

家庭保健推拿丛书

杨殿兴 林 红 编著

家庭沐浴推拿



页.1

四川科学技术出版社

(川) 新登字 004 号

书 名/ 家庭保健推拿丛书
家庭沐浴推拿
编著者/ 林红 杨殿兴等

责任编辑·李迎军
封面设计·李 林
版面设计·翁一民
责任校对·代 林

出 版·发 行 四川科学技术出版社
成都盐道街三号 邮编 610012

经 销 新华书店重庆发行所

印 刷 成都宇川印刷厂

版 次 1996 年 1 月成都第一版

1996 年 1 月第一次印刷

规 格 787×960 毫米 1/32

7 印张 134 千字 插页 2

印 数 1—5000 册

定 价 6.10 元

ISBN 7-5364-3071-X/R·254

前 言

“美是一种和谐完整的形式”。

家庭生活若没有和谐的气氛、和谐的情调，就算不上是美满的家庭。家庭是避风港，是调节剂，是安乐窝，是爱的巢穴，家庭给人们带来的应该是温馨、和睦、美满和幸福。

《家庭沐浴推拿》正是要给人们营造一种和谐、温馨的家庭情调，在温馨的家庭氛围中通过沐浴推拿达到保健治病的目的。

沐浴是人类文明的象征，它不仅是人们清洁卫生的需要，经过千百年实践证明，沐浴更是一种行之有效的防病治病、美容护肤、强身健体的重要方法之一。沐浴后推拿，是将沐浴与推拿两者的有益结合。沐浴是通过水、药液、包括温热、阳光、空气等对人体体表的刺激，使人体气血流畅，毛孔疏通，促进血液循环，增强新陈代谢，降低肌肉张力，有利于消除疲劳，促进睡眠，并有利于进行推拿和通过皮肤对药物的吸收。推拿是通过运用多种刚柔相济、轻重不同，有特定技巧的按摩手法，直接作用于人体的经络穴位上，再通过经穴与脏腑的特殊联系，达到疏通经络，行气活血，调整脏腑功能的作用。沐浴后使肌肉松弛，全身放松，推拿就可以

更好地发挥作用。

沐浴与推拿是一种完美的结合，是每个家庭都能做到的。我们相信：这种完美的结合一旦进入您的家庭，她必将会给您带来健康、幸福、美满和快乐。

我们愿将此书奉献给每一个热爱生活、向往美满的家庭。

林红 杨殿兴

一九九五年季冬

于成都中医学院

目 录

第一章 完美结合的沐浴与推拿…………… (1)

一、保健消疾谈沐浴…………… (1)

(一) 冷水浴…………… (4)

(二) 温 (热) 水浴…………… (6)

(三) 蒸汽浴…………… (8)

(四) 药水浴…………… (10)

附：常用药浴洗方…………… (12)

1. 护发养发方…………… (12)

2. 玉面美容方…………… (12)

3. 香身洗澡方…………… (12)

4. 轻身减肥方…………… (13)

5. 消除痛痹方…………… (13)

6. 皮肤康宁方…………… (13)

7. 退热解表方…………… (14)

8. 补肾壮阳方…………… (14)

9. 舒筋活络方…………… (14)

10. 安枕无忧方…………… (15)

(五) 日光浴…………… (15)

(六) 空气浴…………… (17)

(七) 海水浴…………… (19)

(八) 矿泉浴	(21)
二、祛病延年话推拿	(26)
(一) 沐浴后推拿的妙用	(27)
1. 疏通经络, 调畅气血	(27)
2. 扶正祛邪, 调节功能	(28)
3. 平衡阴阳, 调理脏腑	(29)
(二) 家庭沐浴推拿十法	(29)
1. 推法	(29)
2. 拿法	(30)
3. 按法	(31)
4. 摩法	(31)
5. 点法	(32)
6. 擦法	(32)
7. 揉法	(33)
8. 滚法	(34)
9. 搓法	(35)
10. 击法	(35)

第二章 沐浴推拿是保健的良师益友 ... (37)

一、消除疲劳的沐浴推拿	(37)
(一) 概述	(37)
(二) 沐浴法	(38)
(三) 推拿穴位和手法	(38)
(四) 注意事项	(42)
二、促进睡眠的沐浴推拿	(42)
(一) 概述	(42)
(二) 沐浴法	(44)
(三) 推拿穴位和手法	(44)

