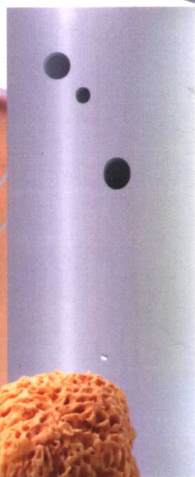


主 编 李芳莉 吴 昊
主 审 盛灿若 王 正

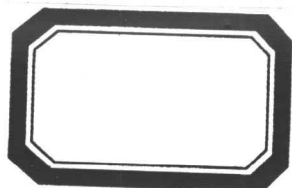
实用
美容
美体

辽宁科学技术出版社

熏
浴
术



SHIYONGMEIRONG
MEITIXUNYUSHU



实用

美容美体

熏浴术

● 主编 李芳莉 吴 昊
主审 盛灿若 王 正



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

实用美容美体熏浴术/李芳莉, 吴昊主编. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2005.1
ISBN 7-5381-4226-6

I. 实... II. ①李... ②吴... III. 薰洗疗法
IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088164 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm×203mm

印 张: 13.5

字 数: 320 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 刘 枫

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 23.00 元

联系电话: 024-23284360

编辑部电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

编著者名单

主 审 盛灿若 王 正

主 编 李芳莉 吴 昊

副 主 编 王洪军 邹如政

编写人员(按姓氏笔画为序)

王金杰 冯雯雯 刘兰西

李凤新 李正凤 赵雨珠

徐跃鸣 郭 璠 詹德琦

熊玉莲

电脑制图人员 林 玉 力 克 张 虹



前言

熏浴疗法在我国已有数千年的历史，是劳动人民在与疾病斗争的实践中，不断总结和发展起来的一种中医外治疗法。长期以来，以其神奇的疗效，为无数患者解除了病痛。随着传统中医的科学化和现代化，熏浴疗法与现代医学物理疗法的有机结合，使得熏浴疗法逐步完善，形成了一种独特疗法。美容美体是目前较为热门的话题之一，用熏浴疗法进行美容美体是新兴的方法，由于具有操作简便、副作用小等优点，而受到越来越多的临床医生和广大患者的喜欢。然而，由于美容美体在我国开展时间较短，尤其是熏浴技术已不在局限于简单的洗浴，而是发展到在人体局部进行特殊疗法如熏脐疗法、耳烛疗法、足浴疗法等，这方面的资料很少，只是散见于各种文献中，临床查阅起来非常不便，因此，我们组织这方面的专家编写了《实用美容美体熏浴术》。

本书分上、中、下三篇。上篇介绍了熏浴美容美体的发展简史、熏浴美容美体的作用原理、熏浴美容美体中药的药理作用、熏浴美容美体的常用方法和注意事项等。中篇介绍了熏浴美容美体保健与防病技术，包括最新的熏浴美容美体方法，熏浴保健美容、熏浴防治疾病等内容，对目前比较流行的熏脐疗法、耳烛疗法、足浴疗法的操作进行了详细的介绍，还重点介绍了如



何用熏浴的方法进行美容养颜、延缓衰老、减肥瘦身以及防治皮肤科、五官科疾病等。下篇介绍了熏浴美容美体常用中药,对150余种具有美容功效的中药的化学成分、药理作用、性味归经、功效、用量用法和配伍应用等进行了详细介绍。全书内容实用,简明扼要,具有较强的可操作性。适合于各级医院皮肤科、五官科,各级美容机构的临床人员和广大的美容美体爱好者。

由于编者水平有限,诸多不足在所难免,敬请读者指正。

编著者

2004年6月

目录

上篇

熏浴美容美体概述

- 第一章 熏浴美容美体发展简史/003
- 第二章 熏浴美容美体的作用原理/008
- 第三章 熏浴美容美体中药的药理作用/012
 - 第一节 熏浴美容美体中药的性能/012
 - 第二节 美容中药的化学成分和现代药理研究/016
- 第四章 熏浴美容美体常用方法与注意事项 / 021
 - 第一节 熏浴常用方法/021
 - 第二节 熏浴注意事项/022

中篇

熏浴美容美体保健与防病

- 第一章 最新熏浴美容美体方法/027
 - 第一节 熏脐疗法/027
 - 第二节 耳烛疗法/035
 - 第三节 足浴疗法/043
- 第二章 熏浴保健美容 / 073
 - 第一节 驻颜抗衰/073
 - 第二节 防皱去皱/077
 - 第三节 生发固发/080
 - 第四节 乌发润发/083
 - 第五节 丰乳隆胸/086

