

姚海扬◎主编



【中医世家传人联手打造
洗洗泡泡保健康】

“沐浴内净者，虚心无垢，
外净者，身垢尽除，
存念真一，离诸色染，证入无为，
进入圣阶，诸天纪善，调汤之人功德无量。”

详细介绍160多种药浴常用中药
188种常见疾病的2000多种药浴、足浴方剂



中医 药浴 养生 大全



ZHONGYIYAOYU
YANGSHENGDAQUAN

北京图书馆出版社

姚海扬◎主编



[中医世家传人联手打造
洗洗泡泡保健康]

“沐浴内净者，虚心无垢，
外净者，身垢尽除，
存念真一，离诸色染，证入无为，
进入圣阶，诸天纪善，调汤之人功德无量。”

详细介绍160多种药浴常用中药
188种常见疾病的2000多种药浴、足浴方剂



中医药浴 养生大全

开本 787×1095 (毫米) 1/16
印数 35
版次 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷
字数 330千字

北京图书馆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药浴养生大全/姚海扬著. —北京:北京图书馆出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 5013 - 3556 - 5

I. 中… II. 姚… III. 熏洗疗法 IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201859 号

书名 中医药浴养生大全

著者 姚海扬 主编

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街 7 号)

发行 010 - 66139745, 66175620, 66126153

66174391 (传真), 66126156 (门市部)

E-mail cbs@nlc.gov.cn (投稿) btfxb@nlc.gov.cn (邮购)

websit www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京四季青印刷厂

开本 787 × 1092 (毫米) 1/16

印张 25

版次 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

字数 330 千字

书号 ISBN 978 - 7 - 5013 - 3556 - 5/R · 31

定价 35.00 元



前言

“沐浴”通俗的称洗澡。中国最古老的象形文字，商代甲骨文和金文中已有“沐”与“浴”的记载。“沐”字形似双手掬盆洗头发的样子。“浴”字形似人身在器皿中洗澡。古人对沐浴的内容分得很详细，东汉时代许慎编著的《说文解字》解释说：“沐，濯发也，浴，洒身也，洗，洒足也，澡，洒手也。”已出土的商周时代的陶器和青铜器中，据考古学家研究，有洗脸、洗足的盆等全套盥洗用具，制作相当精细考究。现存最大的西周铜器“虢季子白盘”，长方形，高41.3厘米，宽82.7厘米，长130.2厘米，重550公斤，外壁各有两个兽首衔环，造型端庄厚重，盘身饰凸形纹，造型端庄，花纹繁复细密，精美绝伦，就是当时贵族使用的洗澡盆。

在中国，沐浴不仅是洁身净体，古代典籍《周礼》、《仪礼》和《礼记》将沐浴列为礼仪的内容之一，如在斋戒、祀神、祭祖前要沐浴；在接待重要客人的礼节中有“三日具沐，五日具浴”；在丧礼中设有专人用酒沐浴死者。周代宫室内设有“官人”一职，掌理天子居室的清洁和沐浴。《礼记·玉藻》中对洗澡规定了一套程序：沐浴出水后，要用干净的粗、细两巾擦拭身体，然后再用热水冲淋身体，披上专门的布衣，以候身燥，中间还要喝一些饮料，以止口渴。

在汉代，皇帝每五天给大臣官吏放假一天，让他们回家洗澡浣衣，并作为法定假日规定下来。这是中国历史上第一次以沐浴为理由而规定的假日，到了唐代改为十天休息沐浴一次。

中国古代不仅把洗澡作为一种自洁身体的方式，还将其延伸为一种道德上的境界。《礼记·儒行》中说“儒有澡身而浴德”，学者孔颖达对此解释说，“澡身，谓能澡洁其身不染浊也，浴德，谓沐浴于德以德自清也”。是讲

要用道德的标准来约束自己的邪欲，使身心清白纯洁。

道教是中国土生土长的传统宗教，道教崇尚自然，主张通过修炼达到长生而得道登仙。道教十分注重沐浴在修行中的作用，道教经典《沐浴身心经》中说：“沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。存念真一，离诸色染，证入无为，进品圣阶，诸天纪善，调汤之人功德无量”。道教的斋戒前必须沐浴，是一种必行的规定。

