱子	241
猩红热	242
风疹	243
湿疹	244
斑秃	246
酒渣鼻	248
鱼鳞病	249
鹅掌风	250
疔肿	252
接触性皮炎	253
雀斑	254
手足皲裂	256

妇科、男科、儿科疾病

药浴法	258
少乳	259
痛经	260
闭经	262
盆腔炎	263
带下	264
外阴瘙痒	266
阴道滴虫病	268
乳腺增生	270
遗尿	271
乳痈	272
乳癖	274
更年期综合征	276
不孕症	278
阳痿	279
早泄	281
厌食	282
儿童泄泻	284



小儿发热	286	跌打损伤	298
皮肤感染	288	外伤血肿	299
流行性腮腺炎	290	足跟痛	300
骨伤科疾病药浴法..	292	网球肘	301
腰肌劳损	293	腱鞘炎	302
肩周炎	294	骨折	303
腰椎间盘突出症	295	关节肿痛	304
软组织损伤	296	外伤腰痛	305
踝关节扭伤	297		



| 第一篇 |

中华药浴

——学用药浴不生病

●药浴，是我国中医史上的一朵奇葩。它的发展源远流长，几千年以来，在我国各种医学典籍里均可以看到药浴预防疾病与治疗疾病的记载。我国伟大爱国诗人屈原在《云中君》里记述：“浴兰汤兮沐芳华。”其弟子宋玉在《神女赋》中亦说：“沐兰泽，含若芳。”

●本篇着重对药浴的发展历史、治疗功效、药浴分类、药浴的安全常识做了深入浅出的论述，可以让读者更加深入地了解我国历史上的这朵璀璨的明珠。

药浴的分类及使用方法

药浴通过全身泡浴，使有独特营养、保健及杀菌功能的中药渗透进人体，药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里，因而产生效应。

药浴根据不同的病症，分别采用不同的方式来治疗，其形式多种多样，可分为全身浴、局部浴、头面浴、目浴、手足浴，其各自有不同的功效、适用病症、注意事项。

药浴的作用机制

药浴主要通过“功、散、通、排”四个步骤达到药浴的功效。

1. 功

人体躺入泡浴桶后，芳香宜人的药力通过泡浴者皮肤的毛囊孔、皮脂腺孔、汗腺孔、角质细胞及其间隙攻入体内，这是药力渗入体内强力做功的过程。在这个过程中皮肤发挥吸收的功能，泡浴者要放松自己，最大可能的让皮肤吸收药力、将药物气力渗入体内发挥药效。

2. 散

药物强大气力渗入体内后，以气推血，以血带气，血气加速在全身的循环。药物气力进入血液循环和经

络系统，通过血液循环和经络的作用，药力开始在全身散开，内达五脏六腑，外通肢体百骸，无所不到。在此过程中，人会感觉心跳加速、胸闷气短、恶心、四肢麻木、身体局部疼痛等，这属于正常反应，感觉越强烈说明泡浴者身体存在的不健康问题越多，经过规定次数的泡浴调理之后会感觉越来越正常而没有太大反应，身体也逐步回到健康状态。

3.通

药力开始在全身散开的过程中，血液循环会加速，心跳速度一般会达到正常情况的1.5~2倍。在此过程中，通过药力的作用会强力打通全身的血脉和经络，只要是身体有瘀结的部位，在打通的过程中都会疼痛，经过规定的泡浴次数之后将瘀结部位的血脉或经络打通后疼痛自然消失，瘀结部位的病变隐患也得到消除。

4.排

在药力完成功、散、通之后，体内的污浊毒素开始通过发汗、排便排出体外。泡浴者离开浴桶后要喝1000~2000毫升温的调理养生茶，为发汗补充水分；然后躺下，躺下时，头和脚均要垫一个至一个半枕头高度的枕头，使得身体呈“—”状弧形，以利于全身气血持续高速循环。

药浴的功效

药浴对人体具有独到功效，自古以来一直受医学界重视。通过全身泡浴，使有独特营养、保健及杀菌功

能的中药渗透进人体，药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里产生效应。现代药理也证实，药浴后能增强肌肤的弹性和活力，调整各系统组织器官功能和机体免疫功能。