第六节 增重健身 / 088

第七节 轻身减肥 / 090

第八节 聪 耳 / 095

第九节 明 目 / 097

第十节 香口除臭 / 100

第三章 熏浴防治皮肤科损美性疾病 / 103

第一节 寻常性痤疮 / 103

第二节 酒渣鼻 / 108

第三节 斑 秃 / 112

第四节 脂溢性脱发 / 116

第五节 青少年白发 / 120

第六节 腋 臭 / 124

第七节 白癫风 / 126

第八节 黄褐斑 / 131

第九节 雀 斑 / 136

第十节 黑变病 / 139

第十一节 寻常鱼鳞病 / 143

第十二节 痱 子 / 145

第十三节 冻 疮 / 148

第十四节 多形红斑 / 151

第十五节 银屑病 / 154

第十六节 白色糠疹 / 159

第十七节 扁平苔藓 / 161

第十八节 瘙痒症 / 164

第十九节 痒 疹 / 167

第二十节 手癣和足癣 / 170

第二十一节 甲癣(甲真菌病) / 173

- 第二十二节 疔与疖病 / 175
- 第二十三节 须 疮 / 179
- 第二十四节 寻常疣 / 180
- 第二十五节 扁平疣 / 184
- 第二十六节 单纯疱疹 / 187
- 第二十七节 带状疱疹 / 190
- 第二十八节 荨麻疹 / 193
- 第二十九节 湿 疹 / 198
- 第三十节 神经性皮炎 / 201
- 第三十一节 脂溢性皮炎 / 205
- 第三十二节 化妆品皮炎 / 209
- 第三十三节 日光性皮炎 / 213
- 第三十四节 瘢痕疙瘩 / 216
- 第三十五节 丹 毒 / 218
- 第三十六节 面部毛细血管扩张症 / 221
- 第四章 熏浴防治五官科损美性疾病 / 224
 - 第一节 近 视 / 224
 - 第二节 上睑下垂 / 227
 - 第三节 慢性卡他性结膜炎 / 231
 - 第四节 麦粒肿 / 234
 - 第五节 泪 溢 / 236
 - 第六节 外耳湿疹 / 238
 - 第七节 口周皮炎 / 241
 - 第八节 慢性唇炎 / 243
 - 第九节 慢性喉炎 / 245
- 第五章 熏浴防治其他科损美性疾病 / 247
 - 第一节 中风后遗症 / 247



- 第二节 面肌痉挛 / 249
- 第三节 落 枕 / 251
- 第四节 周围性面神经麻痹 / 253
- 第五节 肩关节周围炎 / 254
- 第六节 颈椎病 / 258
- 第七节 骨质增生 / 261

下篇

熏浴美容美体常用中药

第一章 解表药 / 265

- 牛蒡子 / 265
- 升麻 / 266
- 白芷 / 266
- 生姜 / 267
- 防风 / 268
- 辛夷 / 269
- 苍耳子 / 270
- 羌活 / 271
- 浮萍 / 272
- 荆芥 / 273
- 柴胡 / 274
- 桑叶 / 275
- 菊花 / 276
- 葛根 / 277
- 蔓荆子 / 278
- 蝉蜕 / 278
- 薄荷 / 279
- 藁本 / 280

第二章 清热药 / 282

大青叶 / 282
马齿苋 / 283
天花粉 / 284
无花果 / 285
生地黄 / 286
白鲜皮 / 287
白茅根 / 288
石 膏 / 289
牡丹皮 / 289
连 翘 / 290
板蓝根 / 291
金银花 / 292
青 蒿 / 293
青 黛 / 294
苦 参 / 295
败酱草 / 296
夏枯草 / 297
梔 子 / 298
秦 皮 / 299
鸦胆子 / 299
黄 连 / 300
黄 芩 / 301
黄 柏 / 303
紫花地丁 / 304
蒲公英 / 305
第三章 泻下药 / 307
大 黄 / 307



麻子仁 / 308

芒 硝 / 309

牵牛子 / 310

第四章 温里药 / 311

丁 香 / 311

山 柰 / 312

肉 桂 / 313

花 椒 / 314

细 辛 / 315

吴茱萸 / 316

第五章 补益药 / 318

人 参 / 318

女贞子 / 319

天门冬 / 320

玉 竹 / 321

甘 草 / 322

白 术 / 323

白 芍 / 324

白扁豆 / 325

石 斛 / 326

百 合 / 326

肉苁蓉 / 327

当 归 / 328

何首乌 / 329

沙苑子 / 330

补骨脂 / 331

麦门冬 / 332

沙 参/333

枸杞子/333

绞股蓝/334

骨碎补/336

蛇床子/337

桑 椹/338

黄 芪/338

黄 精/340

菟丝子/341

楮实子/342

熟地黄/343

鹿 茸/344

墨旱莲/345

第六章 开窍安神药 / 346

朱 砂/346

冰 片/347

远 志/347

柏子仁/348

麝 香/349

第七章 固涩药 / 351

山茱萸/351

五味子/352

五倍子/352

赤石脂/353

诃 子/354

莲 子/355

覆盆子/355



第八章 理气药 / 357

甘 松 / 357

陈 皮 / 358

香 附 / 359

第九章 理血药 / 360

三 七 / 360

川 芎 / 361

牛 膝 / 362

丹 参 / 363

瓦 松 / 365

艾 叶 / 365

白 及 / 366

红 花 / 367

地 榆 / 369

赤 芍 / 370

侧柏叶 / 371

益母草 / 372

桃 仁 / 373

桃 花 / 374

紫 草 / 375

第十章 祛湿药 / 377

第一节 芳香化湿药 / 377

广藿香 / 377

苍 术 / 378

佩 兰 / 379

第二节 利水渗湿药 / 380

土茯苓 / 380

车前子 / 381

地肤子 / 382

茯苓 / 383

泽 泻 / 384

滑 石 / 385

薏苡仁 / 385

第三节 祛风湿药 / 387

土荆皮 / 387

川 乌 / 387

五加皮 / 388

乌梢蛇 / 389

狗 脊 / 390

草 乌 / 390

桑寄生 / 391

豨薟草 / 392

第十一章 化痰平喘药 / 393

白附子 / 393

白 果 / 394

半 夏 / 395

瓜 蒌 / 396

冬瓜子 / 397

百 部 / 397

皂 荚 / 398

苦杏仁 / 399

枇杷叶 / 400

桔 梗 / 401

桑白皮 / 402



海 藻 / 403

第十二章 平肝熄风药 / 405

天 麻 / 405

决明子 / 406

蒺 藜 / 407

僵 蚕 / 408

第十三章 其他药 / 410

明 矾 / 410

珍 珠 / 411

铅 丹 / 412

密陀僧 / 412

硫 磺 / 414

斑 蝥 / 415

熏浴美容
美体应用

上篇

熏浴美容 美体概述

