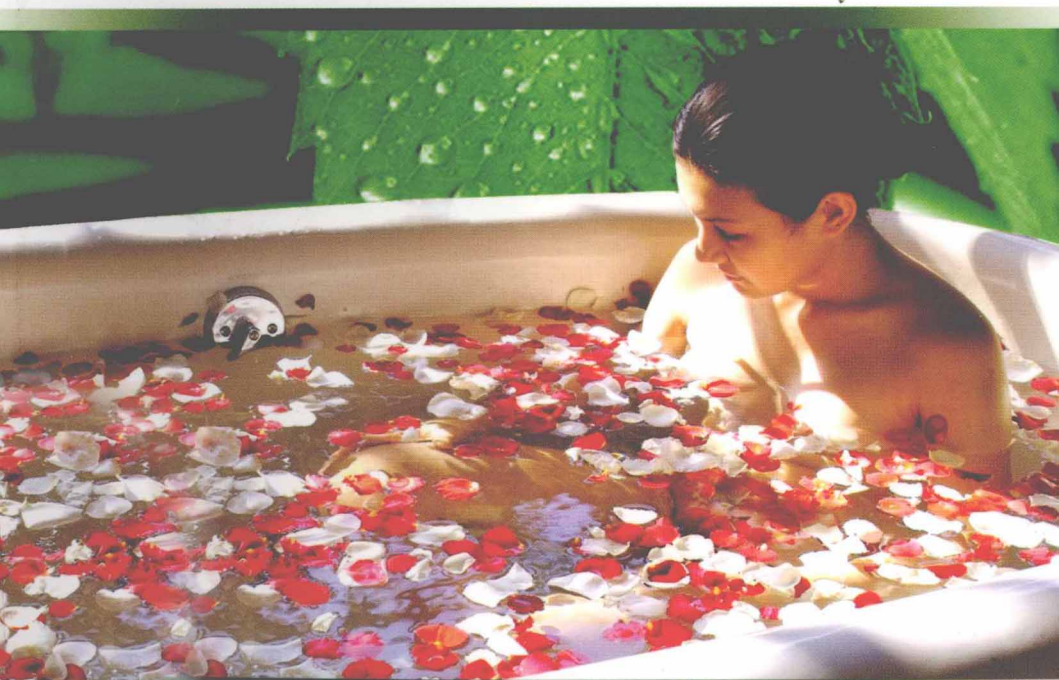


常见病症 家庭药浴疗法

梁庆伟 梁凤燕 主编



金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了家庭药浴的作用机制、操作方法及注意事项;详细介绍了内科、外科、妇产科、男科、儿科、五官科、骨科、皮肤科等常见病症的药浴方法,以及美容养颜的药浴方法。全书内容丰富,通俗易懂,方法简便,特别适合广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

常见病症家庭药浴疗法/梁庆伟,梁凤燕主编.--北京:金盾出版社,2011.11

ISBN 978-7-5082-7107-1

I. ①常… II. ①梁…②梁… III. ①常见病—熏洗疗法
IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155701 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:269 千字

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

药浴对人体具有独到功效，在中国已有几千年的历史。自周朝开始，就流行香汤浴。所谓香汤，就是用中药佩兰煎的药水，其气味芬芳馥郁，有解暑祛湿、醒神爽脑的功效。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。”从清代开始，药浴就作为一种防病治病的有效方法一直沿袭至今，受到中医的推崇。

在中医学中，药浴是外治方法之一，即用药液或含有药液的水洗浴全身或局部的一种方法，其形式多种多样：全身浴称“药水澡”；局部洗浴的又有“烫洗”、“熏洗”、“坐浴”、“足浴”等称谓，尤其烫洗最为常用。药浴用药与内服药一样，亦需遵循处方原则，辨病辨证选药，即根据各自的体质、时间、地点、病情等因素，选用不同的方药，各司其属。就药浴作用机制而言，其作用于全身肌表、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。药浴可起到疏通经络、活血化瘀、祛风散寒、清热解毒、消肿止痛、调整阴阳、协调脏腑、通行气血、濡养全身等养生功效。现代药理也证实，药浴后能提高血液中某些免疫球蛋白的含量，增强肌肤的弹性和活力。

本书共分为十二章。第一章为家庭药浴疗法概述，第二章为家庭药浴的操作方法，第三章至第十一章分别介绍了内科、外科、妇产科、男科、儿科、五官科、骨科、皮肤科及常见性病的药浴方法(包括病症简介、处方药物成分、用法、功效、主治及提示)，第十二章介绍了 25 种美容药浴方法。全书内容丰富，通俗易懂，方法简便，特别适合广大群众在家中进行的药浴治疗常见病症，也可供基层医务人员参考阅读。