1.疏通经络、活血化瘀

药浴中的活血药可以畅通血行，消除瘀血，主要用于治疗各种血瘀引起的病，对内、外、妇、儿各科均有应用。如对妇科疾病的治疗，像益母草药浴就对月经不调、痛经有很好的效果。

2.祛风散寒、除湿、强健骨骼

药浴的功效是通过温水浸泡将热能和药效作用于皮肤，扩张毛细血管从而有效祛除体内的风、寒、湿、热、毒，促进新陈代谢，增强人体免疫功能，对于颈椎病、肩周炎、风湿、关节扭伤、脑血栓、帕金森综合征、老年痴呆症、脑卒中、妇科病症等有显著的康复作用。如人们常见的风湿性关节炎，这类疾病用药浴治疗可谓相得益彰。水的热度加上药物本身的功效，可以起到事半功倍的效果。

3.排毒、杀菌抗菌、止痒

药浴对皮肤可起到清洁、止痒、脱屑、软化、湿润、保护皮肤的作用，对皮肤病有良好的治疗作用。适用于泛发性神经性皮炎、银屑病、湿疹、麻风、皮肤瘙痒症等。皮肤感染和局部红肿时这些药物可以解毒消炎，消肿止痛，有的还可以脱去坏死的腐肉，愈合创口，常见的中药有蛇床子、白矾、硫黄、雄黄等。

4. 清热解毒、消肿止痛、延年益寿

凡能清解热毒或火毒的药物叫清热解毒药。这里所称的毒，为火热壅盛所致，有热毒和火毒之分。药浴中不少药物都有清热解毒、提高免疫力的功效。主要适用于痈肿疮疡、丹毒、瘟毒发斑、疔腮、咽喉肿痛、热毒下痢、虫蛇咬伤、癌肿、水火烫伤以及其他急性热病等。现代人生活压力大，节奏快，生存环境日益恶劣，因此经常出现“火毒”“体虚”，如很多女孩在前胸和后背，特别是后背长出很多红红的小丘疹，中医认为这种症状是因脾胃湿热和体内火大所致，所以泡澡要选用清热解毒和抑菌消炎的配方。

5. 调整阴阳、协调脏腑、通行气血、濡养全身

中医认为，“心藏神，主神明，心窍开通则神明有主，神志清醒，思维敏捷。若心窍被阻，清窍被蒙，则神明内闭，神志昏迷”。比如现代人多处于亚健康，常常出现身心疲惫、头晕乏力、心烦失眠，而药浴则是缓解这些症状的有效方法。

6. 洁净皮肤、滋养皮肤、美容养颜、防病抗衰老

关于用药浴来保养皮肤的方法，早在古代就有很多记载。杨贵妃和慈禧太后就很喜欢通过药浴来保养皮肤，延缓衰老。随着岁月的流逝及外界环境的破坏，皮肤的保护膜、胶原蛋白以及皮肤的含水量都会降低，就会出现皮肤松弛、皱纹、色斑等。而通过药浴不但可以排出体内毒素，更能将药物成分渗透到肌肤里，让肌肤吸收，从而保养皮肤。

药浴的分类及使用方法

药浴通过全身泡浴，使有独特营养、保健及杀菌功能的中药渗透进人体，药物作用于全身肌表、局部、患处，并经吸收，循行经络血脉，内达脏腑，由表及里，因而产生效应。

药浴根据不同的病症，分别采用不同的方式来治疗，其形式多种多样，可分为全身浴、局部浴、头面浴、目浴、手足浴，其各自有不同的功效、适用病症、注意事项。

全身浴

本法是借浴水的温热之力及药物本身的功效，使周身腠理疏通，毛窍开放，起到发汗退热，祛风除湿，温经散寒，疏通经络，调和气血，消肿止痛，祛瘀生新等作用。针对各种亚健康状况，采用全身浸泡的方式，效果显著。

1. 使用方法：将中药浴液倒入清洁消毒后的浴盆或浴缸里，加入热水，然后把水调到适当的温度，即可洗浴。

2. 注意事项

(1) 浴液加水后，温度要适中，不能过热，以免烫伤。

(2) 沐浴时要注意保暖，避免受寒、吹风，洗浴