

 北京名医世纪传媒

家庭

熏洗 保健康

郭玉兰 郭洪波 ◎ 主编

国医 胡维勤教授

鼎力推荐并作序

轻轻松松熏洗疗百病
开开心心沐浴除顽疾



中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

JIATING XUNXI BAOJIANKANG

家庭熏洗保健康

主 编 郭玉兰 郭洪波

编 者 (以姓氏笔画为序)

于 涛	王红微	王丽娟
付那仁图雅		白海军
白雅君	刘志伟	刘艳君
齐丽娜	孙石春	孙丽娜
李 瑞	何 影	张 楠
张黎黎	董 慧	

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

熏洗疗法是药物外治法中的一种有效方法,是中医治疗学的重要组成部分。本书在简述熏洗疗法基本知识的基础上,重点讲述了中药熏洗疗法治疗内科、外科、妇产科、儿科、男科、皮肤科、五官科等常见疾病的常用方法,每一种熏洗方都包括组成、制法用法、功效等内容。本书条理清晰、来源可靠、用药简单、方法简便,操作性、实用性强,适用于基层医务人员、医学院校师生,也可供中医爱好者及患者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭熏洗保健康/郭玉兰,郭洪波主编. —郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-9010-6

I. ①家… II. ①郭… ②郭… III. ①熏洗疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 239885 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路18号院3号楼511室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:欣逸

文字编辑:刘胜勤

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:王新红

责任印制:陈震财

印刷:三河市春园印刷有限公司

经销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm

印张:19.625 字数:484千字

版次:2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

定价:69.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系并调换



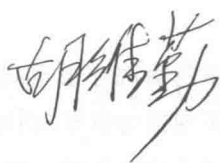
序

中药熏洗疗法也叫中药蒸汽疗法、中药雾化透皮疗法等,是以中医理论为指导,利用药物煎煮后所产生的蒸汽,通过熏蒸机体达到治疗目的的一种中医外治疗法。早在《黄帝内经》中就有“摩之浴之”之说,《理渝骈文》曾指出“外治之理,即内治之理;外治之药,即内治之药,所异者法耳”。

中药熏洗疗法集中了中医药疗、热疗、汽疗、中药离子渗透等多种功能,融热度、湿度、药物浓度于一体,因病施治,药物对症,可有效治疗多种常见病。通过中药熏洗疗法,可以使热药蒸汽以对流和传导的方式源源不断地直接作用于人体,扩张局部和全身的血管,促进体表组织的血液循环,改善皮肤的吸收作用,促进汗腺的大量分泌,加速皮肤的新陈代谢;同时,熏蒸药物中逸出的中药粒子(分子或离子)直接作用于体表,产生杀虫、杀菌、消炎、止痒、止痛等作用,或经透皮吸收入人体,通过激发组织细胞受体的生物化学过程而发挥药疗作用,进而消除病灶。

中药熏洗疗法是中药外治法中的一种有效方法,也为民间疗法之精华。这种方法既可统治外症,又可内病外治,简、便、廉、验。实践证明,中药熏洗疗法作用直接,疗效确切,适应证广,不良反应少。

对于中药熏洗疗法的辨证使用,作者总结了不少经验,书中翔实地收录了简、便、廉、验的中药熏洗疗方,具有重要的阅读和参考价值。本书与百姓健康生活息息相关,内容通俗易懂,便于实践操作,可作为家庭保健使用,也可作为基层医务工作者临床借鉴之用。



2017年11月



前言

熏洗疗法,民间称为“药浴”或“外洗法”,是指按照一定的处方选用中草药,经加清水煎煮沸后,先用蒸汽熏疗,再用药液淋洗、浸浴全身或局部患处,从而产生治疗作用的一种防治疾病的方法。熏洗疗法是药物外治法中的一种有效方法,是中医治疗学的重要组成部分,它的特点是操作简便、取材容易、疗效显著、安全可靠、不良反应少,既可以用来防病治病,又可以美肤美发、保健强身,因此被历代医家和患者普遍使用,广为流传。我国最早的医学文献——马王堆汉墓出土的《五十二病方》就有熏蒸法的记载。晚清吴尚先编写的《理渝骈文》是中医史上第一部外治学专著。《骈文·略言》中说:“经文内取、外取并列,未尝专用内治也。”由此可见,吴氏认为外治法的理论渊源实际来源于《黄帝内经》,并将外治法与内治法并列。为使读者更好、更多地了解熏洗疗法的保健作用,我们本着“疗效可靠,家庭实用”的原则,编写了《家庭熏洗保健康》一书。

