



实用民间疗法丛书

疗效神奇的

熏

主编 高希言
副主编 张海山
陈海龙
柴国朝



中原出版传媒集团
中原农民出版社



实用民间疗法丛书

疗效神奇的

熏



主编 高希言
副主编 张海山

陈海龙
柴国朝



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

疗效神奇的熏疗 / 高希言主编. — 郑州: 中原出版传媒集团 中原农民出版社, 2011. 11
(实用民间疗法丛书)
ISBN 978-7-80739-924-7

I. ①疗… II. ①高… III. ①熏洗疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 058441 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.5 **字数:**220 千字

版次:2011 年 11 月第 1 版 **印次:**2011 年 11 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-924-7 **定价:**25.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

疗效神奇的熏疗

公元641年,文成公主下嫁松赞干布,进藏后身体虚弱,疾病缠身。松赞干布四处寻医。转世活佛桑洁达赖喇嘛特地为文成公主配制“活佛三宝”熏疗方,进行熏疗,不出半月,文成公主恢复健康。桑洁达赖喇嘛献出“活佛熏疗秘方”,并叮嘱每日进行一次足熏疗,三日进行一次全身熏疗。文成公主进藏40余年,直到离世,身体依然健康。公元710年,金城公主远嫁藏王,也一直坚持用“活佛熏疗秘方”每日进行一次足熏疗,三日进行一次全身熏疗,活到了89岁,无疾而终。

我国民间蕴藏的医术绝招中,熏疗是传统医学博大精深宝库中流光溢彩的一枝奇葩。在漫长的历史进程中,它以独特的优势和神奇的疗效,为中华民族的繁荣昌盛,作出了不可磨灭的巨大贡献,是人类健康的福星,民族文化的瑰宝。

熏疗是药物外治法中的一种有效方法,为民间疗法之精华,即可以治疗外科疾病,也可以内病外治治疗内科疾病,对妇科、儿科、五官科、皮肤科的疾病也疗效显著,并且可以应用于养生保健、疾病预防、美容瘦身等。它操作简便,见效快,疗效高,安全可靠。但广大人民群众对它却了解不多,能在日常生活中应用它保健身体、治疗疾病的就更少了,有关熏疗的著作也较少。为了使广大人民群众对熏疗这个宝藏多一些了解,掌握这种简便易行,疗效显著,安全可靠的治疗方法,把这种养生疗疾的方法运用到自己的生活中,用熏疗打造健康,使熏疗发扬光大,造福人民,笔者根据多年临床经验和临床实践,并广泛收集古今医学文献资料,几经易稿,编著了本书。

本书特点有三:一是扩大了内病外治的范围;二是增设

了美容、美发、护肤和养生保健、疾病预防的内容；三是所选之方，都经得起临床反复验证，疗效确实。全书分三部分。第一部分走近熏疗，简要介绍了熏疗的历史渊源、治病原理及特点、常用部位和常用药物及剂型、操作方法、注意事项及异常情况的处理方法；第二部分熏疗保健，介绍了强身防病、延缓衰老、美容瘦身等内容；第三部分熏疗祛疾，重点介绍了内科、外科、妇科、儿科、皮肤科（包括性病）和五官科等 120 余种常见多发病和部分疑难病症的临床治疗经验。精选有效外治良方 700 余首。先通俗易懂地介绍每种疾病，再列方药，每方均按“药物组成”、“制法”、“用法”、“功效及适应证”4 项内容依次排列。每种病后均附有“温馨小提示”，将所列处方的禁忌、注意事项，该病的禁忌、日常护理及食疗等方面的内容通俗易懂地告诉读者。

本书内容丰富，既有基础理论，又有临床实践，具有很高的学术价值，集科学性、实用性于一体。它是一本一看就懂，一学就会的实用性熏疗读物，它语言通俗，示图生动，深入浅出，循序渐进，十分适合大众，尤其是没有太多医学基础的广大群众来阅读。希望您用最短的时间，最少的花费，掌握这门在中华大地传播了数千年的神奇医术，使您健康时保持健康，患病时尽快治愈。相信自己，健康幸福就把握在你的手中。

