

百病独特疗法

百

百病独特疗法

# 百病药浴与果菜

## 疗法

● 百病独特疗法丛书

赵蕴坤 赵泓 编著

●

人不知我知，人不言我言

析梦孰用周公法，杏林自有真功夫

睡卧本是仙家事，谁道原为救命方

医易互用，相得益彰

可治百病

足见其方能力能治百病

一针见血，万症俱平

气功虽有千千招，玄妙之处少人知

一部书领尽医林之风骚

一部书道尽千家之绝妙

山穷水复疑无路，柳暗花明又一村

● 山西科学技术出版社

44.9

初审 张延河  
复审 赵志春  
终审 郭博信

## 百病药浴与果菜疗法

赵蕴坤 赵 弘 编著

\*

山西科学技术出版社出版 (太原并州北路 69 号)  
山西省新华书店发行 山西省美术印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:7.75 字数:162 千字  
1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月太原第 1 次印刷  
印数:1—3000 册

\*

ISBN 7-5377-1513-0  
R·611 定价:9.00 元

---

## 前 言

喜爱沐浴是人的天性。只有经常进行科学沐浴的人，才能保持健美的肌肤和强壮的体魄。在沐浴的基础上发展而来的药浴疗法，经过千百年的实践证明，是行之有效的防治疾病、强身保健的重要方法之一，也是美肤、美发的最佳捷径。

不论是沐浴疗法，还是药浴疗法，都是养生保健不可缺少的重要内容。如何掌握和运用药浴疗法？对此，本书做了详细介绍。

果菜疗法之所以深受人们的欢迎，是因为果菜疗法的原材料，来源于常见的水果、蔬菜等。在平时，吃什么？怎样吃？如何与沐浴、药浴疗法相结合？本书也做了重点介绍。

随着生活水平不断地提高，人们的自我保健意识也日益增强。这说明当代人更加热爱生命，希望在有限的岁月里充分地享受人生的幸福。要尽情地享受人生，就必须拥有健康和充满活力的体魄。本书旨在通过沐浴、药浴及果菜疗法使人们的身心保持在良好的状态之中，以达充分享受人生的目的。

在编写过程中，承蒙姚警钟教授的大力支持，特此致谢。

由于我们的水平所限，不足和欠妥之处难免，敬请读者赐教。

编 者

---

# 目 录

## 前言

## 上编 绪论

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一章 沐浴是药浴疗法的基础 ..... | ( 2 ) |
| 第一节 沐浴的历史 .....      | ( 2 ) |
| 第二节 沐浴的原理 .....      | ( 4 ) |
| 第三节 沐浴的种类 .....      | ( 7 ) |
| 第四节 沐浴能治疗多种疾病 .....  | (11)  |
| 第五节 入浴的要点 .....      | (16)  |
| 第二章 药浴疗法概述 .....     | (20)  |
| 第一节 药浴的历史 .....      | (20)  |
| 第二节 药浴疗法的种类 .....    | (22)  |
| 第三节 药浴疗法的作用机理 .....  | (24)  |
| 第四节 药浴疗法的特点 .....    | (26)  |
| 第五节 药浴疗法的注意事项 .....  | (26)  |
| 第六节 提高药浴效果的方法 .....  | (27)  |
| 第七节 药浴与果菜疗法相结合 ..... | (27)  |

## 下编 药浴与果菜疗法

|                |      |
|----------------|------|
| 第一章 肤发美容 ..... | (30) |
| 第一节 润肤养颜 ..... | (30) |
| 第二节 生发美发 ..... | (37) |
| 第二章 皮肤病 .....  | (44) |