本书系统、完整地精选简、便、验、廉且疗效确切的熏洗方,对内科、外科、妇产科、儿科、男科、皮肤科、五官科等常见病症提供了相应的熏洗方法。每种疾病的熏洗方都包括组成、制法用法、功效。此外,书中还提供了美容保健的熏洗方。本书内容丰富,

深入浅出,操作简便,实用性强,适于广大基层医生、中医爱好者及家庭自疗者参考阅读。

本书在编写过程中参阅了大量的文献资料,在此向有关作者表示谢意。由于编者水平有限,书中可能有疏漏和错误之处,敬请广大读者批评指正。

编 者



目 录

第一章 概述	(1)
一、熏洗疗法的基本原理	(1)
二、熏洗疗法的适应证与禁忌证	(3)
三、熏洗疗法使用的器具	(4)
四、熏洗疗法的分类及操作方法	(5)
五、熏洗疗法的操作规程	(8)
六、熏洗疗法的优点	(10)
七、熏洗疗法的注意事项	(11)
第二章 内科疾病熏洗方	(14)
一、感冒	(14)
二、支气管炎(咳嗽)	(21)
三、支气管哮喘	(29)
四、急性胃炎(呕吐)	(36)
五、急性肠胃炎(霍乱)	(37)
六、便秘	(39)
七、肠炎(泄泻)	(47)
八、慢性结肠炎(久泻)	(54)
九、肠梗阻	(56)
十、病毒性心肌炎	(59)
十一、慢性肝炎	(62)



十二、肝硬化(癥结、肝积)	(65)
十三、肝硬化腹水(臌胀)	(67)
十四、胆石症	(71)
十五、脑卒中(中风)	(72)
十六、中风后遗症	(75)
十七、高血压病	(85)
十八、冠心病(胸痹)	(94)
十九、高脂血症	(99)
二十、肥胖症	(104)
二十一、肺结核(肺癆)	(106)
二十二、肺脓肿(肺痈)	(109)
二十三、肾炎(水肿)	(112)
二十四、肾衰竭	(116)
二十五、头痛(头风)	(120)
二十六、失眠(不寐)	(131)
二十七、糖尿病(消渴)	(137)
第三章 外科疾病熏洗方	(147)
一、疮疖	(147)
二、痈疽	(150)
三、痔疮	(153)
四、肛裂	(163)
五、血栓性静脉炎	(168)
六、血栓闭塞性脉管炎(脱疽)	(172)
七、冻疮	(177)
八、肋间神经痛	(182)
九、肱骨外上髁炎(臂痹)	(184)
十、痛风性关节炎(痹症)	(187)
十一、风湿性关节炎(风寒湿痹)	(191)
十二、类风湿关节炎(历节)	(196)

十三、腰痛	(204)
十四、坐骨神经痛(腰脚痛)	(209)
十五、足跟痛	(213)
十六、颈椎病(项痹)	(221)
十七、肩周炎(肩凝症)	(226)
十八、腰椎间盘突出症	(230)
十九、骨质增生症(骨痹)	(234)
二十、股动脉硬化症	(241)
二十一、运动神经元病(痿证)	(243)
二十二、骨折	(245)
二十三、脱臼	(250)
二十四、跌打损伤	(253)
二十五、软组织损伤	(258)
二十六、扭挫伤	(262)
第四章 妇产科疾病熏洗方	(266)
一、月经不调	(266)
二、痛经	(270)
三、闭经	(277)
四、带下病	(280)
五、子宫脱垂(阴挺)	(283)
六、妊娠呕吐(妊娠恶阻)	(289)
七、妊娠水肿	(291)
八、产后缺乳(产后乳无汁)	(292)
九、急性乳腺炎(乳痈)	(296)
十、外阴炎	(300)
十一、前庭大腺炎	(303)
十二、非特异性阴道炎(细菌性阴道炎)	(306)
十三、滴虫阴道炎	(310)
十四、真菌性阴道炎	(316)