由于笔者学识浅薄，时间仓促，遗漏和错误之处在所难免，恳请医道同仁和广大读者批评指正。

编者



目录

【走近熏疗】

熏疗的历史渊源	003
熏疗的治病原理	005
熏疗的功能	007
熏疗的特点	008
熏疗的适应证和禁忌证	009
熏疗的适应证/009	熏疗的禁忌证/009
熏疗的常用药物及器具	011
熏疗的方法及部位	012
熏疗的方法/012	熏疗的部位/012
熏疗时的注意事项	015

【熏疗保健】

强身防病	019
预防感冒/019	预防冻疮/020
预防褥疮/021	预防痒子/022
预防漆疮/023	预防皮肤病/024
延年益寿	025
美容瘦身	029
颜面皱纹/029	脂溢性脱发/030



白发/031	斑秃/032
枯发、落发/033	手足皲裂/035
灰指(趾)甲/036	黑皮病/038
硬皮病/038	皮肤粗糙/039
手足脱皮/041	油脂性皮肤/042
皮肤色素沉着/042	香身护肤/044
面部美白/046	手部美容/047
丰胸/048	瘦身/050

【熏疗祛疾】

儿科疾病 055

小儿感冒/055	小儿惊风/056
小儿麻疹/057	小儿水痘/059
小儿腹泻/060	小儿积滞/061
小儿疝气/062	小儿丹毒/063
小儿脑积水/064	小儿流口水/065
小儿夜啼/066	小儿脱肛/066
小儿湿疹/068	新生儿硬皮病/069
新生儿黄疸/070	新生儿尿布性皮炎/071
蛲虫病/072	钩虫病/073
蛔虫病/074	流行性腮腺炎/075
鹅口疮/076	

内科疾病 077

感冒/077	咳嗽/078
哮喘/079	头痛/080
高血压病/083	中风后遗症/084
呕吐/087	泄泻/087
便秘/089	癃闭/090
肾炎/091	淋证/092
糖尿病/093	痿证/095





高脂血症/095	病毒性心肌炎/097
慢性肝炎/098	肝硬化/100
肾功能衰竭/101	肠梗阻/103
阳痿/104	早泄/105
前列腺炎/106	手足汗症/107

外科疾病 108

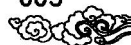
疔疮/108	疮疖/109
痈疽/110	丹毒/112
脓疮/113	乳腺炎/114
痔疮/116	肛裂/118
冻疮/119	黄水疮/121
落枕/122	足跟痛/123
跌打损伤/123	脱臼/128
骨折/129	骨质增生/131
骨髓炎/133	脉管炎/134
风湿性与类风湿性关节炎/137	痛风性关节炎/139
肩周炎/141	

妇科疾病 142

月经不调/142	痛经/143
闭经/144	阴道炎/145
外阴瘙痒/148	外阴溃疡/149
阴痛/150	外阴白斑/152
盆腔炎/153	妊娠水肿/155
难产/155	产后阴门不闭/156
产后缺乳/157	不孕症/158
外阴湿疹/159	乳头破裂/159
子宫脱垂/160	

五官科疾病 162

麦粒肿/162	泪囊炎/163
结膜炎/163	睑缘炎/165





沙眼/166	夜盲症/167
翼状胬肉/167	角膜云翳/168
角膜溃疡/169	角膜炎/170
巩膜炎/171	倒睫/171
眼睑湿疹/172	化脓性中耳炎/173
鼻疖/174	鼻窦炎/174
酒渣鼻/175	扁桃体炎/176
唇炎/177	