随着社会的发展，城镇扩展，人口居住集中，商业经济繁荣，商人、旅客往来不断，公共浴室也应运而生。最早对浴室记载的是南北朝刘宋时期，宋代王元谟的《寿阳记》云，“明义楼南有明义井，夏有冷浆，甘饮，米饭、罗扇、绫扇、羽扇。有三浴室：上以清王侯宰吏，中以凉君子士流，下以浴庶类也”。记载了公共浴室被分为高、中、低三个档次，以适应不同阶层人士的需要。在宋代公共浴室称作浴堂，是形成一定规模的行业，有行会组织，称“香水行”。南宋吴自牧的《梦粱录》说，“开浴堂者名香水行”。据记载，北宋年间，福州的温泉公共浴室有40多家，分为“官汤”和“民汤”，即为官吏服务和为大众服务的温泉浴室。到了元代，澡堂的服务项目已有修脚、按摩、挠背、梳头、剃头、掏耳等等。

人们不仅喜爱沐浴，更赋予沐浴深层的意义。古代，每年的农历三月三是为“上巳节”，主要活动是在河边洗濯，史书上称这种古浴为“拔楔”，即用水洗掉一切灾难、疾病、不祥，无孩子者也在这天沐浴求子。佛教传入中国后，四月八日是佛诞日，在这天要举行浴佛仪式。五月五日端午节，在这天要以兰草煎水沐浴，以消毒、辟邪、祛疫。也有的用艾叶、菖蒲等“煎百草为汤，老幼皆浴”。六月六日要为猫狗和大象沐浴，民谣“六月六，小猫、小狗同沐浴”。清代的《帝京岁时纪胜》记有北京岁时风俗“六月六浴象”。

人们在沐浴的实践中，发现用自然界温泉的沐浴有保健和治疗疮疾的作用，最早关于温泉沐浴治病的文字是东汉时期张衡的《温泉赋》，这就引出我们的主要话题——中医药浴。

中医药浴是中医外治法之一，即将中药有效成分添加于沐浴的水之中，泡浴熏洗身体的全部或局部进行疾病的治疗。

人们首先发现用自然界的温泉洗浴对人体有保健和疾病治疗的作用，相传在4000余年前，轩辕黄帝已开始通过温泉沐浴保健和疗疾。自西周开始，历朝历代的皇室贵族都在中国较为著名的温泉区建立了众多的御用温泉室。除了利用自然温泉来保健疗疾，在沐浴的水中添加不同的药物，在古代也很兴盛。《山海经·西山经》记载：“竹山……有草焉，其名曰黄藿，其状如樗，其叶如麻，白华而赤实，其状如楮，浴之已疥”。东汉时代医学家张仲景所著

述的《金匱要略》一书中，记载了多种疾病的药浴方，如治疗狐惑病“蚀于下部”，用苦参汤洗之，浴妇人“阴中蚀疮烂者”用狼牙汤洗之，“百合病一月不解，变成渴者，百合洗方主之……以百合一升，以水一斗，渍之一宿，以洗身”。出土于湖南长沙马王堆的中医古方籍《五十二病方》中也有很多药浴方的记载，如婴儿病痢方，取雷丸三颗研末，用猪油煎合后，放入水中搅匀，先从头部开始，逐渐全身洗浴。魏晋南北朝时期晋代的葛洪所著的《肘后备急方》收录了很多药浴方，如“疗伤寒大病后，热毒攻目方，煮蜂房以洗之”，“疗男子阴疮方，以黄柏洗之”，“疗阴下生疮，地榆，黄柏各八两洗疮”，“疗阴痒痛不可忍方，取狼牙、蛇麻子煮作汤洗”，“疗喉痹，矾石三两，水三升渍，洗手足”等等，另外还有治疗小儿各种疾病的11种浴儿法。唐代孙思邈著的《千金要方》、《千金翼方》收录70多种药浴方。在全身性疾病、皮肤科病、眼科病、妇科病、儿科病广为应用。宋代王怀隐等撰辑的《太平圣惠方》是一部方书集大成之作，收录160多个药浴方，涉及内科、皮肤科、眼科等方面的疾病，在美容、美发方面的药浴方，有治面部色素斑块用桃花杏花浸汁浴洗面部，治头发枯黄使之变黑，用柏叶猪油作膏，用以洗头。治头皮白屑用大麻子、秦艽、皂荚加水取汁洗头沐发等。元代医官许国祯等撰著的《御药院方》收录有治疗各种疾病的药浴方，在美容养颜类中列有较多的洗面药浴方。以明代明太祖第五子朱棣署名的《普济方》是中医最大的方书，其中列有药浴方，在此不多列举。李时珍的《本草纲目》中的药浴法中列有沐浴、热浴、坐浴等不同的药浴方法。清代中医外治法应用更加广泛，吴尚生在他的外治专著《理瀉骈文》尤为注重外治，推出“外治法可统治百病”。他说：“外治之理，即内治之理；外治之药，亦即内治之药，所异者法耳。医理药性无二，而法则神奇变幻，上可以发泄造化五行之奥蕴，下亦扶危救急，层见叠出不穷”。“外治必如内治者，先求其本……明阴阳，识脏腑也”。钱秀昌撰著的《伤科补要》中对熏浴的方法详细的记载：“凡宿伤在皮里膜外，虽服行药不能根除，服瓜皮散，次用落得打草、陈小麦、艾叶三味，用河水共煎一锅，滚透，入小口缸内，横板一块，患者坐在板上，再将单被盖身，其汗立至，不可闪开，恐汗即止，病根不清也”。