十五、老年性阴道炎	(321)
十六、外阴瘙痒症	(324)
十七、宫颈糜烂	(329)
十八、宫颈炎	(333)
十九、盆腔炎	(336)
二十、不孕症	(342)
第五章 儿科疾病熏洗方	(346)
一、小儿感冒	(346)
二、小儿咳嗽	(349)
三、小儿麻疹	(353)
四、小儿水痘	(358)
五、小儿惊厥(小儿惊风)	(361)
六、小儿遗尿	(364)
七、新生儿黄疸(胎黄)	(367)
八、流行性腮腺炎(痄腮)	(370)
九、鹅口疮	(371)
十、小儿腹泻	(374)
十一、小儿积滞	(379)
十二、小儿疝气	(381)
十三、小儿夜啼	(384)
十四、小儿脱肛	(385)
十五、婴儿湿疹	(389)
十六、小儿口角流涎	(392)
第六章 男科疾病熏洗方	(396)
一、遗精	(396)
二、勃起功能障碍(阳痿)	(400)
三、早泄	(406)
四、阴囊湿疹	(411)
五、前列腺炎(白浊)	(417)



第七章 皮肤科疾病熏洗方	(426)
一、痤疮(粉刺)	(426)
二、湿疹(湿疮)	(435)
三、神经性皮炎	(444)
四、银屑病	(448)
五、接触性皮炎	(456)
六、脂溢性皮炎(白屑风)	(458)
七、夏季皮炎	(460)
八、稻田皮炎(水渍疮)	(461)
九、毛虫皮炎	(465)
十、漆性皮炎(漆疮)	(467)
十一、过敏性皮炎	(469)
十二、皮肤瘙痒症(风瘙痒)	(471)
十三、荨麻疹(风瘾疹)	(479)
十四、硬皮病(皮痹)	(484)
十五、带状疱疹(蛇缠虎带)	(487)
十六、花斑癣(疔疡风)	(490)
十七、顽癣	(492)
十八、头癣	(494)
十九、手癣(鹅掌风)	(497)
二十、足癣(湿脚气)	(499)
二十一、手足癣	(503)
二十二、尖锐湿疣	(506)
二十三、扁平疣	(512)
二十四、梅毒	(515)
二十五、淋病	(517)
二十六、斑秃(油风)	(521)
二十七、腋臭	(525)
第八章 五官科疾病熏洗方	(527)



一、睑腺炎(偷针眼)	(527)
二、结膜炎	(533)
三、角膜炎	(537)
四、沙眼(椒疮、粟疮)	(539)
五、慢性鼻炎	(543)
六、鼻窦炎(鼻渊)	(548)
七、鼻前庭炎(鼻疳)	(552)
八、咽炎	(554)
九、扁桃体炎(乳蛾)	(559)
十、牙痛	(561)
十一、牙龈出血(牙菌)	(566)
十二、口腔溃疡(口疮)	(568)
十三、化脓性中耳炎	(569)
第九章 美容保健熏洗方	(573)
一、颜面皱纹	(573)
二、雀斑	(576)
三、酒渣鼻(酒齄鼻)	(579)
四、色斑	(581)
五、甲癣[灰指(趾)甲]	(584)
六、白发	(587)
七、脱发	(591)
八、枯发、落发	(594)
九、皮肤粗糙	(596)
十、皮肤皲裂	(600)
十一、手足脱皮	(602)
十二、油性皮肤	(604)
十三、皮肤色素沉着症	(606)
十四、强身益寿	(609)



第一章 概 述

一、熏洗疗法的基本原理

熏洗疗法,民间称为“药浴”或“外洗法”,是指按照一定的方选用中草药,经加清水煎煮沸后,先用蒸汽熏疗,再用药液淋洗、浸浴全身或局部患处,从而产生治疗作用的一种防治疾病的方法。熏洗疗法是药物外治法中的一种有效方法,是中医学的重要组成部分。

熏洗疗法的作用原理与内治一样,必先求其本,明阴阳,识脏腑,辨病源,选方药,辨证论治,随症疗之,调和阴阳,以平为期。其作用是疏通经络,调和气血,解毒消炎,活血化瘀,扶正祛邪,使失去平衡的脏腑阴阳得以重新调整和改善,从而促进机体功能的恢复,达到治病、保健、美容的目的。

熏洗疗法用药,主要是通过熏、洗、浸、浴、渍,给药于全身或局部患处。其作用原理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),而且还有其特定的局部刺激和神经反射作用来激发人体功能的增强,从而达到治病愈疾、美容的目的。本疗法的作用原理比较复杂,至今尚未完全清楚。根据历代医家经验和体会,可以将其作用原理概括为以下几方面。



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性和皮肤的吸收功能的统一而进入体内。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。熏洗时,湿润的药物能增加水合作用和皮肤的通透性,能加速皮肤对药物的吸收能力。

