

身体养护手册： 洗出健康来

邝国华 编著



Shenti Yanghu Shouce
Xichu Jiankanglai

中药洗剂有奇效，简单方便价低廉，
分科辨证选好方，洗出健康洗出美。

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

身体养护手册： 洗出健康来

邝国华 编著



Shenti Yanghu Shouce
Xichu Jiankanglai

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

身体养护手册. 洗出健康来/邝国华编著. —广州: 广东科技出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5359-6724-4

I. ①身… II. ①邝… III. ①保健—手册②水疗法—方剂—汇编 IV. ①R161-62②R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第100054号

SHENTI YNAGHU SHOUCE XICHU JIANKANGLAI

身体养护手册：洗出健康来

责任编辑：黄 铸 杨柳青 李 鹏

封面设计：同文设计

责任校对：陈 翔

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (编务室)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(广东省佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225)

规 格：889mm×1 194mm 1/32 印张5.5 字数130千

版 次：2017年5月第1版

2017年5月第1次印刷

定 价：29.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

内容简介

药浴是一种简单、方便、价廉、效验、安全性高、副作用少的中医传统外治方法。本书对药浴的作用原理、操作方法、用具、适应证、禁忌证及注意事项作了简要介绍，着重介绍了内、外、妇、儿、男、骨伤、皮肤、五官等科适宜使用药浴疗法的病种84个，药浴方剂共148首。每个药浴方均列明材料、制法、效用及应用提示，并配以材料图片以便读者对照参考。

本书通俗易懂，图文并茂，既具科学性，又具实用性，易于普及和推广。适合大众防病治病、养生保健之用。





目 录

一、中医药浴疗法小常识



- (一) 什么是中医药浴疗法? 2
- (二) 中医药浴的作用原理是什么? 2
- (三) 中医药浴有何特点? 4
- (四) 中医药浴方法有哪些? 如何操作? 5
- (五) 进行中医药浴需要哪些用具? 9

- (六) 中医药浴的适用范围有哪些? 9
- (七) 中医药浴有哪些禁忌证? 10
- (八) 如何掌握药浴的温度? 11
- (九) 如何掌握药浴的时间? 11
- (十) 中医药浴要注意些什么? 11



二、各论

(一) 内科 14

- 1. 高血压 14
- 2. 痛风 16
- 3. 面神经炎 18
- 4. 中风后遗症 20
- 5. 雷诺病 22
- 6. 失眠 23
- 7. 头痛 25
- 8. 便秘 27





- 9. 慢性结肠炎 29
- 10. 尿道感染 30



(二) 外科 32

- 1. 疔疮 32
- 2. 褥疮 34
- 3. 冻疮 35
- 4. 痔疮 36
- 5. 脱肛 38
- 6. 肛门湿疹 40
- 7. 脉管炎 42
- 8. 慢性阑尾炎 44



(三) 妇科 46

- 1. 痛经 46
- 2. 产后风 48
- 3. 产后缺乳 50
- 4. 急性乳腺炎 51
- 5. 乳腺增生 53
- 6. 慢性盆腔炎 55
- 7. 慢性子宫颈炎 57
- 8. 子宫脱垂 59
- 9. 外阴瘙痒 61



（四）儿科..... 63

1. 新生儿黄疸 63
2. 感冒 64
3. 夏季热 66
4. 麻疹 67
5. 水痘 68
6. 奶癣 70
7. 痱子 72
8. 尿布皮炎 74
9. 蛲虫 75
10. 流行性腮腺炎 77
11. 小儿汗证 79
12. 小儿麻痹后遗症 81
13. 手足口病 82



（五）男科..... 83

1. 前列腺炎 83
2. 前列腺增生 85
3. 包皮龟头炎 87
4. 急性睾丸炎 89
5. 阴囊湿疹 90
6. 遗精 93
7. 阳痿 95
8. 早泄 97

(六) 骨伤科..... 99

1. 落枕 99
2. 肩周炎 100
3. 网球肘 103
4. 骨折 105
5. 踝关节扭挫伤 108
6. 急性腰扭伤 110
7. 腰椎间盘突出症 113
8. 骨质增生症 116

**(七) 皮肤科..... 119**

1. 带状疱疹 119
2. 癣 122
3. 疥疮 126
4. 脓疱疮 127
5. 湿疹 128
6. 荨麻疹 130
7. 寻常性鱼鳞病 132
8. 接触性皮炎 133



9. 日光性皮炎 134
10. 斑秃 136
11. 皮肤瘙痒症 137
12. 银屑病 140
13. 手足汗证 142
14. 尖锐湿疣 144
15. 淋病 145