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 湿疹 .....       | (44)  |
| 第二节 | 荨麻疹 .....      | (50)  |
| 第三节 | 脚气 .....       | (54)  |
| 第四节 | 冻疮 .....       | (56)  |
| 第五节 | 疖痈 .....       | (60)  |
| 第六节 | 粉刺 .....       | (67)  |
| 第七节 | 皮肤瘙痒 .....     | (70)  |
| 第八节 | 疣 .....        | (73)  |
| 第三章 | 呼吸系统疾患 .....   | (79)  |
| 第一节 | 感冒 .....       | (79)  |
| 第二节 | 咳嗽 .....       | (84)  |
| 第三节 | 哮喘 .....       | (89)  |
| 第四章 | 消化系统疾患 .....   | (92)  |
| 第一节 | 胃痛 .....       | (92)  |
| 第二节 | 腹痛 .....       | (100) |
| 第三节 | 呕吐 .....       | (102) |
| 第四节 | 腹泻 .....       | (104) |
| 第五节 | 痢疾 .....       | (112) |
| 第六节 | 便秘 .....       | (117) |
| 第七节 | 肝病 .....       | (121) |
| 第五章 | 循环系统疾患 .....   | (126) |
| 第一节 | 眩晕 .....       | (126) |
| 第二节 | 中风 .....       | (131) |
| 第六章 | 泌尿生殖系统疾患 ..... | (134) |
| 第一节 | 水肿 .....       | (134) |
| 第二节 | 淋证 .....       | (139) |

|      |               |       |
|------|---------------|-------|
| 第三节  | 癃闭·····       | (143) |
| 第四节  | 阳痿、早泄·····    | (146) |
| 第五节  | 附睾炎、睾丸炎·····  | (151) |
| 第七章  | 内分泌系统疾患·····  | (154) |
| 第一节  | 糖尿病·····      | (154) |
| 第二节  | 痛风·····       | (157) |
| 第三节  | 肥胖症·····      | (159) |
| 第八章  | 神经系统疾患·····   | (163) |
| 第一节  | 头痛·····       | (163) |
| 第二节  | 失眠·····       | (167) |
| 第九章  | 骨与关节疾患·····   | (172) |
| 第一节  | 腰痛·····       | (172) |
| 第二节  | 风湿热、关节炎·····  | (177) |
| 第十章  | 妇科疾患·····     | (186) |
| 第一节  | 带下病·····      | (186) |
| 第二节  | 阴挺·····       | (189) |
| 第三节  | 阴痒·····       | (191) |
| 第四节  | 寒冷证·····      | (199) |
| 第十一章 | 儿科疾患·····     | (202) |
| 第一节  | 消化不良·····     | (202) |
| 第二节  | 厌食·····       | (206) |
| 第十二章 | 其他·····       | (209) |
| 第一节  | 跌打损伤·····     | (209) |
| 第二节  | 脱肛·····       | (213) |
| 第三节  | 痔疾·····       | (216) |
| 附    | 防治性病的药浴方····· | (229) |

# 上编 绪论

# 第一章 沐浴是药浴疗法的基础

## 第一节 沐浴的历史

人类离不开水，水是人类的生命之源。

沐浴，即洗发洗身的意思。濯发曰沐，澡身曰浴。《楚辞》中有“新沐者必弹冠，新沐者必振衣”的记载。沐浴的场所称为浴堂，亦称之为浴室、澡堂。

在古代，佛寺及宫廷中皆有浴堂，当时是达官贵人活动的地方，随着时代的发展，民间出现了浴堂。我国最早的古医书《五十二病方》中已有了关于沐浴和熏洗法的记载。《山海经》是记述古文化和传说为主的文献，其中就有“浴之已疥”的介绍。《黄帝内经》中有“摩之浴之”及“其有邪者，渍形以为汗”的疗法，这是一种利用热汤沐浴发汗的治疗方法，为后世的外治疗法奠定了基础。

“春寒赐浴华清池，温泉水滑洗凝脂”是唐代大诗人白居易描写杨贵妃浴后皮肤白皙，美如凝脂的佳句，也说明浴后的人十分美。

在古希腊时代，沐浴已开始用于医疗。在平时，沐浴也是接待客人的一种礼节，客人来临，首先请客人沐浴，然后问候洗得是否舒服。

古罗马盛行沐浴，是仿自古希腊。其规模之大，可谓空前绝后。古罗马的首任皇帝奥古斯都首先建造了阿拉里帕大浴场，并建造了 850 个小浴场。

当时的卡拉卡夫大浴场、尼禄大浴场等都是豪华壮观的建筑。现代成了人们观光旅游的场所之一。据史料记载，卡拉卡夫大浴场占地 124 400 平方米，可供 2300 人同时入浴，有人曾做过如下的描述：