2. 经络调衡作用 人体是一个有机的整体,而十二经脉,内属于脏腑,外络于肢节,与十二经别、奇经八脉等经脉沟通,纵横交错,遍布全身;与体表皮肤、器官九窍、四肢百骸等组织紧密相连,同时又能行气血,营阴阳,濡筋脉,利关节。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. 脏腑输布作用 人体之体表与脏腑是表里相属、经络相连的。当不同的药物贴近皮肤的某一部位或病灶处,其药物之气味,经皮肤吸收后,由经脉入脏腑,再通过脏腑的输布作用,布散于五脏六腑乃至全身,直达病所,从而达到防病治病的目的。外由邪侵,内由失调,药从外入,调节输布,直达病所,补虚泻实,以平为期。

4. 药物刺激作用 利用熏洗时一定的药温,使皮肤温度升高,并利用具有一定刺激性作用的药物,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,从而达到消炎退肿作用。如运用温热性的药物对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。温热的刺激,能促进网状内皮系统的吞噬功能,增强新陈代谢作用,对真菌、细菌感染性疾病,药物熏洗能直接起到抑制与杀灭病菌的作用。熏洗刺激量要适度:若刺激性较弱(或药液温度低),则疗效较差;若刺激性太强,又可使局部高度充血,渗出液增加;若药液温度过高,可能灼伤肌肤。另外,通过药物作用于局部而引起的神经反射作用来激



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。总之,通过局部的刺激作用以达到调整脏腑功能,调和阴阳,防治疾病,恢复健康的目的。

5. 局部药理效应作用 熏洗用药,既可产生全身性药理效应的作用,亦可产生局部性药理效应作用。尤其是对于局部性疾病,药物贴近病灶,药力集中,奏效尤捷,所以可起到治疗和保健作用。又因为利用熏洗局部(患处),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,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。现代药理研究表明,中药局部熏洗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。故局部熏洗用药效果明显,取效迅速。

综上所述,其熏洗疗法的作用原理,可概括为整体与局部作用两方面。也就是说,根据疾病和病情不同而在某一特定部位施以熏洗,通过皮肤、孔窍、腧穴对药物之气味的吸收→经络调节→脏腑输布和药物刺激作用所引起的整体药理效应和全身性调节作用而达到整体调节作用,使之发挥机转作用,促进阴阳保持相对平衡而达到治愈疾病,恢复健康的目的。或通过局部熏洗,直接作用于病灶(患处),通过药理效应和局部刺激作用而达到局部治疗和美容的目的。前者称为整体作用原理,后者称为局部作用原理。

二、熏洗疗法的适应证与禁忌证

1. 适应证 药物熏洗技术应用范围相当广泛,涉及内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科、骨伤科等数百种疾病,特别对于“病者衰老而不胜攻者;病者幼小而不宜表者;病邪郁伏而急难外达者;局部之疾药力不易到达者;上下交病不易合治者;内外合病



势难兼护者；病起仓促不易急止者；既要祛病，又怕药苦者”尤宜。

(1)外科疾病：疖、痈、丹毒、蜂窝织炎、急性淋巴管炎、化脓性指头炎、血栓性脉管炎、龟头包皮炎、慢性溃疡病、软组织损伤、骨折、痔、肛瘘、肛门直肠周围脓肿、象皮腿、脱肛等。

(2)内科疾病：风湿性关节炎、面神经麻痹、肢端动脉痉挛症等。

(3)皮肤科疾病：脓疱疮、毛囊炎、手足癣、发癣、股癣、神经性皮炎、皮肤瘙痒、湿疹、牛皮癣、寻常疣、脂溢性皮炎、接触性皮炎等。

(4)妇科疾病：外阴阴道炎、阴部瘙痒病、滴虫阴道炎、子宫脱垂等。

(5)眼科疾病：睑腺炎、急性结膜炎、睑缘炎、沙眼急性发作等。

2. 禁忌证

(1)急性传染病、重症心脏病、高血压病、动脉硬化症、肾病等，均忌用洗浴。

(2)妇女妊娠及月经期间，均不宜进行洗浴、坐浴或阴部熏洗。

(3)饱食、饥饿，以及过度疲劳时，均不宜洗浴。

三、熏洗疗法使用的器具

1. 传统器具 熏洗技术操作简单，所用器具价廉易得，传统用于药物熏洗的器具如下。

(1)浴盆：全身熏洗用。

(2)木桶：大木桶用于全身熏洗，小木桶用于四肢手足熏洗。

(3)坐浴盆：肛门及会阴部疾病坐浴熏洗用。

(4)面盆：作为头面部、四肢、手足部熏洗用，也可作坐浴盆用。

(5)小喷壶：淋洗患处用。