（八）五官科..... 146

1. 急性结膜炎 146
2. 麦粒肿 148
3. 急性咽炎 150
4. 慢性咽炎 152
5. 化脓性扁桃体炎 153

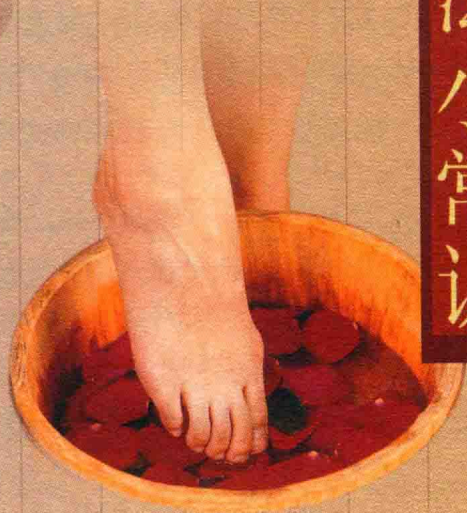


6. 复发性口疮 155
7. 牙髓病 157
8. 唇炎 158
9. 口角炎 159
10. 口臭 160
11. 酒渣鼻 161
12. 外耳湿疹 163





中医药浴疗法小常识



药浴疗法



（一）什么是中医药浴疗法？

中医药浴是中医外治疗法的重要组成部分，是水疗法的一个分支。它是以中医基本理论为指导，根据不同的病症，用中药煎汤，选择适宜的温度，通过一定的方法，洗浴全身或局部，以达到疏通经络，调和气血，平衡脏腑机能，从而达到治疗疾病、强身健体和美容美颜目的的一种治疗方法。药浴疗法由于具有适应证广、作用迅速、方法简单、易学易用、使用安全、毒副作用少的特点，易为患者接受。特别是对于一些年老体弱之躯，攻补难施、食药困难之时，外洗更显其独特的优势。

（二）中医药浴的作用原理是什么？

药浴疗法以中医整体观念和辨证论治思想为指导，根据不同病症，运用各种方法将药物煎煮后，浴洗身体的不同部位，以起到疏通经络、调和气血、解毒化淤、扶正祛邪的作用，使失去平衡的脏腑功能得以重新调整和改善，从而促进机体功能的恢复，达到治病保健的目的。药浴的主要作用原理可分为整体作用和局部作用。

1. 整体作用

整体作用是指在某一特殊部位施以药浴，通过药物的吸收或局部刺激所引起的整体药理效应或全身调节作用。药浴时药物透过皮肤、孔窍、腧穴等部位直接吸收，进入血络经脉，输布全身，以发挥其药理作用。例如，沐足治疗高血压、失眠等症，就是用药液对足部进行浸泡，通过皮肤吸收、腧穴刺激、经络传输等的协同作用

而达到治疗的目的。整体作用的具体途径包括有皮肤吸收、经络调节、脏腑输布、物理刺激、药物作用等。

(1) 皮肤吸收

人体皮肤面积大，毛孔多。皮肤除有屏障作用外，还有排泄和透皮吸收等作用。现代研究表明：药浴时药物可透过皮肤、黏膜、汗腺、毛囊、角质层、细胞及其间隙等的运转吸收而起效。一般药物若能透过表皮，都容易被真皮吸收。同时避免了口服药物对胃肠道及肝脏的损害和影响。熏洗时，湿润的药物能增加水合作用和皮肤的通透性，其药物透皮率可增加4~5倍，皮肤温度的升高可加速局部或全身的血液循环，也可加速皮肤对药物的吸收。

(2) 经络调节

人体是一个有机的统一整体，十二经脉内属于脏腑，外络于肢节，遍布全身，与体表皮肤、五官九窍、四肢等紧密相连，同时又能行气调血、濡养筋脉、通利关节。现代研究表明，人体的神经体液调节，血液循环，网状内皮系统均在经络受刺激时产生相应的反应，促使大脑皮质发出神经反射。因此，药物对皮肤的刺激，通过经络系统的调节而起到纠正脏腑机能紊乱、治疗疾病的效果。

(3) 脏腑输布

体表与脏腑通过经络的相连而表里络属。当不同的药物贴近皮肤，其药物的气味、作用由经络传入脏腑，再通过脏腑的输布作用，布散到五脏六腑以及四肢百骸，从而达到防治疾病、健体养生的目的。

(4) 物理刺激

药浴能使皮肤温度升高，皮肤毛细血管扩张，促进血液及淋巴液的循环，改善局部营养状态，加快新陈代谢产物排出，有利于血肿和水肿的消散。

(5) 药物作用

药浴是用药液对全身或局部进行洗浴，其洗浴过程也是药物



直接作用于皮肤的过程。经现代药理研究表明，众多的中药对细菌、真菌、衣原体、病毒等病原体有抑制、破坏作用，而且在同一药物中甚至有多种物质对真菌、细菌感染等疾病有治疗作用，如金银花、板蓝根、贯众、毛冬青、黄芩、百部、苦参等，因此药浴可起到直接抑制及杀灭病原体的效果。