由于水平有限，对书中不妥之处请广大读者批评指正。

作 者

目 录

第一章 药浴概述

一、药浴的发展历史	1
二、药浴的分类	3
三、药浴的作用机制	6
四、药物的治疗作用	8
五、水在家庭药浴中的作用	10
六、家庭药浴的适用范围与特点	11
七、家庭药浴常用药物的性能及配伍	12

第二章 家庭药浴的操作方法

一、家庭药浴的常用器具	15
二、家庭药浴的辅助用品	15
三、家庭药浴用水的选择	16
四、家庭药浴用药的加工	17
五、家庭浴疗的操作方法及注意事项	18
六、家庭药浴的治疗原则	20

第三章 内科常见病症药浴疗法

一、头痛	21
二、感冒	24
三、咳嗽	31
四、支气管哮喘	33
五、胃痛	37
六、腹痛	40
七、腰痛	41
八、失眠	42
九、眩晕	44

常见病症家庭药浴疗法

十、呕吐·····	47
十一、便秘·····	48
十二、痢疾·····	49
十三、水肿·····	52
十四、中风·····	54
十五、痛风·····	56
十六、癫狂·····	58
十七、汗证·····	60
十八、血证·····	62
十九、癰闭·····	64
二十、高血压病·····	66
二十一、糖尿病·····	69
二十二、黄疸·····	75
二十三、慢性结肠炎·····	78
二十四、急性、慢性肾炎·····	80
二十五、风湿性关节炎·····	84
二十六、类风湿关节炎·····	87
二十七、慢性疲劳综合征·····	91

第四章 外科常见病症药浴疗法

一、冻疮·····	94
二、疮疖·····	100
三、疔疮·····	104
四、压疮·····	106
五、臁疮·····	107
六、痔疮·····	110
七、肛裂·····	113
八、丹毒·····	117
九、痈疽·····	120
十、血栓闭塞性脉管炎·····	122
十一、毛囊炎·····	123
十二、毒蛇咬伤·····	125
十三、直肠脱垂·····	127
十四、肛管直肠瘻·····	130

第五章 妇产科常见病症药浴疗法

一、外阴瘙痒	132
二、阴疮	136
三、阴痛	138
四、痛经	140
五、闭经	142
六、外阴炎	144
七、阴道炎	146
八、产后缺乳	156
九、乳头皲裂	157
十、子宫脱垂	158
十一、宫颈糜烂	161
十二、外阴白斑	163
十三、急性乳腺炎	167

第六章 男科常见病症药浴疗法

一、遗精	170
二、早泄	173
三、阳痿	175
四、阳强	178
五、阴肿	180
六、前列腺炎	181
七、阴囊湿疹	184
八、睾丸鞘膜积液	187
九、阴茎龟头包皮炎	188

第七章 儿科常见病症药浴疗法

一、小儿夜啼	191
二、小儿便秘	192
三、小儿遗尿	193
四、小儿感冒	195
五、小儿发热	196
六、小儿湿疹	198

七、尿布皮炎	201
八、小儿脱肛	202
九、水痘	204
十、流行性腮腺炎	206
十一、麻疹	207
十二、小儿疳积	211
十三、蛲虫病	213
十四、小儿厌食症	215
十五、小儿口角流涎	216

第八章 五官科常见病症药浴疗法

一、沙眼	218
二、睑腺炎	220
三、泪囊炎	222
四、睑缘炎	223
五、角膜翳	226
六、急性结膜炎	227
七、外耳道炎	230
八、外耳湿疹	231
九、鼻出血	233
十、鼻窦炎	235
十一、咽炎	237
十二、口疮	239
十三、唇风	240
十四、急性喉炎	242
十五、复发性口疮	243

第九章 骨科常见病症药浴疗法

一、骨折	246
二、颈椎病	248
三、扭挫伤	251
四、腱鞘炎	257
五、慢性骨髓炎	259
六、足跟痛	263

目 录

七、骨质增生	268
八、髌骨软化症	270
九、肩关节周围炎	271
十、肱骨外上髁炎	274
十一、膝关节滑膜炎	275
十二、膝骨性关节炎	277
十三、腰椎间盘突出症	279

第十章 常见皮肤病药浴疗法

一、痱子	282
二、雀斑	283
三、痤疮	284
四、湿疹	286
五、花斑癣	288
六、疥疮	290
七、斑秃	293
八、头癣	294
九、足癣	296
十、银屑病	297
十一、荨麻疹	300
十二、脓疱疮	302
十三、寻常疣	304
十四、扁平疣	305
十五、酒渣鼻	308
十六、硬皮病	309
十七、带状疱疹	310
十八、皮肤瘙痒症	312
十九、神经性皮炎	316
二十、脂溢性皮炎	317
二十一、足部多汗症	319