“在这个宏伟壮丽的建筑物里，大理石上镶嵌有宛如彩笔描绘成的优雅图案。不断滚动的水，从灿烂辉煌的银制出口倾出，注入广阔的浴池内。”

古希腊盛行冷水浴，而罗马人则喜爱温水浴。在贵妇中，有人喜欢用驴奶沐浴，她们把采摘的蔷薇花漂浮在水面取乐，同时还将葡萄酒加入水中，过着豪华的沐浴生活。当时称之为“浴场沙龙”，亦是品评美女的重要场所。

德国自日耳曼时代就有沐浴的习惯，在斯堪的那维亚有颇负盛名的蒸气浴、泉水冷水浴。为保持身体健康，沐浴在平民中也颇为盛行，通常一星期沐浴 2 次。

欧洲人的沐浴史，时盛时衰，特别是从 16 世纪到 19 世纪，入浴的习惯已不那么时兴，而使用香水的习惯却大有发展，如举世闻名的法国香水就是因此发展而来的。

佛教传入日本后，在奈良时代，寺院内开始施行“祓濯”，认为祓濯能消除心身之污秽，因此形成了一种佛教仪式。于是并开始在寺院内建造大汤屋（浴场），这是僧侣们沐浴的专门设施。

后来，随着浴业的发展，在街道出现了收费（钱）的浴室，在日本俗名为“钱汤”。较大的浴室中还设有雅座，成

了独具风格的平民休息和交流信息的场所，甚至成了社交的中心舞台，那里设有茶座，可下围棋、象棋，还可以谈工作等。

现代家庭中则以沐浴、盆（池）浴为主。有的公共场所增添了桑那浴、水泡浴及水中体操等。

## 第二节 沐浴的原理

沐浴是现代人不可缺少的生活内容，此即人们常说的洗澡。洗澡对身体有许多好处，除了清洁作用之外，还有温热、静水压力及浮力三个方面的刺激作用，从而发挥消除疲劳、缓解精神紧张和强身健体的效果。

### • 清洁皮肤的作用

当进入充满蒸气的浴室时，尤其是高达 40℃ 时，其蒸气可使人体的毛孔张开，汗腺排泄汗水，皮脂腺排出皮脂，堵塞毛孔的脂类及不洁之物能被及时清除掉。

此时，如缓慢地浸泡在浴池内，则能使附着在皮肤表面的老化角质软化，加之适度的搓擦以清除体表的污垢。

皮肤能有规律地进行体温调节。沐浴之后，人人都会有干净爽快之感。

### • 温热刺激作用

体温上升 1℃ 时，开始出汗，并消耗体内热能，同时呼吸次数也会增加。若洗高温浴，其呼吸频率大为增加。就植物神经而言，洗高温浴可增强交感神经的紧张度，而洗低温

浴则有镇静作用，因此时副交感神经占优势，有益于睡眠。

通过温热刺激大体可发挥三方面的作用：由于血管扩张而使血流量增加；对神经、精神方面有镇静效果；有使结缔组织（胶原纤维）柔软化的效果。

进入温热的浴水中，能使血管扩张，血流量增加，使富含营养及氧气的血液输布全身。同时又能促进新陈代谢，排除体内的废物，使其疲劳的肌肉（疼痛或不适时）能及时得到缓解。

高温浴是指沐浴时水温在  $42^{\circ}\text{C}$  以上；低温浴是指沐浴时水温在  $34^{\circ}\text{C}$  以下；冷水浴是指沐浴时水温在  $25^{\circ}\text{C}$  以下。把手伸入洗澡水中，有种不冷不热之感，这叫不感温度，此时温度在  $35^{\circ}\text{C} \sim 41^{\circ}\text{C}$  之间。

