

北 京 体 育 大 学 出 版 社

康 复

浴室里的

康 复 术

100种药浴疗疾法

漆浩 主编



爱 与 健 康

浴室里的康复术

——100种药浴疗疾法

主编 漆 浩

编著 漆 浩 刘 硕 周 荣 丁 丁 胡玉玲
吴宗龙 阿 芒 庞 海 赵体浩 彭可旭

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:杨为民
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

浴室里的康复术:100种药浴疗疾法/漆浩主编. - 北京:北京体育大学出版社,1999.10
(爱与健康丛书)
ISBN 7-81051-407-5

I.浴… II.漆… III.①药物-沐浴-疗法 IV.R454.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19776 号

浴室里的康复术:100种药浴疗疾法

漆 浩 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司

开本:787×1092毫米 1/32

印张:5.75

定价:8.80元

1999年10月第1版

1999年10月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-407-5/R·8

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内容简介

沐浴是我们日常生活的一部分，几乎没有人能够不沐浴而生活。沐浴还是一种康复术，因为许多疾病都可以通过沐浴来促进恢复。当沐浴与中药相结合时，就产生了中医传统的药浴疗法。实践证明，药浴吸收了沐浴和中药外用两方面的优点，皮肤病、肛周病、关节病、生殖妇科病中几乎绝大多数的疾病都可以通过药浴获得确切的疗效，而这种疗效比内服中药更直接，比外用中药更安全。

沐浴是大众化的，因为它本身就来自于生活，而中药沐浴康复法则通过科学的配方和方便的使用，将这种简、便、验、廉的日常保健治病法还给了大众，这正符合了“产生于实践，又重归于实践”、“来自于民间，又重回于民间”的中医药传统保健的规律。本书介绍了数十种家庭沐浴康复的方法，其中推荐了许多家庭康复的洗浴方，它可以满足不同人群、不同病症的患者，在任何时间、任何部位进行沐浴保健的需要。可以毫不夸张地说，这是一本关于家庭沐浴康复的医药小百科。



第一章 药浴康复入门

- 一、药浴的保健作用 (1)
- 二、家庭保健药浴的准备 (3)
 - (一) 心理准备 (3)
 - (二) 材料准备 (3)
 - (三) 药物的准备 (6)
 - (四) 操作的准备 (6)
- 三、各科疾病的药浴康复原则 (7)
 - (一) 骨伤科疾病药浴康复原则 (7)
 - (二) 肛肠疾病的药浴康复原则 (9)
 - (三) 妇产科疾病药浴康复原则 (10)
 - (四) 皮肤病的药浴康复原则 (11)
- 四、家庭沐浴注意事项 (13)

第二章 药浴康复心法

- 一、辨病施浴 (17)
- 二、辨证施浴 (19)
- 三、辨人施浴 (20)
- 四、辨时施浴 (21)

第三章 现代流行保健沐浴法

- 一、空气浴——兴奋精神，固元护表 (23)

二、森林浴——补肺益肾、安神醒脑	(24)
三、沙浴——祛风通络、补气通血	(25)
四、矿泉浴——活血通络、消肿利水	(26)
五、日光浴——祛风寒、充肌肤	(27)
六、海水浴——祛风消毒, 杀虫止痒	(28)
七、皮肤干浴——调和气血, 舒筋活络	(28)
八、美容药浴——祛瘀生新, 养颜护肤	(32)
九、桑那浴——减肥健美, 利水除湿	(35)

第四章 家庭治病沐浴法

一、各种水浴治病法	(37)
(一) 冷水浴	(37)
(二) 温凉水浴	(41)
(三) 腊雪水浴	(41)
(四) 冰水沐浴法	(42)
(五) 热泉水浴	(44)
(六) 温热浴	(45)
(七) 酒浴、盐浴、茶浴	(46)
(八) 温水浴	(47)
(九) 热水浴	(47)
二、药汤沐浴治病法	(48)
(一) 药汤沐浴治病的功效	(48)
(二) 药汤沐浴治病的材料	(48)
(三) 药汤沐浴治病的方法	(49)
(四) 药汤沐浴治病的配方	(50)
三、药汁沐浴治病法	(55)
(一) 姜 汁	(55)