皮肤科疾病 179

痤疮/179	雀斑/181
黄褐斑/182	湿疹/183
神经性皮炎/186	银屑病/187
接触性皮炎/189	脂溢性皮炎/190
稻田性皮炎/191	毛虫皮炎/192
过敏性皮炎/192	漆疮/193
顽癣/194	头癣/195
花斑癣/195	鹅掌风/196
足癣/197	带状疱疹/199
皮肤瘙痒症/200	荨麻疹/202
扁平疣/203	寻常疣/204
传染性软疣/205	尖锐湿疣/205
梅毒/206	淋病/208



走进重疗



重疗是我国劳动人民在长期同疾病作斗争中总结的一种有效方法。通过古今医家与广大患者的结合，不断总结、不断实践，再总结、再实践而逐步形成的一种简便而有效的外治方法。属中医外治法之一，是祖国医学的重要组成部分。它的特点是操作简便，适用范围广，取材容易，药简效捷，疗效显著，安全可靠，无副作用，一看就会，就是没有经过专业训练的普通群众，也易掌握。正因为它能用来防病治病，美肤美发，瘦身养颜，保健强身，而备受历代医家和患者的重视，并普遍使用，广为流传。

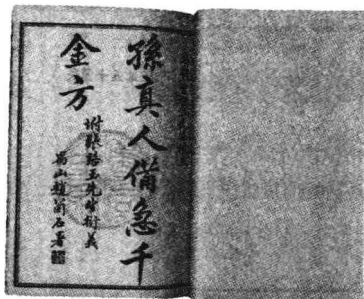




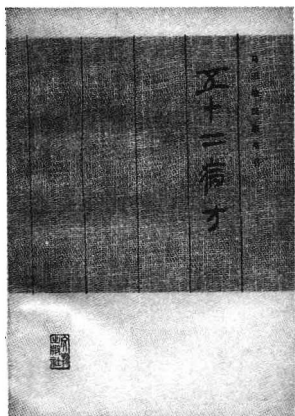
熏疗的历史渊源

熏疗在我国历史悠久，源远流长。它来源于民间，流传于民间，使用于民间。用熏疗的方法治病保健，古已有之。

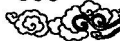
传说早在南北朝时，南朝陈国的柳太后中风之后，面部神经麻痹，嘴也失去了正常功能，不能吃东西，更别说吃药了，这可难坏了给她治疗的御医。而许胤宗给柳太后看过之后，就命人做了十多服治疗中风的黄芪防风汤，其他御医看了说，明明知道太后不能喝药，还做这么多汤药有什么用啊！然而，许胤宗叫人把滚烫的汤药放在太后的床下，汤气蒸腾起来，数小时后，太后的病情终于有了好转。



作为医学著作最早对熏疗记载的是长沙马王堆汉墓出土的帛书《五十二病方》，该书中有“外洗”、“药摩”、“温熨”、“烟熏洗”、“蒸气熏法”等外治方法。记载了用熏疗法治疗痢证、痔疮、烧伤、瘢痕、毒蛇咬伤等多种病症。如痔疮，用青蒿、鲫鱼、肉桂、干姜加水煎沸，放在坛子中，上面盖上带孔的草席，将痔疮对准草席上的孔让蒸气熏，到药汁变凉的时候停止，每日熏疗三次。再如治疗小腿外伤或烧伤已久而造成的溃烂成疮，运用熏疗的设计构思都很巧妙新颖。治疗时首先把汤药煮好放在容器中，汤内放置可以滚动的木踏脚，患者把脚放在木踏脚上进行熏疗，木踏脚可以随意滚动、滑动，容器也可以随时加温，使汤药始终保持适宜的温度。这是作为熏疗器械的最早文字记载。



到了秦汉时期，熏疗已经从临床应用的基础上，开始逐渐转向理论上的初步探索，现存最早的中医经典著作《黄帝内经》有“其有邪者，渍行以为汗”，“寒者热之，热者寒之……摩之浴之”的记载，首次将熏疗列为重要而常用的治疗方法，奠定了熏疗的理论





