

Healthy Therapy of
Family Medicated Bath

家庭药浴 保健疗法



王振海·主审
张英·编著

本书精选药浴疗法，针对常见疾病，有
缓解和治疗的功效，操作简单易行，适
合广大家庭使用。



中国轻工业出版社



Healthy Therapy of
Family Medicated Bath

家庭药浴 保健疗法



张英
编著
王振海
主审

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭药浴保健疗法 / 张英编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2009.9
ISBN 978-7-5019-7059-9

I. 家… II. 张… III. 熏洗疗法 W.R244.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第113678号

责任编辑: 史祖福

策划编辑: 李亦兵

责任终审: 张乃束

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 晋洁

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年9月第1版第1次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 16.5

字数: 327千字

书号: ISBN 978-7-5019-7059-9

定价: 29.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

81371S2X101ZBW



前言

药浴疗法是家庭医疗保健重要的方法之一，应用十分广泛。

药浴属于外病外治法，浴液中的有效药物成分经过洗浴吸收到体内，通过肌肤、黏膜，直接到达病灶，发挥治疗作用，给药快、无痛苦，副作用小、疗效好，特别适用于外部症状明显、局部症状突出的疾病，如皮肤病、肛肠疾病、外阴疾病、痈疽、疮疡及眼疾和跌打损伤等。

近年来，许多家庭都增添了洗浴设备，这为药浴保健的发展打下了物质基础。作者曾于2003年出版了《大众药浴700例》一书，现为了满足广大读者的需求，在原有的基础上进行了修订。

这次修订，内容有了较大的调整，删去了内科、男科和儿科疾病药浴，增加了外部症状明显、局部症状突出的疾病药浴内容。全书共分八章。第一章为药浴保健总论，介绍药浴疗法的基本原理，药浴分类方法和适应证，药浴的操作方法、药浴液的制备和药浴的禁忌与注意事项；第二章至第八章内容分别为：风寒湿热痹症药浴，外科疾病药浴，骨关节疾病药浴，皮肤病药浴，妇科疾病药浴，五官科疾病药浴和美容减肥药浴。

本书编写时参阅了大量的参考资料，也得到了北京中医药大学方庄医院原院长王振海教授的悉心指导。王振海教授还对本书进行了认真的审查，提出了许多宝贵意见。此外，郝宝莉、张晓东、王虹、闫峰、孙光、张东红、闫栩、莫玲等同志在本书编写时做了许多具体工作，在此一一表示诚挚的谢意。

由于本人编撰水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请广大读者和医药工作者给予批评指正，以便更好地为广大读者服务。