(二) 盐姜汁	(55)
(三) 葱椒水	(55)
(四) 葱姜水	(55)
(五) 姜油水	(56)
(六) 姜蜜药汁	(56)
四、酒剂沐浴治病法	(56)
(一) 醋 剂	(56)
(二) 酒 剂	(56)
(三) 酒醋合剂	(57)
(四) 樟脑酒	(57)
(五) 椒盐酒	(57)
(六) 茴香酒	(57)
(七) 活络酒	(57)

第五章 家庭药浴保健名方

一、中医古代药浴名方	(59)
(一) 六白澡豆方	(59)
(二) 香药澡豆方	(60)
(三) 二叶澡洗方	(60)
(四) 香肥皂洗方	(60)
(五) 孙仙少女洗方	(60)
(六) 慈禧太后沐浴方	(61)
(七) 清宫保健沐浴方	(61)
(八) 加味香肥皂	(61)
二、中医现代药浴名方	(61)
(一) 祛湿伸筋洗方	(61)
(二) 散寒通络洗方	(62)

(三) 桃红消肿洗方	(62)
(四) 麻桂消毒洗方	(62)
(五) 除痹胜湿洗方	(62)
(六) 活血止痛洗方	(63)
(七) 清热利湿洗方	(63)
(八) 燥湿化毒洗方	(63)
(九) 解毒除痒洗方	(63)
三、藏医沐浴名方	(64)
四、蒙医沐浴名方	(65)
五、壮族药浴名方	(65)

第六章 全身沐浴保健法

一、全身搓浴保健法	(69)
二、全身药液蒸浴保健法	(70)
三、全身经络沐浴保健法	(71)
(一) 人体正面经络沐浴法	(72)
(二) 人体侧面经络沐浴法	(72)
(三) 人体背面经络沐浴法	(73)
四、全身综合沐浴保健法	(73)
(一) 头部浴法	(73)
(二) 面部浴法	(76)
(三) 颈部浴法	(77)
(四) 胸部浴法	(79)
(五) 肩背部浴法	(80)
(六) 腹部浴法	(83)
(七) 腰部浴法	(84)
(八) 肛门及会阴部浴法	(84)

(九) 手部浴法	(85)
----------------	------

(十) 足部浴法	(86)
----------------	------

第七章 100 种疾病的药浴疗法

一、呼吸、循环疾病药浴疗法	(93)
---------------------	------

(一) 感 冒	(93)
---------------	------

(二) 咯 血	(95)
---------------	------

(三) 咳 嗽	(95)
---------------	------

(四) 中 风	(96)
---------------	------

(五) 动脉硬化症	(97)
-----------------	------

(六) 冠心病	(97)
---------------	------

(七) 心绞痛	(97)
---------------	------

(八) 病毒性心肌炎	(98)
------------------	------

(九) 高血压	(98)
---------------	------

(十) 低血压	(101)
---------------	-------

(十一) 雷诺氏病	(102)
-----------------	-------

(十二) 下肢静脉曲张	(102)
-------------------	-------

(十三) 脉管炎	(102)
----------------	-------

二、消化系疾病药浴疗法	(104)
-------------------	-------

(一) 消化性溃疡	(104)
-----------------	-------

(二) 大便秘结	(105)
----------------	-------

(三) 溃疡性结肠炎	(106)
------------------	-------

(四) 肝脾肿大	(106)
----------------	-------

(五) 泄 泻	(107)
---------------	-------

(六) 呃 逆	(108)
---------------	-------

三、生殖系统及妇科病药浴疗法	(108)
----------------------	-------

(一) 淋 病	(108)
---------------	-------

(二) 尖锐湿疣·····	(109)
(三) 鞘膜积液·····	(109)
(四) 慢性睾丸痛·····	(110)
(五) 精索静脉曲张·····	(111)
(六) 慢性前列腺炎·····	(111)
(七) 急性附睾炎·····	(113)
(八) 早 泄·····	(113)
(九) 带 下·····	(114)
(十) 子宫脱垂·····	(114)
(十一) 盆腔炎·····	(115)
(十二) 妇女阴部搔痒症·····	(116)
(十三) 霉菌性阴道炎·····	(119)
(十四) 滴虫性阴道炎·····	(120)
(十五) 附件炎·····	(121)
(十六) 子宫颈炎·····	(121)
(十七) 慢性阴道炎·····	(122)
(十八) 更年期综合症·····	(123)
四、肛肠科疾病洗浴方·····	(124)
(一) 痔 疮·····	(124)
(二) 嵌顿内痔·····	(125)
(三) 静脉曲张性外痔·····	(126)
(四) 肛 痿·····	(128)
(五) 直肠脱垂·····	(128)
(六) 肛 裂·····	(129)
(七) 肛周瘙痒症·····	(129)
(八) 肛门湿疹·····	(130)

