

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

1688 百味丛书

100种 穴位药浴药熨妙招

主编 朱敏为 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80

祖先代代传承的养生保健妙招

1盆药汤 + 1包药袋 对付98种常见病症

来自民间 面向百姓 简便易行 行之有效



你不可不知的

100种 穴位药浴药熨妙招

主 编 朱敏为 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种穴位药浴药熨妙招/朱敏为等主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.9
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7530-3

I. ①你... II. ①朱... III. ①穴位疗法②薰洗疗法 IV. ①R245.9②R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 145223 号

你不可不知的 100 种穴位药浴药熨妙招

主 编 朱敏为 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 230 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7530-3
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

C O N T E N T S



001.不可不知的药浴妙招	6	024.肩周炎浴熨妙招	52
002.不可不知的药熨妙招	10	025.水肿浴熨妙招	54
003.感冒浴熨妙招	12	026.臃胀浴熨妙招	56
004.哮喘浴熨妙招	14	027.自汗、盗汗药浴妙招	58
005.肺结核浴熨妙招	16	028.小儿暑疖药浴妙招	59
006.消化不良浴熨妙招	18	029.小儿感冒浴熨妙招	60
007.腹痛浴熨妙招	20	030.小儿夏季热药浴妙招	62
008.呕吐浴熨妙招	22	031.小儿发热药浴妙招	64
009.肠炎浴熨妙招	24	032.小儿风疹药浴妙招	66
010.痢疾浴熨妙招	26	033.小儿流涎药浴妙招	67
011.便秘浴熨妙招	28	034.小儿麻疹浴熨妙招	68
012.脑卒中浴熨妙招	30	035.脊髓灰质炎药浴妙招	70
013.雷诺综合征药浴妙招	32	036.小儿腹泻浴熨妙招	72
014.泌尿系结石药浴妙招	34	037.小儿水痘浴熨妙招	74
015.血尿浴熨妙招	36	038.婴儿湿疹浴熨妙招	76
016.小便不利药浴妙招	38	039.小儿睾丸鞘膜积液浴熨妙招 ...	78
017.头痛浴熨妙招	40	040.小儿阴茎包皮水肿药浴妙招 ...	79
018.失眠浴熨妙招	42	041.小儿惊风浴熨妙招	80
019.眩晕药浴妙招	44	042.小儿疝气浴熨妙招	82
020.糖尿病药浴妙招	45	043.小儿头疮药浴妙招	83
021.坐骨神经痛浴熨妙招	46	044.疖浴熨妙招	84
022.关节痛浴熨妙招	48	045.痢浴熨妙招	86
023.腰腿痛浴熨妙招	50	046.丹毒药浴妙招	88



047.痔疮药浴妙招	90	074.子宫颈炎药浴妙招	140
048.肛裂药浴妙招	92	075.子宫脱垂浴熨妙招	142
049.肛周湿疹药浴妙招	94	076.遗精药浴妙招	144
050.脱肛浴熨妙招	96	077.阳痿药浴妙招	146
051.肛痿药浴妙招	98	078.阳强药浴妙招	148
052.脱臼药浴妙招	99	079.龟头炎药浴妙招	150
053.疝气药浴妙招	100	080.阴囊湿疹浴熨妙招	152
054.颈椎病药浴妙招	102	081.皮炎浴熨妙招	154
055.骨折浴熨妙招	104	082.荨麻疹浴熨妙招	156
056.慢性骨髓炎药浴妙招	106	083.带状疱疹药浴妙招	158
057.骨质增生浴熨妙招	108	084.脓疱疮药浴妙招	160
058.外伤浴熨妙招	110	085.疥疮浴熨妙招	162
059.蛇虫咬伤药浴妙招	112	086.痤疮药浴妙招	164
060.烧烫伤药浴妙招	114	087.痱子药浴妙招	166
061.冻疮药浴妙招	116	088.手足皲裂药浴妙招	168
062.下肢溃疡药浴妙招	118	089.传染性软疣药浴妙招	169
063.血栓性静脉炎药浴妙招	120	090.寻常疣药浴妙招	170
064.腱鞘炎药浴妙招	122	091.扁平疣药浴妙招	172
065.痛经浴熨妙招	124	092.癣病浴熨妙招	174
066.闭经浴熨妙招	126	093.银屑病药浴妙招	176
067.带下病浴熨妙招	128	094.汗臭浴熨妙招	178
068.产后缺乳药浴妙招	130	095.硬皮病药浴妙招	180
069.乳头皲裂药浴妙招	131	096.急性结膜炎浴熨妙招	182
070.阴道炎药浴妙招	132	097.睑缘炎浴熨妙招	184
071.外阴溃疡药浴妙招	134	098.麦粒肿浴熨妙招	186
072.阴痒药浴妙招	136	099.鼻炎浴熨妙招	188
073.盆腔炎浴熨妙招	138	100.牙痛药浴妙招	190