2. 局部作用

局部作用是指药浴对病变部位所产生的治疗和保健作用。如苦参、百部、黄柏、蛇床子等中药，具有清热解毒、收敛止痒的作用，用于外洗，可加速湿疹、皮炎的收敛。又如黄芪、三七等药物，局部外用可改善创面的血液循环，加快其新陈代谢，从而促进愈合。这些都是药物对病变部位的局部作用表现。其原理是药浴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，故局部疗效明显，而且收效迅速。药物及温热作用可以使局部血管扩张，促进血液循环，改善周围组织的营养，从而达到杀菌消炎、清热消肿等目的。

（三）中医药浴有何特点？

1. 直接接触，起效迅速

药浴疗法所使用药物的有效成分直接透过皮肤、黏膜进入组织、肌肉、经络而直达病灶，这时局部组织内的药物浓度明显高于其血液浓度，药液中的有效成分得以充分吸收。因而药浴对于皮肤肌表疾患的治疗比内服药物更具优势，且起效迅速。

2. 简便廉验，易于推广

药浴治疗大多不需要特殊或昂贵的仪器和设备，所使用药物亦多为天然中草药，很多在农村的患者甚至可以就地取材，如村前

屋边的紫苏、艾叶等，有些甚至是普通的食材，如姜、葱、盐、醋等，取材简单，使用方便，基本不受环境、条件的限制。而且价格低廉，疗效确切。药浴的方法也简单，即便是患者本人或家属，只要依照配方就可以在家庭中使用，易于推广。

3. 适应证广，安全性高

中医药浴经历从古到今的不断发展，从最初的皮肤疾病、筋骨损伤等较为单一的优势病种发展到目前不但适用于内科、外科、妇科、儿科、男科、五官科等各科疾病，还被广泛用于疾病预防、美容美发、养生保健等方面，临床适应证非常广泛。

药浴疗法属于外治法，药物经皮肤、黏膜直接吸收而起效，经血液及淋巴循环带到全身的药物较少，因而其血药浓度较低，与内服药相比，避免了肝肾分解药物毒性的负担和药物对消化道的刺激。治疗时只要注意有毒药物的使用、水温的调节等问题，使用是安全的。

（四）中医药浴方法有哪些？如何操作？

方法	定义	操作方法	适应病症	注意事项
全身药浴法	沐浴法是将身体浸泡在药液中进行洗浴，借助水的温热和药物本身的作用，以达到治疗疾病的一种方法	根据不同病症，选取药物，制成汤剂，把药液加入到沐浴用的热水中，趁热洗头及全身。也可将药物打碎，装入布袋中，放入热水中浸泡一定时间，然后进行沐浴。每日1~2次，每次15~30分钟	感冒、咳嗽、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰腿关节疼痛、筋腱肌肉扭挫伤、风疹、麻疹、水痘透发不畅、皮肤湿疹、体癣、皮肤瘙痒症、小儿麻痹后遗症等	①沐浴药液的温度要适中，避免烫伤；②沐浴时要注意避风寒，浴后注意保暖；③心肾功能不全、主动脉搏、高血压、高热大汗淋漓及有出血倾向者禁用本法



续表

	方法	定义	操作方法	适应病症	注意事项
全身药浴法	熏蒸法	熏蒸法又称中药蒸汽浴,是利用药物加水煮沸后所产生的药蒸汽进行治疗的一种方法	根据不同病症,选取药物,在密闭的小室中,将药物加热煮沸,蒸发气体,患者裸露(只穿内衣裤)或坐或卧于室中,进行熏蒸。每日或隔日1次,每次15~30分钟	慢性风湿性疾病、运动系统疾病、高血压、皮肤瘙痒症、肥胖症等	①室内蒸汽以温热舒适、不烫皮肤为宜;②注意避风保暖,防止受寒;③急性炎症、恶性肿瘤、癫痫、慢性肺心病、心功能不全者禁用本法
	熏蒸法	亦即局部蒸汽疗法,是利用药物的蒸汽对病变的某一部分进行熏蒸,以促进局部症状缓解和功能康复的一种治疗方法	根据不同病症,选取药物,制成汤剂,放入容器中(可放入恒温加热器),将患部置于容器上,使蒸汽直接与患处接触。每日1~2次,每次15~30分钟	各种角膜炎、某些骨伤科疾病,如落枕、颈椎病、肩周炎、软组织劳损、骨关节炎、四肢骨折后期等	①注意温度的调节,以温热舒适为宜,避免烫伤皮肤;②眼部有新鲜出血者禁用本法
局部药浴法	熏洗法	熏洗法是先利用药物煮沸时的热蒸汽熏蒸患处,待药液适温后再以药液淋洗局部的一种治疗方法	根据不同病症,选取药物,制成汤剂,放入容器中,将患处置于容器上,外罩毛巾或布单,趁热熏蒸患处,待药液适温时,用药液淋洗或浸洗患处。每日1~2次,每次30分钟左右	眼科疾患、外阴瘙痒、痔疮、骨折中后期、筋腱劳损等	①掌握好患处与容器的距离,使蒸汽热度适中,以免烫伤皮肤;②熏蒸时加盖毛巾或布单,以防药液蒸汽走散;③眼部新鲜出血性疾病、化脓性疾病、恶性肿瘤者禁用本法