纵观历朝历代的中医典籍，不乏药浴的使用和药浴方剂的收录。1964年尚德俊先生对药浴进行了较全面的整理和总结，编著了《外科熏洗疗法》。随着药浴的研究而涌现出的大量药浴验方浴方，丰富的治疗经验促进了药浴的应用和发展。近年来随着人们生活水平的提高，作为中医药浴的分支足浴保健疗疾之法大兴，并已成为一个行业，俗称足疗，相应的足疗名牌企业也应运而生。

药浴是中国中医的外治和保健手法之一，有悠久的历史传统。我们编写

的这本《中医药浴养生大全》，介绍了沐浴的优良传统和风俗、源远流长的药浴、药浴的种类、药浴的宜忌、药浴的用具、药浴常用药物、疾病治疗药浴、保健和美容药浴，以及足部药浴的方法和浴方。编写时力求做到通俗易懂，使用方便。在这里还要特别提醒大家的是，本书所提供的治疗、保健的药浴方法，其运用均应以正规医院对病症的确诊和治疗为前提，其中除写明可以口服的方剂外，其他均为外用，不可内服。希望借此成为大家自我保健的益友，使大家在洗洗泡泡的过程中轻轻松松的强身健体。

编者 于山东济南

2007年8月

目 录

前言	(1)	川乌	(7)
中医药浴养生概述	(1)	川楝子	(7)
中医药浴的种类	(1)	马齿苋	(7)
中医药浴的宜忌	(1)	马缨丹	(8)
中医药浴的用具	(2)	马钱子	(8)
中医药浴常用药物	(3)	天南星	(8)
大黄	(3)	王不留行	(9)
大风子	(3)	五倍子	(9)
大青叶	(3)	木贼	(9)
大飞扬	(4)	车前	(9)
大叶桉	(4)	车前子	(10)
大蒜	(4)	水杨梅	(10)
儿茶	(4)	毛冬青	(10)
土大黄	(5)	乌梅	(11)
土槿皮	(5)	凤仙	(11)
土茯苓	(5)	丹皮	(11)
山柰	(6)	丹参	(11)
山豆根	(6)	甘草	(12)
千里光	(6)	甘松	(12)
川芎	(6)	甘遂	(12)
		艾叶	(13)
		石榴皮	(13)

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 石菖蒲 | (13) | 诃子 | (23) |
| 龙胆草 | (14) | 伸筋草 | (23) |
| 龙葵 | (14) | 何首乌 | (24) |
| 白及 | (14) | 没食子 | (24) |
| 白芷 | (15) | 没药 | (24) |
| 白蔹 | (15) | 忍冬藤 | (25) |
| 白鲜皮 | (15) | 苦参 | (25) |
| 白附子 | (15) | 苦楝皮 | (25) |
| 白头翁 | (16) | 茄根 | (25) |
| 生姜 | (16) | 板蓝根 | (26) |
| 半夏 | (16) | 明矾 | (26) |
| 丝瓜叶 | (17) | 败酱草 | (26) |
| 百部 | (17) | 虎杖 | (26) |
| (7) 芒硝 | (17) | (1) 金银花 | (27) |
| (7) 地肤子 | (17) | 金钱草 | (27) |
| (7) 地骨皮 | (18) | (1) 金盏草 | (27) |
| (8) 地榆 | (18) | (1) 鱼腥草 | (28) |
| (8) 当归 | (18) | (1) 乳香 | (28) |
| (8) 防风 | (19) | (2) 侧柏叶 | (28) |
| (9) 红花 | (19) | 细辛 | (29) |
| (9) 冰片 | (19) | (2) 夜交藤 | (29) |
| (9) 寻骨风 | (19) | (2) 贯众 | (29) |
| (9) 苍术 | (20) | (2) 荆芥 | (30) |
| (01) 苍耳子 | (20) | (2) 茶叶 | (30) |
| (01) 芫花 | (20) | (1) 砂仁壳 | (30) |
| (01) 苏木 | (21) | (1) 草乌 | (30) |
| (11) 赤芍 | (21) | (1) 茵陈 | (31) |
| (11) 赤小豆 | (21) | (1) 鸦胆子 | (31) |
| (11) 杏仁 | (21) | (2) 香附 | (31) |
| (11) 花椒 | (22) | (2) 醋 | (31) |
| (21) 花椒叶 | (22) | (2) 盐 | (32) |
| (21) 连翘 | (22) | (2) 胆矾 | (32) |
| (21) 吴茱萸 | (22) | (2) 独活 | (32) |
| (21) 皂角 | (23) | (2) 活血丹 | (33) |
| (21) 皂角刺 | (23) | (2) 威灵仙 | (33) |