(四) 注意事项	(47)
三、增进食欲的沐浴推拿	(47)
(一) 概述	(48)
(二) 沐浴法	(49)
(三) 推拿穴位和手法	(49)
(四) 注意事项	(51)
四、预防感冒的沐浴推拿	(52)
(一) 概述	(52)
(二) 沐浴法	(52)
(三) 推拿穴位和手法	(53)
(四) 注意事项	(56)
五、保持肌肤细嫩的沐浴推拿	(56)
(一) 概述	(56)
(二) 沐浴法	(58)
(三) 推拿穴位和手法	(58)
(四) 注意事项	(60)
六、提高性欲的沐浴推拿	(60)
(一) 概述	(60)
(二) 沐浴法	(61)
(三) 推拿穴位和手法	(61)
(四) 注意事项	(65)
七、玉颜美容的沐浴推拿	(66)
(一) 概述	(66)
(二) 沐浴法	(66)
(三) 推拿穴位和手法	(67)
(四) 注意事项	(71)
八、护养秀发的沐浴推拿	(71)

(一) 概述	(71)
(二) 沐浴法	(72)
(三) 推拿穴位和手法	(72)
(四) 注意事项	(74)
九、女性胸腹健美的沐浴推拿	(75)
(一) 概述	(75)
(二) 沐浴法	(78)
(三) 推拿穴位和手法	(78)
(四) 注意事项	(81)
十、养生益寿的沐浴推拿	(82)
(一) 概述	(82)
(二) 沐浴法	(83)
(三) 推拿穴位和手法	(84)
(四) 注意事项	(87)
第三章 沐浴推拿是家庭治病的良法 ...	(88)
一、感冒 (发烧)	(88)
(一) 概述	(88)
(二) 沐浴法	(89)
(三) 推拿穴位和手法	(89)
(四) 注意事项	(91)
二、便秘	(92)
(一) 概述	(92)
(二) 沐浴法	(93)
(三) 推拿穴位和手法	(93)
(四) 注意事项	(96)
三、腹泻	(97)
(一) 概述	(97)

(二) 沐浴法	(97)
(三) 推拿穴位和手法	(98)
(四) 注意事项	(100)
四、肥胖	(101)
(一) 概述	(101)
(二) 沐浴法	(102)
(三) 推拿穴位和手法	(103)
(四) 注意事项	(106)
五、失眠	(106)
(一) 概述	(106)
(二) 沐浴法	(107)
(三) 推拿穴位和手法	(107)
(四) 注意事项	(110)
六、四肢关节痛	(110)
(一) 概述	(110)
(二) 沐浴法	(111)
(三) 推拿穴位和手法	(111)
(四) 注意事项	(117)
七、腰肌劳损	(118)
(一) 概述	(118)
(二) 沐浴法	(119)
(三) 推拿穴位和手法	(119)
(四) 注意事项	(121)
八、神经性头痛	(122)
(一) 概述	(122)
(二) 沐浴法	(123)
(三) 推拿穴位和手法	(123)

(四) 注意事项.....	(125)
九、过敏性鼻炎.....	(126)
(一) 概述.....	(126)
(二) 沐浴法.....	(126)
(三) 推拿穴位和手法.....	(127)
(四) 注意事项.....	(129)
十、更年期综合症.....	(129)
(一) 概述.....	(129)
(二) 沐浴法.....	(130)
(三) 推拿穴位和手法.....	(130)
(四) 注意事项.....	(134)
十一、遗精、早泄.....	(134)
(一) 概述.....	(134)
(二) 沐浴法.....	(135)
(三) 推拿穴位和手法.....	(135)
(四) 注意事项.....	(140)
十二、荨麻疹.....	(141)
(一) 概述.....	(141)
(二) 沐浴法.....	(142)
(三) 推拿穴位和手法.....	(142)
(四) 注意事项.....	(144)
十三、皮肤瘙痒症.....	(145)
(一) 概述.....	(145)
(二) 沐浴法.....	(145)
(三) 推拿穴位和手法.....	(146)
(四) 注意事项.....	(147)
十四、湿疹.....	(148)