基础。

其后历代著名医家在他们的著作中对熏疗治各科疾病的方法均有记载。汉代医家张仲景《伤寒杂病论》中就记载了临床常用的“坐药”、“外洗”、“烟熏”、“药摩(擦)”、“温熨”等多种药物外治方法。不仅应用熏疗治疗局部疾患,而且用于全身疾患的治疗,如用苦参汤熏洗阴部治疗狐惑病,用熏疗助阳解表治疗表证。

晋代葛洪的《肘后备急方》记载了采用酒、醋煮黄柏等熏洗治疗创伤及脓肿的方法。唐代孙思邈的《备急千金要方》、《千金翼方》记载了大量的熏疗方药,如生发乌发的治秃方,治疗小儿伤寒的雷丸汤、莽草汤,治疗小儿身热的青木香汤、李叶汤,治疗风疹瘙痒的苦参汤和治疗头风的风头沐汤等。王焘的《外台秘要》已将熏疗广泛应用于痈疽、隐疹、白癜风、丹毒、漆疮、烫伤、冻疮等多种疾病,如用手足疡汤治疗皸裂疮。宋代王怀隐的《太平圣惠方》除记载大量的内科熏疗方外,还有眼科熏疗方、扭伤骨折熏疗方、阴疮湿疹熏疗方,同时还收集了大量的美容美发美肤熏疗良方。元代御医院太医齐德之在《外科精义》中阐述了熏疗法的作用机制和治疗疮痈的具体操作方法。明代的《普济方》收录了明代以前的美容熏疗方剂,还记载了多种熏疗洗眼方。龚廷贤的《万病回春》,李时珍的《本草纲目》,陈实功的《外科正宗》,王肯堂的《证治准绳》等医籍中介绍了不少行之有效的熏疗方药,尤其是在《伤科补要》中记载了熏疗的具体操作方法。至清代《外科正宗》、《张氏医通》、《急救广生集》、《外治寿世方》等均有此法的记载,说明这一疗法广为历代医家普遍使用。特别值得指出的是清末医家吴师机,通过大量的临床实践,广泛搜集他人的经验,撰写了《理渝骈文》一书,可谓集外治法之大成,共收录外治方法近百种,载方 1 500 余首,治疗范围涉及内、外、妇、儿、五官、皮肤等科疾病,因而被后世誉为“外治之宗”。

随着社会的发展,物质生活水平的提高,在世界范围内掀起了回归大自然的热潮,中医传统的熏疗备受青睐,有广阔的发展前景。用这一方法来治疗内外各科疾病、美肤美发、保健强身等大有潜力,由于使用方便,疗效显著而深受人们的欢迎。



熏疗的治病原理

熏疗的治病原理与内治一样,必须先求其本,明阴阳,识脏腑,辨病源,选方药,辨证论治,随症治疗,调和阴阳,使阴阳平衡。其作用是疏通经络,调和气血,解毒清热,活血化瘀,扶正祛邪,使阴阳失衡的脏腑得以重新调整和改善,从而促进机体功能恢复,达到治病、养生、保健、美容的目的。根据历代医家经验和笔者体会,将其治病原理概括为以下几个方面:

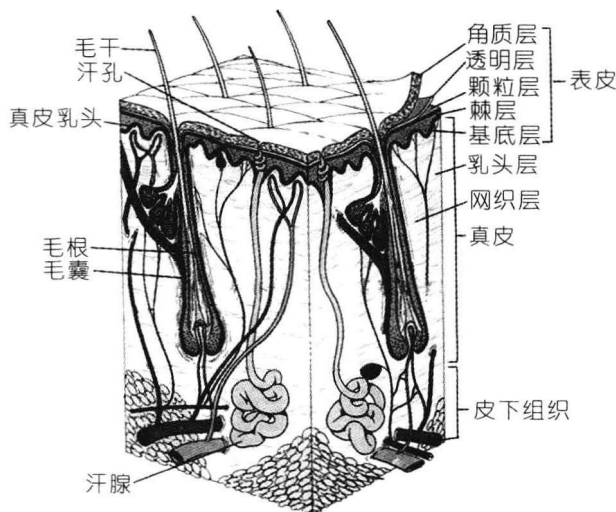
1. 皮肤吸收作用 皮肤是人体最大的外围屏障,面积大,毛孔多,除了有屏障作用(抗御外邪)外,尚有排泄和透皮吸收等作用。本疗法就是通过药物的渗透和皮肤的吸收而进入体内。研究表明:药物可通过皮肤、黏膜、汗腺、毛囊、角质层、细胞及其间隙等转运而吸收。熏疗时,湿润的药物蒸气能增加皮肤的通透性,能加速皮肤对药物的吸收。

2. 经络输布作用 人体是一个有机的整体。十二经脉遍布全身,与身体内外组织器官紧密相连,因此,在体表给药,经皮肤吸收后,通过不同方药之气味,经经络血脉系统的调节或信息(神经反射)传递而起到纠正脏腑功能紊乱、治疗疾病的作用。

3. 脏腑调衡作用 人体之体表与脏腑是表里相属、经络相连的。当不同的药物蒸气接近皮肤的某一部位或病灶处时,其药物之气味,经皮肤吸收后,由经脉入脏腑,再通过

温馨提示

熏疗用药,主要是通过熏、蒸、洗,给药于全身或局部患处,不仅通过方药自身药力效应而起到治疗作用(主要为药物被皮肤吸收所引起的整体药理效应和药物对病灶局部的药理效应),而且还有对治疗局部的刺激和神经反射作用来激发人体功能,从而达到治疗的目的。





温馨提示

临床运用时,熏疗的刺激量要适度。若刺激性较弱(或药液温度低),则疗效较差;若刺激性太强,会造成局部高度充血,渗出液增加;若药液温度过高或离皮肤太近,会灼伤肌肤。再者就是药物作用于局部,来激发机体的自身调节,促进机体某些抗体的形成,以提高机体的免疫功能。

脏腑的调衡作用,布效于五脏六腑乃至全身,直达病所,从而达到防病治病的目的。

4. 药物刺激作用 药物的刺激作用表现在:一是利用熏疗时一定温度的药物蒸气,使皮肤温度升高;二是利用具有一定刺激性作用的药物蒸气,可使局部血管扩张,促进血液及淋巴液循环,改善周围组织的营养,从而达到消炎退肿的作用。如运用温热性的药物时,局部的刺激有类似灸法的效应,具有温经通络,行气活血,祛湿散寒的效果。总之,通过局部的刺激,以达到调整脏腑,协调阴阳,防治疾病的目的。

5. 局部药理效应作用 熏疗用药,既可产生全身性的药理效应,亦可产生局部性的药理效应,尤其是对患病部位,药物贴近病灶,将药物作用于局部组织,使局部组织内的药物浓度高于其他部位,药力集中,直达病所而起到清热解毒、消肿止痛、祛风止痒、拔毒祛腐等作用。如用于治疗发生在皮肤(肌肉内)上的疹、癣、疣、疥、斑等皮肤病和疮疡肿毒、损伤等疾病,均能收到良好的治疗效果。

综上所述,熏疗的作用原理,可概括为整体作用与局部作用两个方面。也就是说,根据疾病和病情不同在某一特定部位施以熏疗,通过皮肤、孔窍、腧穴对药物的吸收,经经络调节、脏腑输布和药物刺激作用,引起的整体药理效应及全身性调节作用,促进阴阳恢复平衡而达到治病的目的。

现代药理研究表明:中药局部熏蒸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,在一定程度上加快伤口的愈合。故局部熏疗用药效果明显、取效迅速。