(147) 鬼箭羽	(33)	(100) 硼砂	(43)
(157) 穿心莲	(34)	(108) 蜂房	(43)
(157) 桂枝	(34)	(101) 路路通	(43)
(167) 桃叶	(34)	(111) 豨莶草	(43)
(170) 破布艾	(34)	(112) 蝉蜕	(44)
(197) 蚤休	(34)	(141) 漆大姑	(44)
(180) 透骨草	(35)	(119) 鹤虱	(44)
(181) 徐长卿	(35)	(122) 薄荷	(45)
(182) 狼毒	(35)	(123) 薏苡仁	(45)
(182) 海桐皮	(36)	(123) 藿香	(45)
(182) 桑枝	(36)	(127) 藏青果	(46)
(182) 桑叶	(36)	(128) 藜芦	(46)
(194) 凌霄花	(36)	(129) 芦荟	(46)
(197) 梔子	(37)	(131) 淫羊藿	(46)
(198) 黄芩	(37)	(132) 玫瑰花	(47)
(199) 黄芪	(37)	(133) 迷迭香	(47)
(199) 黄连	(38)	(134) 柠檬	(47)
(101) 黄柏	(38)	(139) 橘皮	(47)
(105) 黄精	(38)		
(103) 葶藶	(39)	疾病治疗药浴	(48)
(104) 菊花	(39)	皮肤科疾病的药浴	(48)
(112) 菊花叶	(39)	(149) 斑秃、全秃	(48)
(112) 野菊花	(39)	(150) 脂溢性皮炎	(49)
(118) 蛇床子	(40)	(151) 面部春季皮炎	(52)
(120) 猪胆汁	(40)	(152) 急性湿疹、慢性湿疹	(53)
(125) 葱	(40)	(152) 扁平疣	(66)
(127) 楮桃叶	(40)	寻常疣	(71)
(129) 硫磺	(41)	(158) 黑变病	(73)
(129) 雄黄	(41)	(161) 掌跖脓疱病	(74)
(130) 紫花地丁	(41)	(161) 银屑病	(75)
(131) 紫草	(41)	(167) 神经性皮炎	(79)
(131) 黑面神	(42)	(180) 皮肤瘙痒症	(81)
(131) 槐枝	(42)	(171) 痒疹	(89)
(135) 蒲公英	(42)	(172) 荨麻疹、丘疹性荨麻疹	(89)
(135) 蒺藜	(42)	(172) 手、足、甲癣	(98)