001

不可不知的**药浴**妙招

药浴疗法是以中医的基本理论为指导、以中医的整体观念为依据的自然疗法。药浴疗法与内服药物的给药方式、途径均不同,其作用机理也有其独到之处。凡是肿疡、溃疡或皮肤病,都可以采用药浴疗法促进气血流畅、祛除污浊,达到肿疡易消、溃疡易敛的目的。正如《外科启玄》中所说:药浴旨在“开通腠理,血脉调和”。《外科精义》中也有记载:“汤水有荡涤之功”,原理在于“宣通行表,发散邪气”,“疏导腠理,通调血脉”。总之,药浴疗法是借助药力和热力来开腠发汗、疏通经络、调和气血,通过发汗活血而调节体温、排废泄物,达到祛除邪热和邪毒的目的。

洗浴时水温刺激、静水压力等物理作用,以及水中(水蒸气中)微量矿物质的化学刺激作用,可以通过经络、腧穴将刺激传入内脏或病所,发挥调节或治疗作用,从而达到治病养生的目的。药浴时水的热力可以扩张血管,促进血液循环。药浴对体表某一部位的刺激可以通过反馈作用将刺激信息传入体内的相应部位,从而产生生理效应。一般说来,药浴疗法对机体无毒无害,只要辨证施治即可收到较好的效果,这种皮肤给药的方法,可以避免药物对胃肠道的刺激,也可以用来弥补内服药物的不足,尤其适用于外科病。

药浴时溶液中的药物可透皮吸收,使局部或全身的血药浓度提高,从而产生治疗作用。药浴可以使药物透过皮肤、穴位等,而直接进入经络血脉,再分布全身,从而发挥其药理作用。药浴方根据不同的病症选择相应的药物配伍,可以产生不同的治疗作用,如抗菌消炎、活血优痹、发汗解热、祛腐生肌、美容养颜等。

一些药浴方中含有提高免疫功能的化学物质,可以增加内分泌的调节功能,促进体液免疫,从而有利于却病延年。

**操作方法**

● **全身沐浴**:这是药浴中一种重要的方法,主要是将药物煎取较多的药液作为浴水,来进行全身洗浴。其特点是洗浴范围大,浸浴时间长,可使周



身腠理疏通、毛窍开放,起到发汗退热、温经散寒、疏通经络、祛风除湿、调和气血、消肿止痛的作用。适用于治疗感冒、泄泻、腰腿关节疼痛、扭伤、咳嗽、小儿麻疹等。

●**浸洗法**:将药物加水煎取药液后较长时间地浸洗身体某一部位,从而达到治病的目的。所用药物多半可以清热解毒,或祛风除湿,或杀虫止痒,或祛腐生肌。药液浸洗局部可通过皮毛、腧穴由表及里,循行于经络血脉,从而调节脏腑功能,扶正祛邪。浸洗法多适用于疖痈疮肿、痔疮、癣症、烧烫伤、外伤等病症。