熏疗的功能

熏疗治病的机制主要是利用药物作用及物理温热作用,调节高级神经中枢和全身生理病理过程,促进新陈代谢和血液循环。熏疗既吸收了传统的宝贵经验,又有创新,具有内服药所不能达到的效果。熏疗主要有以下功能:

1. 疏通经络 可放松筋骨,打通人体经络,促进身体血液循环,舒筋活血,行气止痛,对各种风湿疼痛有效。

2. 净血排毒 可改善人体新陈代谢,促进血液循环,帮助排除体内废物及肝肾毒素。

3. 消毒杀菌 可深入皮下组织,洗净全身,避免细菌感染,帮助皮肤排泄,使肌肤美白。

4. 消除疲劳 可缓解压力,使全身肌肉放松,心情放松愉快,恢复活力。

5. 活化细胞 通过熏蒸,可使全身细胞活跃,有效改善体质,增加免疫机能。

6. 强化机能 可刺激人体微循环系统,改善人体各部机能。

7. 减肥瘦身 可帮助排汗,消除多余热量,燃烧多余脂肪,使身体苗条,凹凸有形。

8. 美容除斑 可调节内分泌,改善和调节内脏功能,预防妇科病,消除色斑。

9. 改善睡眠 全身熏疗 20 分钟相当于 60 分钟的运动量,熏蒸后能进入深度睡眠,醒后浑身倍感轻松,精神饱满。

10. 改善手脚冰凉 可促进血液循环,改善人体循环系统的功能,使全身血液循环保持良好的功能状态,特别是手脚的末梢循环系统。

总之,熏疗可将药物施布于皮肤、孔窍、腧穴等直达病所,故能充分发挥药物的作用,迅速取得内服药所不能达到的效果。

熏疗的特点

熏疗属中医外治法之一,为历代医家和患者所重视并普遍使用,而且疗效卓著,深受人民群众的欢迎。熏疗有以下几个方面的特点:

1. 给药途径独特,奏效迅捷 熏疗药物的有效成分通过皮肤、黏膜、经络等进入体内发挥作用,从而提高了药物的疗效,所以熏疗是一种独特的治疗方法。尤其是对打针怕痛、服药怕苦的患者,是一种难得的好方法。熏疗还可以通过皮肤的直接吸收,或通过经络的输布、脏腑的调衡等,使药物直达病所,迅速地取得良好的效果,尤其对外科和皮肤科的疾病,是一种速效快捷的方法。

2. 适用范围广泛,效果显著 熏疗适用范围很广,涉及内、儿、妇、外、骨伤、皮肤科和五官科数百种疾病,特别对于久病体虚的患者、老年患者及婴幼儿患者尤为适宜。本疗法既是治疗慢性疾病的好方法,又适用于急性病的辅助治疗;既可治病,又可防病;既可用于护肤、美发,又可用于强身保健。

3. 用药灵活,辨证施治 熏疗充分体现了辨证论治的思想。在临床运用中,根据所患疾病的病因病机、病位病性、舌象脉象,按照三因制宜的原则,灵活地选药组方,用药灵活多变,不仅一方治一病,而且一病有多方,一方能治多病,机动灵活,愈病迅速。

4. 安全可靠,无毒副作用 熏疗在患部或体表施药,药物在血液中的浓度很低,避免了药物对肝脏、肾脏等器官的损害作用。同时熏疗所用的药物均由天然药物制成,不含刺激性的化学合成物质,因而一般不会发生毒副作用,对人体也没有损害,有病治病,无病健身。

5. 经济适用,易于推广 熏疗所用的仪器设备,简便价廉,所用的中草药,药源广、价格廉、经济实惠,同时操作简便,易学易用。使用时,只需按病索方、按病配药、依法制作即可应用。无论是医务人员,还是患者本人或家属,在医院、家庭都可进行,利于推广、普及。