- (84) 体癣、股癣 (106)
- (84) 头癣 (108)
- (84) 手足皲裂 (110)
- (84) 汗疱疹 (111)
- (44) 硬皮病 (112)
- (44) 疥疮 (114)
- (44) 脓疱病 (119)
- (24) 多汗症、臭汗症 (122)
- (24) 夏季皮炎 (123)
- (24) 痱子 (125)
- (04) 鸡眼、胼胝 (127)
- (04) 漆疮 (128)
- (04) 带状疱疹 (129)
- (04) 稻田皮炎 (131)
- (24) 虫咬皮炎 (132)
- (24) 鱼鳞病 (133)
- (24) 鹅掌风 (134)
- 外科疾病的药浴 (139)**
- 丹毒 (139)
- (84) 疔肿 (143)
- (84) 痛 (146)
- (84) 蜂窝组织炎 (149)
- (04) 疔疮 (150)
- (22) 褥疮 (151)
- (22) 冻疮 (152)
- (00) 瘰疬 (157)
- (17) 血栓闭塞性脉管炎(脱疽) (158)
- (27) (158)
- (47) 象皮肿 (161)
- (27) 痔 (161)
- (07) 肛裂 (167)
- (18) 脱肛 (168)
- (08) 化脓性指头炎 (171)
- (08) 甲沟炎 (172)
- (80) 脓疮、下肢溃疡 (172)
- (88) 颈椎病 (174)
- 骨伤疾病的药浴 (175)**
- (48) 外伤血肿 (175)
- (48) 外伤疼痛 (176)
- (48) 跌打损伤 (176)
- (48) 踝关节扭伤 (179)
- (28) 脱臼 (180)
- (28) 软组织损伤 (181)
- (28) 腱鞘炎 (183)
- (08) 腰肌劳损、腰痛 (185)
- (08) 足跟骨刺 (187)
- (08) 骨质增生、关节炎 (189)
- (08) 网球肘 (194)
- (28) 肩周炎 (195)
- (28) 骨折愈合 (196)
- (28) 关节肿痛 (199)
- (88) 腰椎间盘突出症 (200)
- 妇科疾病的药浴 (201)**
- (88) 乳腺炎、乳痈 (201)
- (08) 闭经 (203)
- (08) 带下病 (204)
- (08) 宫颈炎 (212)
- (08) 子宫脱垂 (213)
- (04) 外阴白色病损 (218)
- (04) 盆腔炎 (220)
- (04) 阴痒 (221)
- (04) 阴痛 (227)
- (14) 阴吹 (229)
- (14) 阴疮 (229)
- (14) 阴肿 (230)
- (14) 不孕症 (231)
- 男科疾病的药浴 (231)**
- (24) 阳强 (231)
- (24) 阳痿 (232)
- (24) 遗精 (234)

(406) 早泄	(236)	(85) 聪耳	(275)
(406) 疝气	(238)	(89) 消除紧张	(276)
(406) 睾丸炎	(239)	(08) 消除疲劳	(276)
(506) 阴囊湿疹	(240)	(11) 解郁	(277)
(506) 阴囊鞘膜积液	(242)	(33) 增强抵抗力	(278)
(17) 前列腺炎	(242)	(41) 促进食欲	(279)
(47) 前列腺肥大	(244)	(2) 健脑益智	(280)
(25) 阴茎包皮炎	(245)	(22) 促进性欲	(281)
内科疾病的药浴	(247)	(68) 抗衰老	(283)
(05) 感冒	(247)	足部药浴	(285)
(77) 头晕眩晕	(250)	内科病足部药浴	(285)
(87) 失眠不寐	(250)	(1) 感冒	(285)
(97) 高血压	(251)	(41) 头痛	(288)
(97) 中风及后遗症	(252)	(42) 发热	(290)
(08) 面神经麻痹	(255)	(84) 咳嗽	(291)
(18) 哮喘	(256)	(48) 哮喘	(293)
(28) 痛风	(256)	(49) 慢性支气管炎	(295)
(38) 紫癜	(258)	(24) 胃病	(296)
(38) 水肿	(259)	(26) 消化不良	(299)
(48) 黄疸	(259)	(27) 慢性腹泻	(300)
(48) 癫狂	(260)	(28) 便秘	(301)
儿科疾病的药浴	(260)	(28) 高血压	(303)
(28) 感冒、发热	(260)	(00) 低血压	(306)
(88) 麻疹	(262)	(10) 高脂血症	(307)
(78) 厌食症	(263)	(05) 水肿	(308)
性疾病的药浴	(264)	(88) 偏瘫	(310)
阴虱	(264)	痹症	(312)
生殖器疱疹	(265)	痛风	(315)
尖锐湿疣	(265)	失眠	(318)
淋病	(266)	自汗、盗汗	(321)
龟头炎	(268)	糖尿病及其并发症	(322)
保健和美容药浴	(269)	冠心病	(326)
美容	(269)	泄泻	(327)
明目	(275)	慢性结肠炎	(328)