(一) 概述	(148)
(二) 沐浴法	(148)
(三) 推拿穴位和手法	(149)
(四) 注意事项	(151)
十五、痔疮	(151)
(一) 概述	(151)
(二) 沐浴法	(152)
(三) 推拿穴位和手法	(153)
(四) 注意事项	(155)
十六、脱肛	(156)
(一) 概述	(156)
(二) 沐浴法	(157)
(三) 推拿穴位和手法	(157)
(四) 注意事项	(159)
十七、踝关节扭伤	(160)
(一) 概述	(160)
(二) 沐浴法	(161)
(三) 推拿穴位和手法	(161)
(四) 注意事项	(163)
十八、闭经	(164)
(一) 概述	(164)
(二) 沐浴法	(164)
(三) 推拿穴位和手法	(165)
(四) 注意事项	(168)
十九、带下	(168)
(一) 概述	(168)
(二) 沐浴法	(169)

(三) 推拿穴位和手法	(169)
(四) 注意事项	(172)
二十、外阴瘙痒	(173)
(一) 概述	(173)
(二) 沐浴法	(174)
(三) 推拿穴位和手法	(174)
(四) 注意事项	(176)
二十一、子宫脱垂	(176)
(一) 概述	(176)
(二) 沐浴法	(177)
(三) 推拿穴位和手法	(177)
(四) 注意事项	(180)
二十二、乳痈	(180)
(一) 概述	(180)
(二) 沐浴法	(181)
(三) 推拿穴位和手法	(181)
(四) 注意事项	(184)
二十三、小儿营养不良	(184)
(一) 概述	(184)
(二) 沐浴法	(185)
(三) 推拿穴位和手法	(186)
(四) 注意事项	(189)
二十四、小儿腹泻	(189)
(一) 概述	(189)
(二) 沐浴法	(190)
(三) 推拿穴位和手法	(191)
(四) 注意事项	(194)

二十五、小儿夜啼·····	(195)
(一) 概述·····	(195)
(二) 沐浴法·····	(195)
(三) 推拿穴位和手法·····	(195)
(四) 注意事项·····	(198)
二十六、小儿发热·····	(199)
(一) 概述·····	(199)
(二) 沐浴法·····	(200)
(三) 推拿穴位和手法·····	(200)
(四) 注意事项·····	(203)
二十七、小儿咳嗽·····	(203)
(一) 概述·····	(203)
(二) 沐浴法·····	(203)
(三) 推拿穴位和手法·····	(204)
(四) 注意事项·····	(206)
二十八、小儿遗尿·····	(207)
(一) 概述·····	(207)
(二) 沐浴法·····	(207)
(三) 推拿穴位和手法·····	(208)
(四) 注意事项·····	(210)

第一章 完美结合的沐浴与推拿

一、保健消疾谈沐浴

沐浴是人类文明的象征。

历史告诉我们，人类一出现，就离不开洗涤沐浴。沐浴不仅是人们清洁卫生的需要，经过千百年实践证明，沐浴更是一种行之有效的防病治病、美容护肤、强身健体的重要方法之一。爱国诗人屈原在他的《离骚》中就有“新沐者必弹冠，新浴者必振衣”的诗句。《礼记·曲礼》有“头有疮则沐，身有疮则浴”的记载。成书于春秋战国时期的中医经典著作《黄帝内经》中，对感受外邪引发的疾病，提出了明确的治疗方法：“其邪者，渍形以为汗”，就是利用热浴发汗以达祛邪治病的方法。《千金要方·养性》说：“身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。”《老老恒言·盥洗》也说：“浴后阳气上腾，必洗而以宣其气。”因此，沐浴不但有清洁肌肤的作用，而且具有调畅气血，安神畅志的功用。

沐浴时，随着水温不同，所受的刺激各异。使用温水沐浴时，当体温上升 1℃ 就开始出汗、散热，

并消耗体内热能，同时增加呼吸频度，加速血液循环，促进新陈代谢。对植物神经的作用，表现在洗高温热水浴时能增强交感神经的紧张度，洗微温水浴时则使副交感神经占优势，具有镇静作用，有利于神经衰弱的恢复。

浸浴时，人体承受物理性静水压的作用，一个身高 165~175cm 的人，浸泡在浴池里，大约承受 1200~1300kg 的压力，使人体胸、腹围缩小，体表静脉血、淋巴液等回流，心脏负荷增加，因此，静水压力作用于胸、腹部可激活呼吸肌，锻炼心脏功能，对于缺乏运动锻炼的人特别有益。