续表

方法	定义	操作方法	适应病症	注意事项
局部药浴法	浸洗法 是用药物煎煮取液，浸洗患处的一种治疗方法	根据不同病症，选取药物，煎煮取液，待药液适温时浸洗患处。每日1~2次，每次30~60分钟左右	各种癣症、皮炎、湿疹、跌打损伤之筋骨疼痛、风寒感冒汗出不畅者	治疗时要注意保暖，特别是冬季，要避免受寒受风，浸洗后要及时将局部擦干
	浴足法 亦即洗脚疗法，是用药液浸泡洗脚以达到治疗疾病的一种方法	根据不同病症，选取药物，煎煮取液，置于盆中，待药液适温时浸洗双足，浸泡时可同时用手或器具摩擦双足穴位，每日1~2次，每次20分钟左右	高血压、失眠、足跟痛、踝关节扭伤、脉管炎、足部冻疮、足部跌打损伤、足部肿痛疮疡、香港脚等	①注意水温，以防烫伤；②浴足用水量以浸至双足踝部为宜；③浴足后及时擦干足部，并注意避寒保暖
	溻渍法 是以药物煎汤后，乘热用毛巾蘸药液溻渍患处的治疗方法	根据不同病症，选取药物，煎煮取液，待药液温热时用毛巾蘸药液溻渍患处。溻渍次数及时间依据病情而定	四肢远端的痈疽疮疡见初起肿痛或溃后脓水淋漓、或腐肉不脱，以及皮肤病渗出明显、瘙痒、脱屑者	①药液温度要适中，不可过热，以免烫伤皮肤；②冬季要注意保暖，治疗后要立即擦干局部
	淋洗法 又称淋射法，是用药液不断喷洒患处的一种治疗方法	根据不同病症，选取药物，煎煮取液，趁热装入喷壶内，不断地喷淋患处。每日淋洗2次，每次可喷淋2~3遍	痈疽疮疡及跌打损伤所致的局部肿痛	①用于溃瘍时，已淋过的药液不可重复使用，以防感染；②冬季淋洗时要注意保暖，治疗后应及时擦干患处



续表

方法	定义	操作方法	适应病症	注意事项
冲洗法	冲洗法是以药液反复冲洗患处的一种治疗方法	根据不同病症,选取药物,煎煮取液,待温度适宜时,用药液反复冲洗患处。每天冲洗次数视病情而定	多用于五官科疾病、妇女生殖系统疾病及外科疮疡后期,脓肿已溃,脓水较多者	注意药液温度不宜过高,以免烫伤皮肤
擦洗法	擦洗法是以药液擦洗患处的一种治疗方法	将药物加水浓煎,去渣取液,待药液适温时擦洗患处。每天擦洗次数视病情而定	用于各种疣症,最好擦破表皮,以微觉疼痛效果为佳	由于有创口,药液一定要煮沸,不能加入未经煮沸的生水,以防感染
局部药浴法	湿敷法是用纱布浸吸药液,敷于患处的一种治疗方法	根据病情,选取药物,浓煎取汁,待药液凉后用纱布(4~8层)放入药液中浸透,挤去多余药液,以不下滴为度,敷于患处,每1~2小时换药1次,皮肤渗液不多者可3~4小时更换1次	急慢性皮肤病渗出较多,或脓性分泌物多的皮损或创面,或伴有轻度痂皮性损害、溃疡脓腐、烧伤脓液较多的创面	①湿敷时要注意保持敷料与创面的清洁;②由于有创面,湿敷的药液一定要煮沸,以免感染
	坐浴法是将药液置于盆中,让患者坐于其中使药液直接浸泡肛门及外阴的一种治疗方法	根据不同病症,选取药物,煎煮取液,待药液适温时坐浴浸洗患处。每日1~2次,每次30分钟左右	痔疮、脱肛、肛门湿疹、外阴瘙痒、各种男科疾病、子宫脱垂等	①注意掌握药液温度,以免烫伤;②妇女月经期及妊娠期禁止坐浴