浴室内最好有温度计，要养成及时测量水温的习惯，以便调节适于身体的温度。

### • 静水压力作用

在浴池中，身体表面受到的压力与水深成正比例关系。身高  $1.60 \sim 1.70$  米的人浸在浴池中（水液浸泡至颈部），大约会受到  $1200 \sim 1300$  千克的压力。此时胸部受到 70% 的水压；横膈以下为 80% 的水压；上下肢为 85%。具体而言，胸围可因水压缩小  $1 \sim 3.5$  厘米；腹围缩小  $2.5 \sim 6.5$  厘米；足围缩小 1 厘米。腹部受到压力后，横膈被推挤向上方，胸腔压力升高，肺活量从而减少。由于血管也受到挤压，犹如按摩一样，会促进全身的血液循环。

水压还有刺激肾血管和皮肤血管的作用。在温度较低的洗澡水中长时间浸泡，通过压力与肾功能的双重作用，能使

尿量增加。

水压的作用，除促进呼吸运动外，还可增强心脏及肌肉的活力，对肝、脾亦有此作用。尽管是无意识的，但在不知不觉之中却增强了体力。

### • 浮力作用

人体浸泡在浴池中，体重会减轻。水的密度是 1.000，而人体的密度是 1.036。根据阿基米德原理，在浴池中，如浸泡到颈部，由于浮力作用可使其体重减轻至  $1/9$ 。比如一个体重 70 千克的人，齐肩在浴水中，在浮力的作用下，其体重仅有 7.78 千克，此即整个体重的  $1/9$ 。因此，人在水中运动比在空气中运动容易得多，故脑溢血、小儿麻痹、四肢瘫痪的患者，可通过洗澡康复身体。

下面介绍一种利用浮力在浴池内做的简易伸展体操。首先尽量把足伸到浴池边上，伸膝，手伸向脚尖。接着胳膊向后斜，使肘部搭在池边上，做扩胸、抬肩等动作。此时，伸颈，脸朝上，目视天花板。这种运动体操对终日埋头工作，或经常坐办公室的人颇有助益。

人的生命原本诞生在水中，婴儿出生前的 10 个月，生活在  $36^{\circ}\text{C}$  的羊水中。不言而喻，水是人类的生命之源，世界上的一切生物都来自海洋。

### 第三节 沐浴的种类

#### • 受人欢迎的淋浴

现在许多家庭都装有热水器，如使用得当也有良好的保健作用。家用热水器与宾馆等处的淋浴有所不同，主要是水压较小。但通过对水流量及温度的调节，可使皮肤受到适度的刺激，给人一种舒适之感。

洗浴将结束的时候，手持热水器，先从足部向大腿部移动，再从手部向肩部移动，冲洗全身。淋浴器接近皮肤可使压力增强，离开则可减小压力。

淋浴时，可行冷热交替之法。把水温调至 42℃，能使皮肤发红，再用 20℃ 左右的冷水轻轻冲洗，以身体感到舒适为度。如此反复数遍，能预防浴后身体发冷，锻炼皮肤，保持活力。

#### • 宜人的桑那浴

桑那浴日益受到人们的青睐。经验表明，常洗桑那浴可使人的体重减轻。这就是说，洗桑那浴有减肥作用。

桑那浴，亦即蒸气浴，其浴室内的温度常接近 100℃，没有洗过此浴的人，在那里连 5 分钟都坚持不住。但适应后，可在那里洗 10~15 分钟，并无不适之感。

开始时，可用干毛巾将头部包裹起来。如用湿毛巾，由于室内蒸气的影响，会抑制排汗，这是引发头痛、头晕的原因，应加以注意。

桑那浴使身体充分出汗后，再进入浴盆或浴池中洗浴，会很快恢复皮肤的正常温度。然后，再行桑那浴。如此反复4~5遍，最后用淋浴器冲洗全身。其温度和遍数，可随个人的习惯爱好选择，以感到舒适松快为度。反复数遍的目的，在于激发肌肉的活力，使体内的废物得以及时排出，从而使肌肉从疲劳中解脱出来。