淋浴时，其喷水的莲蓬头是一个很好的阴离子发生器，这是因为当莲蓬头喷射细水流时，可在空气中产生大量的阴离子。阴离子是一种特殊的“维生素”，它可促进人体的新陈代谢，协调排除废物，有益于机体的生长和发育，提高人体的抵抗力，并且拥有镇咳、催眠、降低血压及消除疲劳等作用。

沐浴不但对人体有上述保健作用，而且能治疗一些病症，如感冒发烧，失眠，皮肤瘙痒等，洗个温馨的热水澡，往往能不药而愈。

随着人类的发展，药物的发现，医疗活动的不断开展，沐浴方法由纯水浴又逐渐演变出药水浴，在水中加入适当药物，煎汤沐浴，能够治疗更多的疾病。

东汉时期的著名医学家张仲景在他的《伤寒杂病论》中记载了很多洗浴治病方法，如用苦参煎汤外洗治疗前阴溃疡，用矾石煎水浸洗足部治疗脚气

等。以后历代药浴方法都有所发展，直至清代，可以说药水沐浴已经趋于成熟和完善。清代医家吴尚先的《理瀹骈文》，是集前人沐浴疗法之大成，他提出了外治与内治机理统一的原则。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。”清代宫廷中，据《慈禧光绪医方选议》一书中记载，用药水沐浴比例很大，仅此一书中就收集了慈禧、光绪平时常用的沐浴方 65 个。如光绪荣筋活络洗药方（宣木瓜 9g，松节 9g，赤芍 12g，透骨草 6g，青风藤 9g，乳香 6g，没药 6g，红花 6g，当归 12g，天仙藤 9g），具有养血荣筋、活血通络、柔肝止痛之功效，水煎沐浴可以治疗风湿痹痛。又如慈禧沐浴方（谷精草 36g，茵陈 36g，石决明 36g，桑枝 36g，白菊花 36g，木瓜 45g，桑叶 45g，青皮 45g），具有清热除湿，清利头目的作用，水煎沐浴可以防治皮肤病，保护皮肤健康，同时对目赤头痛也有治疗作用。这些药水浴方，其药物成分透过皮肤屏障进入血液循环，或通过经脉、络脉对全身产生作用，从而达到防治疾病的效果。

沐浴疗法众多，有冷水浴，温（热）水浴、蒸汽浴、药水浴、日光浴、空气浴、海水浴、矿泉水浴等。前四种是在家庭中的水浴方法，在尽享家庭的轻松愉悦，温馨和美中保健治病；后四种是在大自然中的沐浴方法，走出家庭，走进大自然的怀抱，在海水、沙滩、湖滨、森林、田园、山村、温泉等优雅洁净、风景秀丽的地方，举家出游，沐浴大自然的阳光雨露，陶冶性情，舒展胸怀，锻炼身体，却

病延年。宋代大诗人陆游在《山园晚兴》诗中写道：“病骨初轻野兴浓，闲扶拄杖夕阳中。草枯陂泽涓涓水，木落园林渐渐风。”表现了诗人病后初愈进行日光浴、空气浴的雅兴。西汉著名辞赋家枚乘在《七发》中记叙楚太子有疾，吴客为之治疗，说是“游涉乎云林，周驰乎兰泽，弭节乎江浔”，可以“陶阳气，荡春心”。说明了大自然沐浴法对人体身心的作用。和煦的阳光，清新的空气，浪漫的海洋，温馨的矿泉，在尽情欣赏大自然之美的同时，你还能得到大自然对你身体的调节和治疗。沐浴方法运用得当能够起到保健、治疗的双重作用。

（一）冷水浴

冷水浴要求水温在 20℃ 以下。

皮肤是人体与外界环境之间的一道屏障，要保护身体，必须首先保护皮肤，而冷水浴的锻炼正是护肤健肤和强身的良好方法。冷水浴能提高人体对寒冷的适应力，由于寒冷刺激，皮肤血管收缩，大量的血液流入内脏和深部组织；若寒冷的刺激仍然继续，身体就要增加热量输往皮肤加以对抗，于是皮肤的血管又扩张，内脏深部组织的大量血液又流向皮肤，这样，在冷水浴的过程中，血管经历了一缩一张的运动，身体也经历了“寒冷期”和“温暖期”的冷热变化，使呼吸加深加快，增强呼吸系统的功能，使身体耐寒不易着凉；血管的一缩一张运动是靠中枢神经系统控制和调节的，因此，长期进行冷水浴，通过神经反射和大脑的作用，会使中枢