●**足浴法**:民间素有“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,除湿祛暑;秋天洗脚,肺润肠濡,冬天洗脚,丹田温灼”的说法。中医认为,脚是足三阴之始、足三阳之终,双脚分布有60多个穴位与内外环境相通,如果经常进行足浴,能刺激这些穴位,促进血气运行,调节内脏功能,舒通全身经络,从而达到祛病除邪、滋补元气、益气化痰的目的。现代医学认为,脚是人体的“第二心脏”,脚部有无数的神经末梢与大脑紧密相连,经常进行足浴可增强机体的免疫力和抵抗疾病的能力。如能长期坚持,对神经衰弱引起的头晕、失眠、多梦等症状有较好的疗效。在浴水中添加药物,还能防治感冒、足部疾病、冻疮、关节疼痛等多种疾患。

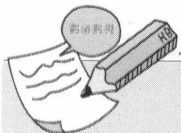
●**坐浴法**:将药物加水煎取药液后倒入盆中,让患者较长时间地坐浴肛门或阴道,以治疗这些部位的疾病。药液借助于热力长时间地作用于患病部位,可促进皮肤黏膜吸收药物,具有清热除湿、活血行气、收涩固脱等功效,适用于痔疮、脱肛、阴痒、阴蚀、子宫脱垂等病症。

●**淋洗法**:将药物加水煎取药液,不断喷洒患处,利用药液的刺激和冲洗作用,促进局部经络疏通、气血流畅,具有清热解毒、消肿止痛、活血化瘀、

清疮生肌等功效,适用于痈疽疮疖、跌打损伤等。

● **冲洗法**:将药物加水煎取药液,用其冲洗并清洁创口,以促进伤口愈合。这种方法既借助了药液的荡涤之功,又具有药物本身的治疗作用,可以生肌祛腐,多用于外科疮疡后期脓肿已溃之时。

● **擦洗法**:将药物加水煎取药液,用其擦洗患处。这种药浴方法借助于摩擦力和药力的双重作用,发挥清热解毒、活血化瘀、通络温经的功效,适用于疣、风湿性关节炎、脱发、头痛等。



适用范围

药浴疗法有其独到的优势,常常能起到内服药物所不能发挥的治疗作用,尤其是对外科疾病和皮肤疾病是一种起效快、疗效佳的治疗方法。药浴疗法最初也多用于外科痈疽疮疡,初生者洗浴即可令其消散;有脓未溃者可托毒外出;患在四肢者可浸渍使用;患在腹背者可淋洗使用;患在阴部者可坐浴使用。治疗皮肤疾病时,无论是头面四肢还是胸腹腰背的秃疮、鹅掌风、疥疮、风疹块、湿疹等,都有可供选用的药浴方。药浴疗法还适用于痔疮、脱肛、瘰管以及妇科的阴道滴虫和霉菌性阴道炎等。四肢部位由于跌打损伤导致的血肿青斑、疼痛浮肿,也是药浴疗法较好的适应证。如能配合应用其他疗法综合治疗,药浴的疗效则更为显著。

目前,药浴疗法在内科领域中也已应用广泛,可用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰腿痛、坐骨神经痛、脑血管意外后遗症、神经官能症、I 期高血压、糖尿病、肥胖病等疾病的治疗。采用药浴疗法治肾功能衰竭,也可取得一定的效果。药浴疗法简便易学,不需要特殊的医疗器械,运用一般的家用器具即可,故而轻症患者可在家中进行治疗,这样即减少了住院的费用,又可避免医源性传染。



注意事项

药浴常用的器具有:①浴盆或浴缸:用于进行全身药浴。②木桶:大木桶用于进行全身洗浴,小木桶用于四肢洗浴。③脸盆:用于头面部、四肢、手足

部等局部的洗浴。④坐浴盆:用于肛门部或会阴疾病患者坐浴时使用。⑤洗眼杯:用于眼部疾病的洗浴。⑥喷壶:用于淋洗患处。

药物要称行放入锅内加水煮沸一定时间,药液的量则视药浴的部位而定。局部药浴所需的药液量较少,而全身药浴时所需的药液则相对较多。若有伤口时应事先做好换药的准备工作。进行药浴时应注意以下几个方面:

(1)要注意辨证施治的原则。要根据患者的病情选择不同的药浴方法。病变范围小者可采取局部药浴的方法,如肛门、外阴、四肢的某些病变,可采取坐浴或浸洗局部的方法;病变范围大者可采取全身或半身药浴的方法,也可以采取上病下取的方法,例如,高血压引起的头痛头晕可采用药浴双足的方法。辨证属血瘀者可选用活血化瘀的药浴方;辨证属寒凝者可选用温通散寒的药浴方。

(2)药液需要保持适宜的温度,温度过高有可能引起烫伤,尤其是老年人和对温热感觉迟钝者应特别加以注意。另一方面,药液必须保持一定的温度,过冷会影响药浴的效果,并产生不良刺激。因此,药液稍冷即应调换或再加温后使用。

(3)对于已经溃散的疮疡,使用药浴时要防止再次感染。药浴所用的物品、器械均应注意消毒。

(4)某些患者在药浴过程中有可能发生头晕等不适症状,应停止药浴并卧床休息。患有重症心脏病、高血压等疾病时宜选择合适的药浴方法,并注意观察,以防意外发生。

(5)妇女月经期不宜采用坐浴的药浴方法,以免引起感染。

(6)患者处于过度疲劳或过饥过饱的状态时也不宜进行全身药浴,以免发生意外。如果患者发生头晕等不适时,应停止药浴,卧床休息。

专家提示

冬季药浴时应注意保暖,可用电炉取暖,也可用一般火炉代替,但需防煤气中毒。夏季药浴后要避免风吹,因为药浴后全身皮肤血管扩张,血液循环旺盛,应避免感受风寒、加重病情。全身药浴后要注意擦干身体,穿好衣服,稍加休息再外出。



002

不可不知的**药熨**妙招

药熨疗法是将药物加热后，敷于患处或穴位，以治疗疾病的一种方法。此法属热敷法范畴，借助温热之药力，通过皮毛、俞穴、经络作用于肌体，以祛风除湿、散寒通络、行气活血、消肿止痛，从而达到治疗疾病的目的。上古时代的人就已经知道用火烤过的石块来热熨患处，以治疗关节疼痛之类的病症。《史记·扁鹊仓公列传》记载了扁鹊的论述：“疾之居滕理也，汤熨之所及也”。《黄帝内经》中也论述了风寒湿痹、肿痛不仁之类的病症可用“汤熨及大灸刺”等方法治疗。此后历代的医学著作中均有这方面的记载，并且不断创新，治病范围逐渐增广。药熨疗法可以广泛地应用于各种疾病，在气血瘀滞或虚寒性的病症治疗上，更是具有其他疗法所不可替代的作用。药熨疗法的操作较为简便，一般无药物治疗的毒副作用，较为适合在家庭中的应用。使用药熨疗法时要防止烫伤，注意调节好温度。

**操作方法**

● **药液熨法**：将配好的药物，煎汤取汁，用纱布蘸取药液，趁热敷于患处，凉后重新蘸取热药液再敷。敷药时间及次数依具体病症而定。

● **药渣熨法**：将药物煎煮，去汁存渣，用药渣趁热敷患处，外盖纱布等物，可用热药汁滴沾，以防散热过快。

● **药包熨法**：将配好的药物打碎，置于锅中炒热，可酌情加入酒、醋等敷料，然后以布包裹，贴敷患处或穴位，冷后更换，反复多次，持续时间不超过 30 分钟。或将药物装入药袋，投入药锅或笼屉中蒸煮，然后敷患处。

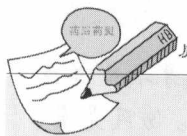
● **药饼熨法**：将药物研为细末，加入适量面粉做成饼状，或蒸或烙，趁热贴敷患处。或取药饼置于患处，其上覆以厚布，以熨斗加以烫熨。

● **药膏贴熨法**：将药物研为极细末，加入饴糖、黄蜡等赋形剂，调制成



薄厚适度的药膏。用时将药膏略加烘烤,趁热贴敷患处。也可将药膏涂敷于患处,然后以熨斗熨引。

●铁末熨法:将药物研为细末,然后与铁末和匀装入药袋,使用时倒入适量陈醋,以手搓揉药袋,待自行发热后置于患处热熨。



适用范围

药熨疗法可广泛应用于各种疾病。对于中医辨证属寒湿、气血瘀滞或虚寒性的病症,更有其他疗法所不可替代的治疗作用。风湿性关节炎、类风湿关节炎、坐骨神经痛等,采用本疗法热熨有显著疗效。消化系统疾患、呼吸系统疾患、脑卒中后遗症、外科感染性疾患及妇科病症,均可通过药熨疗法取得很好的疗效。