第十一章 常见性病药浴疗法

一、淋病	322
二、梅毒	324

三、阴虱	326
四、软下疳	327
五、尖锐湿疣	329
六、生殖器疱疹	331

第十二章 美容药浴疗法

一、茶浴	333
二、醋浴	336
三、糠浴	337
四、牛奶浴	339
五、米汤浴	340
六、麦片浴	341
七、麸皮浴	342
八、番茄浴	343
九、丝瓜浴	346
十、木瓜浴	349
十一、柠檬浴	350
十二、橙汁浴	352
十三、芦荟浴	353
十四、海藻浴	355
十五、灵芝浴	356
十六、桑叶浴	358
十七、果皮浴	359
十八、芳香浴	360
十九、花类浴	361
二十、薏苡仁浴	366
二十一、玉米粉浴	367
二十二、润肤养颜浴	368
二十三、增白美容浴	370
二十四、防皱美容浴	371
二十五、抗肌肤老化美容浴	373

第一章 药浴概述

一、药浴的发展历史

药浴是指用中药煎煮后,取过滤的煎汤,选择适当的温度,先用蒸气熏疗,再通过用药液淋洗、浸浴全身或局部患处的方法,以达到防治疾病、养生保健的目的,是中医外治法的一种。药浴是自古以来行之有效的防病治病、美肤美容、强身保健的方法,因此被广泛使用。沐浴前在水中“加料”亦有助于促进健康,如加入适量白酒,既可清洁身体及消除疲劳,更能治疗痔疮、便秘及有助增强性功能。

药浴历史悠久,源远流长,它是由传统的浴身保健发展起来的,对人体具有独到功效,自古以来很受历代中医学家及医学界重视。人们在水清洗身体的过程中,逐渐发现了通过不同原料加工的水对人体某些疾病还有治疗作用,于是就开始有了试用各种不同的方法来解除机体疾患的经验总结,这其中也有用药物外洗治疗疾病。药浴,在中国已有几千年的历史。早在殷商时期的甲骨文中,就已经有了“沐浴”二字,当时宫廷盛行药物沐浴,以防病治病。沐浴在古代被作为一种礼仪、一种社会文明而共同遵守,上朝、谒见、会客等,都要先焚香洗浴,以表示虔诚和尊敬。

药浴经济实惠、操作简单方便,所以在民间一直延续了下来,它是中医外治法中很重要的一种治疗手段。据记载,自周朝时就流行香汤浴,规定了一年中的特定月份——五月为沐浴时间。因而在一些地区由此延续了到农历五月初五(端午节)都要以香熏草

药煎汤沐浴的习俗。伟大爱国诗人屈原《云中君》中“浴兰汤兮沐芳华”的词句,就是对民间人们在沐浴节进行药浴的一种生动描述。周代人已经知道定期沐浴,并开始用沐浴来治疗疾病,如“头有疮则浴,身有疡则浴”。《左传》中记载了人们对水土质量与人体健康之间关系的认识。我国长沙马王堆出土的医学文献《五十二病方》中就有“温熨”、“药摩”、“外洗”等外治法的记载,所记的治疗方法多种多样,并且以外治法为主,其中有敷贴法、烟熏、蒸气熏、熨法、针灸、砭法、按摩法、角法等。

我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》成书于春秋战国时期,书中有关药浴的记载比较全面。《素问·阴阳应象大论》篇说“其有邪者,渍形以为汗”。这是利用热汤沐浴发汗祛邪的先例。又《素问》中记载:“脾风,发痒,腹中热,烦心,出黄,当此之时,可按、可药、可浴。”这是对用沐浴治病最典型的描述。《黄帝内经》中还记录用椒、姜、桂和酒煮熏洗治疗关节肿胀、疼痛、屈伸不利等痹证。

公元前三世纪,东汉伟大医学家张仲景开沐浴疗法之先河,他总结了汉代以前的中医治疗经验,经过汇集提炼、临床验证,著成了《伤寒论》与《金匱要略》,其中就有“洗”、“浴”、“熏”等药浴法的记载。并且对药浴的用法、适应证作了详尽的说明,在《金匱要略》中张仲景明确记述了治疗百病用百合洗方:以百合一升,以水一斗,渍之一宿,以洗身……