- (327) 急性慢性肾炎 (328)
- (326) 风湿性关节炎 (329)
- (325) 中风及后遗症 (330)
- (324) 眩晕 (331)
- (323) 肺结核 (333)
- (322) 动脉硬化 (334)
- (321) 外科病足部药浴 (335)**
- (320) 手足皲裂 (335)
- (319) 慢性骨髓炎 (336)
- (318) 血栓闭塞性脉管炎 (337)
- (317) 下肢静脉曲张 (339)
- (316) 脱皮症 (340)
- (315) 汗脚 (341)
- (314) 足癣 (342)
- (313) 鸡眼 (348)
- (312) 稻田性皮炎 (348)
- (311) 骨伤科病足部药浴 (349)**
- (310) 足跟痛 (349)
- (309) 踝扭伤 (354)
- (308) 骨质增生 (356)
- (307) 坐骨神经痛 (357)
- (306) 男科病足部药浴 (358)**
- (305) 阳痿 (358)
- (304) 性功能亢进 (360)
- (303) 遗精 (361)
- (302) 早泄 (362)
- (301) 阴囊湿疹 (363)
- (299) 前列腺炎 (363)
- (298) 妇科病足部药浴 (364)**
- (297) 月经不调 (364)
- (296) 痛经 (367)
- (295) 经前期紧张综合症 (370)
- (294) 更年期综合症 (371)
- (293) 闭经 (374)
- (292) 倒经 (375)
- (291) 带下病 (375)
- (290) 外阴部炎症 (376)
- (289) 滴虫性阴道炎 (377)
- (288) 子宫脱垂 (378)
- (287) 儿科病足部药浴 (379)**
- (286) 小儿发热 (379)
- (285) 小儿厌食症 (380)
- (284) 小儿疳积 (381)
- (283) 小儿遗尿 (382)
- (282) 小儿流涎 (383)
- (281) 小儿夜啼 (383)
- (280) 小儿腹泻 (384)
- (279) 五官科病足部药浴 (384)**
- (278) 睑腺炎 (384)
- (277) 急性结膜炎 (385)
- (276) 睑缘炎 (386)
- (275) 慢性鼻炎 (387)
- (274) 鼻窦炎 (388)
- (273) (388)
- (272) (388)
- (271) (388)
- (270) (388)
- (269) (388)
- (268) (388)
- (267) (388)
- (266) (388)
- (265) (388)
- (264) (388)
- (263) (388)
- (262) (388)
- (261) (388)
- (260) (388)
- (259) (388)
- (258) (388)
- (257) (388)
- (256) (388)
- (255) (388)
- (254) (388)
- (253) (388)
- (252) (388)
- (251) (388)
- (250) (388)
- (249) (388)
- (248) (388)
- (247) (388)
- (246) (388)
- (245) (388)
- (244) (388)
- (243) (388)
- (242) (388)
- (241) (388)
- (240) (388)
- (239) (388)
- (238) (388)
- (237) (388)
- (236) (388)
- (235) (388)
- (234) (388)
- (233) (388)
- (232) (388)
- (231) (388)
- (230) (388)
- (229) (388)
- (228) (388)
- (227) (388)
- (226) (388)
- (225) (388)
- (224) (388)
- (223) (388)
- (222) (388)
- (221) (388)
- (220) (388)
- (219) (388)
- (218) (388)
- (217) (388)
- (216) (388)
- (215) (388)
- (214) (388)
- (213) (388)
- (212) (388)
- (211) (388)
- (210) (388)
- (209) (388)
- (208) (388)
- (207) (388)
- (206) (388)
- (205) (388)
- (204) (388)
- (203) (388)
- (202) (388)
- (201) (388)
- (200) (388)
- (199) (388)
- (198) (388)
- (197) (388)
- (196) (388)
- (195) (388)
- (194) (388)
- (193) (388)
- (192) (388)
- (191) (388)
- (190) (388)
- (189) (388)
- (188) (388)
- (187) (388)
- (186) (388)
- (185) (388)
- (184) (388)
- (183) (388)
- (182) (388)
- (181) (388)
- (180) (388)
- (179) (388)
- (178) (388)
- (177) (388)
- (176) (388)
- (175) (388)
- (174) (388)
- (173) (388)
- (172) (388)
- (171) (388)
- (170) (388)
- (169) (388)
- (168) (388)
- (167) (388)
- (166) (388)
- (165) (388)
- (164) (388)
- (163) (388)
- (162) (388)
- (161) (388)
- (160) (388)
- (159) (388)
- (158) (388)
- (157) (388)
- (156) (388)
- (155) (388)
- (154) (388)
- (153) (388)
- (152) (388)
- (151) (388)
- (150) (388)
- (149) (388)
- (148) (388)
- (147) (388)
- (146) (388)
- (145) (388)
- (144) (388)
- (143) (388)
- (142) (388)
- (141) (388)
- (140) (388)
- (139) (388)
- (138) (388)
- (137) (388)
- (136) (388)
- (135) (388)
- (134) (388)
- (133) (388)
- (132) (388)
- (131) (388)
- (130) (388)
- (129) (388)
- (128) (388)
- (127) (388)
- (126) (388)
- (125) (388)
- (124) (388)
- (123) (388)
- (122) (388)
- (121) (388)
- (120) (388)
- (119) (388)
- (118) (388)
- (117) (388)
- (116) (388)
- (115) (388)
- (114) (388)
- (113) (388)
- (112) (388)
- (111) (388)
- (110) (388)
- (109) (388)
- (108) (388)
- (107) (388)
- (106) (388)
- (105) (388)
- (104) (388)
- (103) (388)
- (102) (388)
- (101) (388)
- (100) (388)
- (99) (388)
- (98) (388)
- (97) (388)
- (96) (388)
- (95) (388)
- (94) (388)
- (93) (388)
- (92) (388)
- (91) (388)
- (90) (388)
- (89) (388)
- (88) (388)
- (87) (388)
- (86) (388)
- (85) (388)
- (84) (388)
- (83) (388)
- (82) (388)
- (81) (388)
- (80) (388)
- (79) (388)
- (78) (388)
- (77) (388)
- (76) (388)
- (75) (388)
- (74) (388)
- (73) (388)
- (72) (388)
- (71) (388)
- (70) (388)
- (69) (388)
- (68) (388)
- (67) (388)
- (66) (388)
- (65) (388)
- (64) (388)
- (63) (388)
- (62) (388)
- (61) (388)
- (60) (388)
- (59) (388)
- (58) (388)
- (57) (388)
- (56) (388)
- (55) (388)
- (54) (388)
- (53) (388)
- (52) (388)
- (51) (388)
- (50) (388)
- (49) (388)
- (48) (388)
- (47) (388)
- (46) (388)
- (45) (388)
- (44) (388)
- (43) (388)
- (42) (388)
- (41) (388)
- (40) (388)
- (39) (388)
- (38) (388)
- (37) (388)
- (36) (388)
- (35) (388)
- (34) (388)
- (33) (388)
- (32) (388)
- (31) (388)
- (30) (388)
- (29) (388)
- (28) (388)
- (27) (388)
- (26) (388)
- (25) (388)
- (24) (388)
- (23) (388)
- (22) (388)
- (21) (388)
- (20) (388)
- (19) (388)
- (18) (388)
- (17) (388)
- (16) (388)
- (15) (388)
- (14) (388)
- (13) (388)
- (12) (388)
- (11) (388)
- (10) (388)
- (9) (388)
- (8) (388)
- (7) (388)
- (6) (388)
- (5) (388)
- (4) (388)
- (3) (388)
- (2) (388)
- (1) (388)