(九) 肛周病变·····	(131)
五、神经内分泌疾病药浴疗法·····	(132)
(一) 肥胖病·····	(132)
(二) 头 痛·····	(132)
(三) 郁 症·····	(133)
(四) 神经痛·····	(133)
(五) 老人失眠·····	(133)
(六) 全身疲劳·····	(134)
六、骨关节病药浴疗法·····	(135)
(一) 颞下颌关节功能紊乱综合征·····	(135)
(二) 颈椎病·····	(136)
(三) 腰 痛·····	(136)
(四) 慢性腰肌劳损·····	(137)
(五) 脊椎压缩骨折·····	(138)
(六) 关节软组织损伤·····	(139)
(七) 骨关节炎·····	(139)
(八) 关节疼痛·····	(140)
(九) 关节肿胀·····	(140)
(十) 类风湿性关节炎·····	(142)
(十一) 风湿性关节炎·····	(143)
(十二) 外踝关节扭伤·····	(146)
(十三) 髌前滑囊炎·····	(147)
(十四) 跟骨骨刺·····	(148)
(十五) 红斑性肢痛病·····	(149)
(十六) 下肢酸痛·····	(149)
(十七) 膝麻木·····	(149)

(十八) 脚部劳损·····	(150)
(十九) 足部僵硬·····	(150)
(二十) 足跟痛症·····	(150)
(二十一) 手关节挫伤·····	(152)
七、皮肤病的药浴疗法·····	(152)
(一) 皮肤美容·····	(152)
(二) 白 发·····	(153)
(三) 痈 肿·····	(154)
(四) 顽固性溃疡·····	(154)
(五) 脂溢性皮炎·····	(155)
(六) 毛囊炎·····	(156)
(七) 银屑病·····	(156)
(八) 体癣、股癣·····	(157)
(九) 老年瘙痒·····	(159)
(十) 冻 伤·····	(160)
(十一) 冻 疮·····	(161)
(十二) 过敏性皮炎·····	(162)
(十三) 湿 疹·····	(162)
(十四) 荨麻疹·····	(164)
(十五) 疥 疮·····	(165)
(十六) 皮肤瘙痒·····	(166)
(十七) 鹅掌疯·····	(167)
(十八) 手脱皮·····	(167)
(十九) 手脚干裂·····	(168)
(二十) 足 癣·····	(168)
(二十一) 脚湿气·····	(169)

第一章 药浴康复入门

本章介绍了药浴的保健作用，并对各种病人药浴的原则和药浴时的各种准备以及注意事项进行了详尽的介绍，提供了入门的必备知识，目的是使读者进一步深入了解沐浴康复的方法及内容。

一、沐浴的保健作用

对于药浴的治病作用，古人早就有清醒的认识。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。古书中就记载先人们曾在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进行治疗。

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。另外，如果在饭前洗个澡。还可以增强胃肠的消化能力，增进食欲。那么，沐浴为什么具有如此众多的保健效果呢？

现代研究证实，一个成人全身皮肤的总面积约两平方米左右，皮肤上面有儿百万个汗毛孔，一般情况下，一个人每昼夜排汗一升左右，热天甚至高达十数升。皮肤每周从皮脂腺中约分泌 200 克左右的半液状油脂，能润泽皮肤、毛发，使角质层变软而减轻外界物体对于皮肤的摩擦。古诗中常形容皮肤好的人“凝若膏脂，膩不留手”，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，而起保护皮肤的作用。但油脂积留过多不及时清除，常常沾污衣服被褥、腐蚀织物纤维，并能和汗液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，尤其是夏天更令人感到粘膩不适，若细菌繁殖感染，极易引起汗斑、疖子、脓疱疮等皮肤病。而中药外浴时药物通过皮肤粘膜吸收，角质层转运和表皮深层转运而被吸收，使药物通过一种或多种途径进入血液循环；药物对皮肤局部的刺激，通过药浴刺激可使局部血管扩张，促进血液循环，改善周围组织营养，从而起到退肿作用；另外药浴通过药物作用于局部而引起的神经反射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。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的认识，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 and 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。