晋代葛洪所著《肘后备急方》中载:若是热,即取黄柏、黄芩一两,切作汤洗之……若有息肉脱出,以苦酒三升,渍乌喙五枚以洗之;洗眼汤,以当归、芍药、黄连等分,以雪水煎浓汁,趁热熏,冷即温,再洗……对各种原因所致的创伤和脓肿分别采用醋水洗、酒洗治疗等进行了详尽介绍。

唐代的《外台秘要》中记载了大量的运用香料洁身、香体、美容等配方。孙思邈的《千金方》中用的方药有汤、酒、散、丸、膏剂、油

膏等,治法分内服和外用两种,而外用方就有洗浴的记载,并对药物局部浴、全身浴的方法作了记述,为药浴的发展奠定了坚实的理论基础。宋代王怀隐所著《太平圣惠方》一书中有用淋射、淋洗等药浴治痈疽的记载。同期儿科名医钱乙在他所著的《小儿药证直诀》一书中已有用药物水煎浴儿,治疗胎热的描述,说明药浴的治疗范围在不断发展扩大。

金元时期的张子和主张以汗、吐、下法攻祛百病,他将药浴法归入汗法的范畴。到了明清时期,公共浴室则更为普遍,清代名医吴尚先(字师机)收集历代临床资料,结合自身临床经验著成《理渝骈文》,集外治之大全,收集药浴方 80 余首,为药浴的整理归纳作出了巨大的贡献。从清代开始,药浴就作为一种防病治病的有效方法,受到中医界的推崇。

到了现代,随着人们生活水平的不断提高,中医学的发展,特别是药浴的广泛应用,洗浴保健也引起了国内外医药界的重视。

中药保健性药浴,可舒经活血,消除疲劳。现代人生活节奏紧张,闲暇之余,进行药浴是一件对身体很有益的事。药浴必将成为深受广大医务工作者及人民大众乐于接受的医疗保健方法。

二、药浴的分类

(一)全身药浴

指药浴作用于全身。此法作用范围广,可用于治疗全身疾病,对于整个机体的调节起到很好的作用。

(二)局部药浴

指药浴作用于身体的局部,包括头面部浴法、目浴、四肢浴法、坐浴、其他部位浴法。

1. 头面部浴法 主要是将中药浴液倒入清洁消毒的脸盆中,先俯首与液面保持适当距离,进行熏蒸,待浴液温度适宜,再进行沐发、洗头、洗面。该浴法在面部皮肤美容及护发美发方面具有显著的疗效,同时对头面部疾病也有治疗作用。沐发洗面时要注意避免风寒,同时也要注意防止浴后受风,对于面部急性炎症性渗出明显的皮肤病患者应慎用。

2. 目浴 是将煎剂滤清后淋洗患眼。洗眼时,可用消毒纱布或棉球渍水,不断淋洗眼部。亦可用消毒眼杯盛药液半杯,先俯首,使眼杯与眼窝缘紧紧靠贴,然后仰首,并频频瞬目,进行眼浴,每日2~3次,每次20分钟。临床往往多是先熏后洗,这种方法除了药物直接作用于眼部,达到疏通经络、退红消肿、收泪止痒等效果外,尚有由于药液的温热作用,使眼部气血流畅。目浴主要用于治疗眼部疾患,如眼干、眼涩、两眼胀痛;还可用于美容保健,去除眼袋,增强视力。该法使用时要注意药液温度不宜过高,以免烫伤。洗剂必须先过滤,以免药渣进入眼内。同时,一切器皿、纱布、棉球及手指必须消毒,用洗法时更须慎重。眼部有新鲜出血或患有恶疮者忌用本法。

3. 四肢浴法 也称手足浴法。先熏手足四肢再浸泡淋洗,浴毕擦干。具体操作方法同头面部浴法。该疗法是临床经常使用的治病护肤的方法。手部洗浴除治疗皮肤病、软组织损伤外,还具有护肤保健作用。洗浴足部要用温水,而不能使用冷水,洗完或泡好后要擦干,不要受凉。四肢洗浴要根据患病部位的不同来决定药液量的多少,洗浴方法可分别使用浸泡、淋洗或半身沐浴。若治疗癣类皮肤病,可将药物浸泡在醋液中,或煎汤后加醋,制成药液进行洗浴。治疗股癣,浸洗液浓度不宜过高。

4. 坐浴 是将药物用适量水煎,放入容器,使患者臀部悬于容器上接受药液的蒸气熏蒸(臀部不能接触热药,以免烫伤);也可在容器上置一横架,患者坐木架上熏蒸,待药液温度适宜时,将臀