中医药浴养生概述

中医药浴的种类

药浴有使用方便，简单易行，安全有效，价廉实惠的优点，在医者和患者中广泛应用。特别是保健药浴，在众多的洗浴中心，足疗店中列为高档的健身服务项目。

药浴大致可分为全身药浴和局部药浴。全身药浴即沐浴和熏蒸疗法；局部药浴即熏洗疗法和敷渍疗法。

全身药浴是将药液兑入热水中，将全身泡浴或加入热药液热蒸一定时间，药物借助热水热气的热力，激发皮肤毛孔舒张进入人体内，使血脉疏通，调和气血，或发汗退热，或温经驱寒，或祛风除湿，或祛瘀生新，或消肿止痛，达到祛病及健身的目的。全身药浴一般应用于内科疾病的辅助治疗和健康人的保健养生。

局部药浴是将身体的某一部位或患处，用兑入药液的热水，进行局部浸洗、敷渍、熏蒸，从而达到治疗和保健的效果。如肛门、女阴疾病的坐浴，眼部疾病的熏蒸，面部黄褐斑的擦洗，手足癣的浸洗，足部的足浴，疖痈未溃前的治疗，神经性皮炎的敷渍等。

中医药浴的宜忌

在选择药浴疗法时应注意以下事项：

1. 煎取的药液要过滤后使用，避免药渣在洗浴时给身体带来不良感觉。药液要现煎现用，不宜常温存放，以免变质。如有冰箱可将一个疗程的药液一次煎出，分别盛放在塑料盒内放入冰箱冷藏，每次使用一盒。