注意事项

使用药熨疗法治病时应注意:①要根据患者的病情及其治疗部位,采取适当的体位。②由于患者治疗时要充分暴露患部或治疗部位。寒冷季节要有取暖设备,以免感冒着凉。③要防止烫伤,注意调节好温度。药包热时熨得快一点,用的力轻一点;药包热减时要慢一些,用力要重一点。④注意药包是否有漏。药包最好多准备几个,以便轮换使用,勿使热熨间断。⑤热熨过程中,患者如果出现头晕、心悸、呕恶及皮肤烫伤或擦伤等现象时,应及时停止治疗。⑥患者应用药熨疗法治疗后应避风保暖,卧床休息。⑦本法不适用于阳性疮疡、疔病绞窄等,对皮肤过敏、发热患者也不应使用。

专家提示



本疗法是变内服为外治,主要通过体表热熨将药力导入肌肤,产生温通经脉、散寒祛邪、理气活血、调理脏腑机能等治疗效应。临床应用范围较为广泛,不仅对痈疽疮疡、跌打损伤、风寒湿痹等体表局部病变有较好的疗效,而且对某些脏腑功能失调等全身性疾病也有一定的治疗作用,故有“统治百病”之说。本疗法操作较为简便,无药物治疗的毒副反应,患者(尤其是小儿患者)乐于接受,可在医师指导下用于家庭保健。

003

感冒浴熨妙招

感冒是以鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适为主要表现的常见外感疾病。感冒包括“伤风”和“时行感冒”两种。伤风是鼻、鼻咽、咽喉等上呼吸道的急性炎症，简称“上感”，一年四季均可发生，以冬春季最多见。时行感冒是病毒所致的一种急性呼吸道传染病，又称“流感”，主要通过飞沫与直接接触传播，具有高度传染性，常易造成大范围流行。



药浴疗法

●取大叶桉叶 2 500 克，加水煎汤，去渣，洗浴全身。具有清热解毒的功效，适用于普通感冒、流行性感冒。

●取桑叶 15 克，菊花 15 克，荆芥 15 克，芦根 30 克。以上 4 味加水煎煮药液，温洗全身，每日 2 次，每次 20 分钟。患者洗浴后要多饮一些水，卧床盖被以助出汗祛邪。适用于风热感冒。

●取香薷 12 克，羌活 10 克，苏叶 12 克，厚朴 12 克，淡豆豉 10 克，藿香 12 克。以上 6 味加水煎煮 2 次，合并药液，温洗全身，每日 2 次，每次 10~20 分钟。具有发汗解表、祛暑化湿的功效，适用于暑湿感冒。

●取麻黄 9 克，桂枝 6 克，生姜 9 克，紫苏 15 克，甘草 3 克。以上 5 味加



水煎汤,洗浴头面部。具有散寒、发汗解表的功效,适用于风寒感冒。

●取苏叶 50 克,防风 30 克,荆芥 30 克,葱白 10 克,白芷 20 克,生姜 9 克,藿香 20 克。以上 7 味加水煎汤,洗浴胸背、头部 20 分钟,汗出而愈。具有解表,祛风散寒的功效,适用于风寒感冒。

●取浮萍 30 克,葱白 30 克,生姜 30 克,白酒少许。以上前 3 味捣烂,加水煎汤 3 000 毫升,加入少许白酒,洗浴全身,胸腹部多洗几遍。每日洗浴 1 次,每次可洗浴 10 分钟,洗后擦干全身,覆被取汗。具有发汗的功效,适用于风寒感冒。

●取麻黄 10 克,薄荷 15 克,荆芥 15 克,防风 12 克,生姜 10 克。以上 5 味加水煎煮药液,去渣温洗全身,每日 2 次,每次 10~20 分钟,3 天为 1 疗程。具有祛风散寒的功效,适用于风寒感冒。