二、家庭保健药浴的准备

家庭保健药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较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的知识。

家庭保健沐浴的准备分为如下几点：

（一）心理准备

保健药浴的要求较为具体而严格，患者在沐浴时一定要严格地按照保健沐浴要求去做好心理准备，要把沐浴看成是一个治疗过程，而不是一次普通的洗澡。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都要严格按照指示去做。家属应鼓励患者努力达到保健沐浴的要求。

（二）材料准备

一般来说保健药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的准备。家庭保健药

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。作为保健药浴的必需材料至少包括如下几种：①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。②肥皂一块，主要在药浴之前用来洗净身体。③一杯温水，主要用于在蒸浴或浸浴患者感到口渴时饮用。某些虚弱的病人可以准备一杯糖水或淡盐水预防沐浴时晕倒。④半导体收音机一部，主要用来播放轻松音乐以让患者在洗浴时身心放松。⑤面盆、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。⑥煎药的药锅、盆等，主要用来加热药液达到相应的温度。⑦温度计，包括室内温度计和水温计，用来准确地掌握室内和药水的温度。⑧双层棉布垫一个，用来焗药汁治疗患者背部和肩部病症。⑨浴缸一个，如家中没有也可以采用大的脚盆。患者用来浸泡身体。⑩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。⑪浴用取暖灯，用于体虚、畏寒的患者以提高室温。⑫药罐、拔火罐，碗、搪瓷杯等，用来吸附药物，勺取药物汁和加入冷水或热水以调节温度。⑬青砖、桑木柴、柳枝、醋等，用来准备家庭药物汁桑拿浴。⑭护肤油，用来处理沐浴时烫伤的伤口。⑮喷头、喷壶。用于中药淋浴时将药汗喷撒到头部和肩背部。

为了帮助广大读者更好地运用民间沐浴法来防治疾病，这里介绍 6 种民间常用的沐浴工具，可供广大读者参考。

1. 布 包。民间沐浴对于患者或沐浴者自己不易揉擦到的部位如肩背、腰、脊椎两旁等多让家属或他人采用棉布

包沾水搓擦这些部位。这种布包由两层青布缝合成一个开口的口袋模样，布包一方面可以作为毛巾用，另一方面也可以将手掌插入口袋中，再背部推搓，更重要的是还可以将药物缝入布包中，以将药汁直接擦搓在患部，有利于药物吸收。

2. 干毛巾。干毛巾在沐浴中一方面可用来擦干皮肤上的药液，另一方面也可用于干浴，增加对局部皮肤的刺激，尤其是干毛巾在肩背部的搓动，往往对人体的督脉有一个良性的刺激作用，有助于提高病人的体质。干毛巾在许多情况下被作为沐浴按摩的一个重要刺激手段，在被干毛巾擦拭得发红的皮肤表面使用药浴方法效果更佳。

3. 发团。发团也是外用沐浴时的一个按摩工具，由于发为血之余，头发的质地柔韧而又是人体经血所成，因此采用发团搓洗多用于小儿惊风和一些神经情绪失常病症的治疗，如失眠、烦躁、癫狂等。

4. 干丝瓜瓤。在农村，老丝瓜晒干后所形成的干丝瓜瓤常被用来作为洗浴时的搓洗工具，由于干丝瓜瓤是天然而生，而且丝瓜的纤维坚韧而富有弹性，因而常被用来搓擦胸背和四肢，尤其适用于热症和水肿病人的洗浴。

5. 菜团。所谓菜团不是指一般的菜团，而是指葱、蒜或芹菜、韭菜所揉成的团状物，沾水擦拭身体时，有通经活络和活血止痛的作用，常用于各种热症、惊风、抽搐疾病的治疗。

6. 毛刷。毛刷是一种用柔软的纤毛制成的特殊用具，常用来刷拭人体经络循行部位，在沐浴时沾水擦拭身体，有振奋经络之气，活血化瘀的作用。毛刷纤毛的硬度可根据体质和皮肤的不同加以调整，皮肤较为粗厚者可用较为粗硬的