2. 洗浴的环境要防风，局部药浴时也应选择在相对避风的场所，特别是冬季，要尤为注意。

3. 浴水的温度应当依据四季气温的变化，以身体试温，略高于身体承受温度为宜。注意不要烫伤皮肤。

4. 药浴后要及时擦拭身上的药液，注意身体的保温，防止感冒。

5. 年老体弱者和儿童的沐浴要有人协助护理。

6. 全身沐浴时人体相应会出汗，沐浴前和中间应适当饮开水，补充身体水分。

7. 饭后两小时沐浴较为合适，空腹不宜沐浴。

8. 沐浴浸泡时间不宜过长，沐浴后要稍事休息，特别是全身热浴后应当休息一小时，恢复因大量汗出体能消耗带来的疲倦。

9. 骨折伤口、刀口未愈合者不宜药浴。

10. 妇女月经和怀孕期间不宜药浴。

11. 有心力衰竭、心肌梗死、冠心病、肺病、哮喘、重症高血压病人不宜热水药浴。

12. 使用药浴如出现皮肤过敏应停止药浴。

13. 药浴治疗和保健的原理是通过皮肤对药物的吸收来取得相应的效果，只要选方得当，要坚持几个疗程，方能呈现效果，断断续续的药浴不会达到治疗和保健的效果。

中医药浴的用具

药浴用具的选择可根据自己住宅情况、经济情况而定：

1. 大木桶、小木桶：木桶散热慢保温性能较好。大木桶用于全身浸浴，小木桶用于手、足、手臂、小腿的浸浴。

2. 浴盆：全身浸浴或熏浴。

3. 陶水缸：全身浸浴或熏浴。

4. 小盆如搪瓷脸盆、小木盆、塑料盆：作局部药浴。

5. 砂锅、药锅煎取药液。

6. 纱布若干，用于过滤药液。

7. 多功能浴足器：有加热、保温、振动、磁疗、凸轮等多功能，是现代保健器械，用时加热水，兑入药浴浸泡。此类产品已有多种类型，在市场可购得。

8. 医用大型药浴治疗仪：该类设备采用现代超声离子汽雾化药液，有全身型舱体，半卧式舱体，局部型舱体，可浸浴可熏蒸。

9. 毛巾、浴衣、毛巾被：浴后清洁身体用。



中医药浴常用药物

大黄

【异名】黄良、火参、肤如、将军、锦纹大黄、川军。

【基原】为蓼科植物掌叶大黄、唐古特大黄或药用大黄的根茎。

【性味】苦，寒。

【归经】入胃、大肠、肝经。

【主治】泻热毒，破积滞，行瘀血。治实热便秘，谵语发狂，食积痞满，痢疾初起，里急后重，瘀停经闭，癥瘕积聚，时行热疫，暴眼赤痛，吐血，衄血，阳黄，水肿，淋浊，溲赤，痈疡肿毒，疔疮，汤火伤。

【宜忌】凡表证未罢，血虚气弱，脾胃虚寒，无实热、积滞、瘀结，以及胎前、产后，均应慎服。

大风子

【异名】大枫子。

【基原】为大风子科植物大风子的成熟种子。

【性味】辛，热，有毒。

【归经】入肝、脾、肾经。

【主治】祛风燥湿，攻毒杀虫。治麻风，疥癣，杨梅疮。

【宜忌】内服宜慎。阴虚血热者忌服。

大青叶

【异名】大青、蓝靛叶。

【基原】为马鞭草科植物路边青、蓼科植物蓼蓝、十字花科植物菘蓝、草大青或爵床科植物马蓝等的叶或枝叶。

【性味】甘，寒。

【归经】入肝、心、胃经。

【主治】清热，解毒，凉血，止血。治温病热盛烦渴，流行性感胃，急性传染性肝炎，菌痢，急性胃肠炎，急性肺炎，丹毒，吐血，衄血，黄疸，痢疾，喉痹，口疮，痈疽肿毒。

【宜忌】脾胃虚寒者忌服。

大飞扬

【异名】马鞍叶羊蹄甲、蝴蝶风、羊蹄藤、夜合叶。

【基原】为豆科植物马鞍叶羊蹄甲的枝叶或根。

【性味】苦涩，平。

【主治】清热润肺，敛阴安神，除湿，杀虫。治百日咳，心悸失眠，盗汗遗精，瘰癧，湿疹，疥癣。

大叶桉

【基原】为桃金娘科植物大叶桉的叶。

【性味】苦辛，平。

【主治】清热解毒。治感冒，急性肠炎，痢疾，肾盂肾炎，丹毒，痈肿，烫伤，创伤感染，下肢溃疡，化脓性角膜炎，萎缩性鼻炎。

大蒜

【异名】胡蒜、葫、独蒜、独头蒜。

【基原】为百合科植物大蒜的鳞茎。

【性味】辛，温。

【归经】入脾、胃、肺经。

【主治】行滞气，暖脾胃，消癥积，解毒，杀虫。治饮食积滞，脘腹冷痛，水肿胀满，泄泻，痢疾，疟疾，百日咳，痈疽肿毒，白秃癣疮，蛇虫咬伤。用于感冒、阿米巴痢疾、肠炎。

【宜忌】阴虚火旺者，以及目疾、口齿、喉、舌诸患和时行病后均忌食。

儿茶

【异名】方儿茶、黑儿茶、孩儿茶。

【基原】豆科植物儿茶枝干的干燥浸膏。