近年来，空调器日益增多，人们经常处在一种非自然的状态之中，即出汗少，影响机体的正常代谢。桑那浴可使全身的毛孔开张，促进血液循环，增强新陈代谢，改善空调器带来的不足。

### • 爽快的按摩浴

按摩浴，又称超声波浴或水泡浴。水泡不断冲击皮肤，有种舒适的按摩效果。在其中浸泡15分钟，能很快消除疲劳。

还有一种喷射浴，是在浴槽内安装大压力的喷水装置，其热涡流能给身体一种机械刺激，有提高肌力，改善血液循环的作用。

现代人已不满足不仅仅把皮肤冲洗干净了，沐浴的目的是为了增进健康。

### • 舒适的芳香浴

随着物质生活不断地提高，人们经常购买使人清爽而舒适的芳香洗浴剂。市售有成品，亦可自己动手制作。把含有香精的物质或把香精放在浴水中，可使人心身松弛，精神舒畅振奋。

使用香精入浴，以 10~15 滴为宜，搅拌后再行沐浴。香精的种类很多，各有其效能，可根据自己的具体情况选择，单用或数种混合使用均可。

在加有香精的浴水中浸泡身体，香精通过呼吸及皮肤的渗透而发挥强身健体的作用。

香精的种类很多，现简介如下：

### • 橘子香精

从甜橘果实的绞汁中提取而得。这种香精有清爽而沁人肺腑的香味，加入洗澡水中，具有清新而振奋精神的效果。

### • 檀香香精

从檀树的木材及根部提取而得。香气柔和而甜，具有东方风味，是药剂、化妆品广为使用的香料。

### • 柏香精

从柏树中提取而得。古代人常用柏木保存尸体。

### • 茉莉香精

从茉莉花中提取而得。有比玫瑰香精更为优雅的香气，常作为高级香水使用。

### • 紫苏香精

从紫苏干叶中提取而得。有一种类似樟脑的香气，是经常使用的中药香精。

### • 麝香草（百里香）香精

从百里香的花中提取而出。其香气有良好的杀菌作用，可用于预防感冒。

### • 零陵草香精

从零陵草的叶及花中提取而得。具有清新香甜之气，对神经有兴奋作用，可使头脑清醒，亦可用于蜂蜇及毒蛇咬伤后的应急处理。

### • 迷迭香香精

从迷迭香的叶及花中提取而得。具有清爽（类似樟脑）的香气，可兴奋神经而使头脑清醒。适于晨起沐浴。

### • 黑胡椒香精

从胡椒的果实中提取而得。对肌肉酸痛及发硬有效。

### • 薄荷香精

从薄荷的叶及花中提取而得。香气清爽，可用于恶心、呕吐，吸入其香气能改善低落的情绪。作为浴剂使用，浴后有种凉爽感。夏季睡前在枕头上洒上几滴，蚊虫便不再叮咬。

### • 桉叶油

从桉树中提取而得。主要成分是桉油醇，有明显消毒杀菌作用，亦可用于呼吸不畅。

- **薰衣草香精**

从薰衣草的花及叶中提取而得。其香气浓烈，作为浴剂使用，对失眠及精神紧张有效。

- **柠檬香精**

从柠檬的果皮中提取而得。据说提取 1 克柠檬香精要用 3000 个果实。

- **玫瑰香精**

从玫瑰花中提取而得。是古埃及国王的常用香料，有兴奋女性性神经的作用，在宗教仪式中也用此物。

## 第四节 沐浴能治疗多种疾病

沐浴要讲求科学，如能对温度及洗浴方式动一动脑，就可以提高沐浴的质量并增进健康。

下面介绍数种病症的沐浴方式，供读者参考。

- **精神紧张或疲劳**

沐浴可缓解紧张不安的情绪，并有消除疲劳的作用。

可在 40℃ 以下的温水中慢慢地长时间浸浴。如有条件，最好 1 日 3 次。这样能使紧张的神经得到松弛，使心身安定下来。

上班工作之前，短时间浸入 42℃ ~ 43℃ 的热水中，能刺激神经，清醒头脑，改善精神状态。