部浸入药液洗浴,使药液直接浸入肛门或阴部。坐浴主要用于治疗肛门及会阴部疾病。它可使药液较长时间直接作用于病变部位,并借助热力,促使皮肤、黏膜吸收,从而发挥清热除湿,杀虫止痒,活血化瘀,收涩固脱等效果。药浴温度要适宜,不可太热,以免烫伤皮肤或黏膜;也不可太冷,以免产生不良刺激,一般以 $40^{\circ}\text{C}\sim 50^{\circ}\text{C}$ 为宜。对肛周脓肿已化脓者,则应先经手术切开引流后,再用坐浴疗法。

5. 其他部位浴法 根据病情需要,对病患局部施以熏蒸、浸泡、擦洗、热敷、凉敷等方法以减轻局部症状的一种治疗方法。此法比较灵活,可运用于全身各个部位,根据不同的病情需要施以不同的方法。

(1)熏蒸法:又称蒸气浴,是利用药液加热蒸发的气体作用于体表进行治疗的方法。它借助轻清之气,直通腠理,通过口鼻吸入以发汗祛风,散寒除湿,温通经络,除痒止痛,从而达到治疗目的。

(2)浸浴法:是用药物煎汤浸泡患处,以达到治疗目的的方法,常与洗浴相结合,也叫浸洗法。可使药液较长时间作用于患部皮肤直达病所,并可借药物的药效发挥清热解毒,祛风除湿,杀虫止痒,软化角质,去腐生肌等效力。

(3)淋浴法:是用药液喷淋患部或全身,以达到治疗保健作用的方法。本法借淋洗时水的温热之力及药物本身的功效,使人周身腠理疏通,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,祛瘀生肌等作用。

(4)擦浴法:是用吸水物品蘸取药液擦洗患部或全身的一种方法。本法借助水的温度与药物作用疏通腠理,调和气血。借助擦洗时外部摩擦的物理作用使局部经气疏通,痹阻、留滞之邪消散。有活血化瘀,通痹之效。

(5)敷法:是将水湿成分较大的药物及含有药液的湿布巾,敷于病变和特定部位来治疗疾病的方法,分热敷法和凉敷法。本法

借助药物的药效作用及温度的作用,通过敷于病变局部使药效透达肌肤,以起到排毒、减轻症状,调畅局部气机及镇痛消肿的目的。

三、药浴的作用机制

药浴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,由表及里而产生效应。药浴可起到疏通经络,活血化瘀,祛风散寒,清热解毒,消肿止痛,调整阴阳,协调脏腑,通行气血,扶正祛邪,濡养全身等养生功效,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。现代药理也证实,药浴后能提高血液中某些免疫球蛋白的含量,增强肌肤的弹性和活力。近年来,人们对中药药浴外治机制也在不断地深入研究,认为药浴外治除药物直接进入血液循环而发挥其药理作用外,还有调节各系统组织器官功能和机体免疫功能的作用。

1. 浴疗的整体作用机制 药浴的整体作用是指在身体某一特殊部位施以熏洗,利用药物透过孔窍、皮肤、腧穴等部位的直接吸收或局部刺激所引起的整体药理效应和全身调节作用。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。

(1)皮肤的吸收作用: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。

(2)物理刺激作用:通过药浴熏洗刺激,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,改善周围组织营养,有利于水肿和水肿的消散。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。对真菌、细菌感染性疾病,药浴熏洗

也能直接达到抑制与杀灭病菌的作用。

(3) 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功能紊乱、治疗疾病的目的。

(4) 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,分散到及全身,从而达到防病治病的目的。

2. 浴疗的局部作用机制 药浴的局部作用是指中药对病灶局部发挥治疗作用。药浴是将药物作用于人体局部组织,使局部组织内的药物浓度高于其他部位,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,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,达到调整脏腑功能、防病治病的目的。

近年来的药理研究表明:黄连、黄芩、黄柏、金银花、板蓝根、大青叶等中药,均含有抗菌、抗病毒的化学成分,因此对局部有良好的抗感染作用。蛇床子、百部、苦参、土槿皮、山柰等中药,对皮肤真菌有杀灭或抑制作用,常被用于癣类、妇科真菌性阴道炎等疾病的治疗;通过对祛腐生肌作用的研究发现,此类药物还可促进细胞增生分化和肉芽组织增长;促进巨噬细胞吞噬细菌、异物和坏死组织碎片,提高局部抗感染能力;改善创面血液循环,加快其新陈代谢,从而促进愈合。

此外,有些美容药物作用于面部皮肤后,一般通过皮肤局部吸收,达到疏通经络,运行气血,除去污秽,洁净滋润皮肤,除皱增白,