药熨疗法

●取苍术、羌活各 30 克,枯矾 10 克,葱白 3 根,前 3 味研为粗末,炒热,捣葱白汁和药,趁热熨脐。适用于风寒表证、头痛无汗者。

●取当归、川芎、白芷、陈皮、苍术、厚朴、半夏、麻黄、枳壳、桔梗各 20 克,干姜、桂枝、吴茱萸各 10 克,甘草 5 克。共为粗末,炒热分装药袋。先趁热熨后背夹脊穴处,然后熨脐、肺俞、大椎等穴。本方主治外感风寒、内伤生冷、头痛恶寒、身热咽痛、项背拘急、肚腹胀痛、呕吐恶心、咳嗽气促、肢节酸痛等。自汗出者,去麻黄、苍术;寒热如疟者,去麻黄,加青皮、草果、青木香;身重肢酸楚者,加羌活、独活。若系风热表证或温病初起兼见太阳经证者,可配合内服辛凉解表或清热泄毒之剂,有宣通肌腠、祛邪外出之效。

专家提示

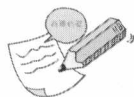


患者要防寒保暖,避免淋雨受凉。起居有节,不要过劳。感冒流行季节少去公共场所,防止交叉感染。饮食宜清淡,忌食油腻辛辣燥热之品。食醋熏蒸可预防时行感冒。每立方米室内空间用食醋 5~10 毫升,加水 1~2 倍稀释,加热熏蒸 2 小时,每日或隔日 1 次,消毒空气,预防传染。

004

哮喘浴熨妙招

哮喘是与多种细胞特别是肥大细胞、嗜酸性粒细胞和 T 淋巴细胞有关的慢性气道炎症。易感者可反复出现喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状，多在夜间或凌晨发生。哮喘患者经过规范化的治疗，实施疾病评估、疾病治疗和疾病监测的“三步骤”是能够控制症状的。



药浴疗法

●取白凤仙花全草 1 株，元胡 15 克，艾叶 30 克，杏仁 30 克，诃子 20 克，白果仁 25 克，白烛子 25 克，川椒目 25 克。以上 8 味加水适量，煎汤，去渣，洗浴肺俞、云门、中膈穴。具有散寒除湿、止咳平喘的功效，适用于哮喘。

●取白凤仙花 90 克，白芥子 90 克，白芷 9 克，轻粉 9 克，蜂蜜适量。白凤仙花加水熬取浓汁；白芥子、白芷、轻粉共研细末，用蜂蜜调制成药饼。先用药汁擦洗背部令热，再用药饼贴背心第 3 胸椎处，虽有热痛勿揭，贴数饼见效。具有祛风除湿、利气去痰的功效，适用于哮喘。



药熨疗法

●取紫苏子、白芥子、莱菔子各等份，炒热熨引前胸、后背诸腧穴。另取上药为末，醋调敷天突、膻中、大椎、陶道、肺俞、肝俞等穴。适用于咳嗽、哮喘、喉中痰鸣等痰浊壅盛者。

●取白凤仙花根叶适量，浓煎取汁，以纱布蘸取药液擦熨胸背诸穴。再用白芥子 60 克，白芷、轻粉各 4.5 克，蜜调作饼，贴背部。一般熨擦及贴饼数次，即可见效。适用于虚、实、寒、热诸般哮喘。

●取芫花、黄菊花、踯躅草各等份和匀,装入药袋蒸15分钟,热熨胸前(以膻中、天突、缺盆为重点)和气海穴。每日2次,每次15~20分钟。适用于肺热咳喘、寒热交作者。

●取石菖蒲12克,葱白3根,生姜30克,艾叶30克,椒目30克。将上药炒热,装入布袋内,用时从肺俞穴处向下摩擦至膈俞部位,药冷后再重新炒热。每次20~30分钟,早晚各1次,10次为1疗程。适用于冷哮。

●取黄芩15克,石膏30克,芫花10克,鲜桃皮50克,鲜芦根30克,鲜桑皮30克。上药炒热,装入布袋。用时从肺俞穴处向下摩擦至膈俞部位,药冷后再重新炒热,每次20~30分钟,早晚各1次,10次为1疗程。适用于热哮。

●取麻黄30克,白糖30克。将麻黄研末,与白糖共用白酒拌匀后炒热,调成热药饼,贴敷于膻中穴上,30分钟后将药物取下。适用于哮喘发作、气急痰多者。

●取活蚯蚓10条,洗净捣烂,分摊在2块纱布上。贴于胸骨上部 and 项背处(低头时项下第一骨节),再用热水袋由上向下熨半小时,3~4小时后揭去纱布。

●取黄菊花20克,旋覆花20克,芫花20克。以上3药和匀装袋,蒸烫后由上向下热熨前胸和项背部,约半小时。每日2次。

●取石菖蒲12克,葱白3根,生姜30克,艾叶30克,椒目30克。上药捣烂炒热,装入布袋内。用时从肺俞向下摩擦至膈俞部位,药冷后重新炒热。每次20~30分钟,早晚各1次,10次为1疗程。适用于冷哮。

专家提示



哮喘发病时大多情况下是在医院之外,患者平时应随身携带几种扩张支气管的气雾剂,必要时可以去医院就诊。除药物外,患者还可以采取一些非药物治疗。如以指代针,揉压按摩双侧合谷、内关、风池、天突、膻中等穴位,对缓解病情有一定帮助。用力做吞咽动作数次,对有的患者会有所裨益。

每遇病情发作时,患者总感觉口干、咳嗽、胸闷、气短、腹胀、出汗、呼吸困难。严重时呼吸肌肉强烈收缩,气道黏液分泌增多,通气功能失调,造成身体缺氧,患者两肩耸起,行走艰难,情绪烦躁。哮喘患者应树立坚强意志,加强自我保健意识,保持情绪乐观稳定,养成随时饮水的习惯,学会腹式呼吸,坚持散步及慢跑锻炼。

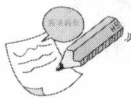
005

肺结核浴熨妙招

结核病是由结核杆菌引起的慢性传染病，可累及全身多个器官，以肺结核最为常见。本病多呈慢性过程，常有低热、乏力等全身症状和咳嗽、咯血等呼吸系统表现。一年四季都可以发病，15~35岁是结核病的高发峰年龄。主要经呼吸道传播，传染源是接触排菌的肺结核患者。近年来，随着环境污染和艾滋病的传播，结核病又卷土重来，发病率有所上升。

肺结核患者应以高蛋白、高维生素、高纤维素、高热量、低脂肪的饮食为主。病灶处于进展期、结核中毒症状明显者，宜摄取清淡、营养丰富、容易消化的食物。结核病是一种慢性消耗性疾病，配合医生治疗时更要增加营养，以弥补因疾病所导致的消耗，促进身体组织的修复。肺结核患者比较适合吃瘦肉、蛋类、豆制品、小米、玉米、大枣、银耳、百合、栗子、白果等食物。同时也要多吃新鲜的蔬菜水果，如白菜、藕、黄瓜、西瓜、苹果、梨等。

处于开放期的患者可实行家庭隔离，居室应独住，饮食、食具、器皿均应与家人分开。被褥、衣服等可在阳光下曝晒2小时消毒，食具等煮沸1分钟即能杀灭结核杆菌。居室应保持空气流通、阳光充足，每日应打开门窗3次，每次20~30分钟。采用化学药物治疗肺结核疗效十分明显。肺结核不再是不治之症。患者应有乐观精神和积极态度，做到坚持按时按量服药，完成规定的疗程，防止复发。



药浴疗法

●取大黄50克，川椒20克。以上2味加水煎煮，去渣，倒入桶内。趁热将双足放入桶内浸洗。具有泻实热、破积滞、行瘀血的功效，适用于肺结核咯血。

●取郁金适量，加水磨汁，以丝棉蘸药汁擦洗背部。每日2次，每次10分钟，3天为1疗程。具有行气解郁、凉血破瘀的功效，适用于肺结核咯血。