编者

2009年1月



目录

第一章 药浴保健总论

1

第一节 药浴的发展及其重要性

2

第二节 药浴疗法的基本原理

2

一、人体皮肤的功能

2

二、体表的治疗作用

3

三、体内的治疗作用

3

四、透皮吸收剂的促进作用

3

五、水在药浴中的治疗作用

4

六、体表治疗与体内治疗的

相互协同作用

4

第三节 药浴分类方法和适应证

5

一、全身药浴

5

二、半身药浴

5

三、局部药浴

5

第四节 药浴液的操作方法

8

一、气雾浴

8

二、擦浴

9

三、淋浴

9

四、熏洗

9

第五节 药浴液的制备

9

一、水的选择

10

二、白酒和醋的应用

10

三、药浴液的制备

11

四、洗浴温度的调节

12

第六节 药浴的禁忌与注意事项

13

一、药浴的禁忌证

13

二、药浴注意事项

14

第二章 风寒湿热痹症药浴

15

第一节 感冒

16

一、风寒感冒

16

二、风热感冒

18

三、流行性感冒

20

第二节 痹症

23

一、腰腿疼痛

24

二、风湿性关节炎

26

三、类风湿性关节炎

29

四、其他风湿痹痛

32

第三节 中风

34

一、半身不遂

34

二、口眼喎斜

37

三、手足肢体麻木

39



第三章 外科疾病药浴 42

第一节 普通外科疾病 43

- 一、疮疖 43
- 二、疔疮 44
- 三、痈疽 46
- 四、丹毒 48
- 五、毛囊炎 51

第二节 周围血管疾病 52

- 一、下肢静脉曲张 52
- 二、下肢慢性溃疡 53
- 三、血栓性静脉炎 55
- 四、血栓闭塞性脉管炎 56

第三节 肛肠疾病 58

- 一、痔疮 58
- 二、脱肛 61
- 三、肛裂 63
- 四、肛窦炎 66
- 五、肛门瘙痒症 67
- 六、肛门湿疹 69

第四节 其他外科疾病 71

- 一、疝气 71
- 二、鞘膜积液 72

三、褥疮 73

四、冻疮 73

五、烧伤 75

第四章 骨关节疾病药浴 76

第一节 外伤药浴康复 77

- 一、骨折 77
- 二、跌打伤 79
- 三、扭挫伤 81
- 四、软组织损伤 83

第二节 骨性关节炎 86

- 一、颈椎骨质增生症 86
- 二、膝关节骨质增生症 89
- 三、脚跟骨骨刺 90

第三节 关节组织炎 93

- 一、肩周炎 93
- 二、网球肘 95
- 三、腱鞘炎 96
- 四、骨髓炎 96
- 五、髌前滑囊炎 97
- 六、关节肿痛 97
- 七、腰椎间盘突出症 99





第五章 皮肤病药浴

100



第一节 痱子和疹

101

- 一、痱子 101
- 二、风疹 102
- 三、湿疹 104
- 四、荨麻疹 107
- 五、带状疱疹 110

第二节 疥疮和癣

113

- 一、疥疮 113
- 二、脓疱疮 115
- 三、牛皮癣 118
- 四、体股癣 121
- 五、头癣 122
- 六、手足癣 123

第三节 皮炎

129

- 一、脂溢性皮炎 129
- 二、神经性皮炎 131
- 三、接触性皮炎 133
- 四、放射性皮炎 136
- 五、夏季皮炎 136
- 六、虫咬性皮炎 137
- 七、稻田性皮炎 138
- 八、药物性皮炎 140

第四节 疣及其他皮肤病 141

- 一、寻常疣 141
- 二、尖锐湿疣 143
- 三、扁平疣 144
- 四、白屑风 146
- 五、白癜风 148
- 六、鱼鳞病 150
- 七、硬皮病 151
- 八、脚湿气 153
- 九、皮肤瘙痒症 155
- 十、多汗症 158

第六章 妇科疾病药浴 161



第一节 月经不调 162

- 一、经前紧张综合征 162
- 二、闭经 163
- 三、痛经 165
- 四、更年期综合征 168

第二节 外阴疾病 170

- 一、外阴瘙痒 170
- 二、外阴炎 173
- 三、阴疮 175
- 四、阴痛 177
- 五、外阴白斑 179



六、阴吹 182

第三节 阴道疾病 183

一、带下病 183

二、阴道炎 185

三、滴虫性阴道炎 189

四、霉菌性阴道炎 192

第四节 子宫疾病 194

一、子宫颈炎 194

二、宫颈糜烂 195

三、功能性子宫出血 196

四、子宫脱垂 197

第五节 妇产科疾病 200

一、会阴侧切硬结 200

二、阴门不闭 201

三、盆腔炎 202

第七章 五官科疾病药浴 204

第一节 眼科疾病 205

一、睑缘炎 205

二、急性结膜炎 207

三、沙眼 210

四、泪囊炎 211

五、白内障 212

六、病毒性角膜炎 213

七、睑腺炎 214

八、眼痒 216

第二节 耳鼻科疾病 217

一、耳鸣耳聋 217

二、鼻衄 219

三、慢性鼻炎 221

四、酒渣鼻 223

第三节 唇和口腔疾病 225

一、唇风 225

二、口腔溃疡 226

三、慢性咽炎 227

四、牙痛 228

第八章 美容减肥药浴 230

第一节 乌发生发美容 231

一、乌须黑发 231

二、脂溢性脱发 232

三、斑秃 235

四、眉毛脱落 237





第二节 面部皮肤病 237

- 一、粉刺 237
- 二、色素痣 240
- 三、雀斑 241
- 四、蝴蝶斑 242
- 五、汗斑 244
- 六、瘢痕疙瘩 245

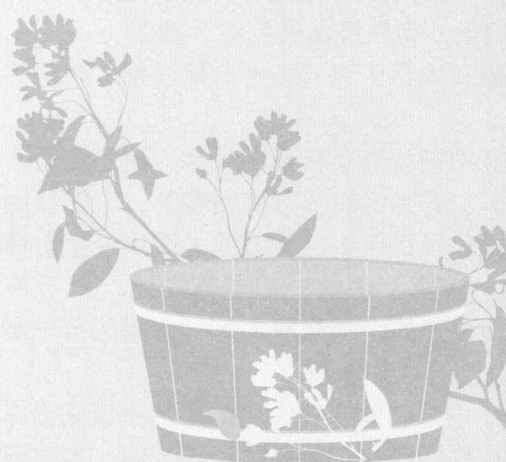
第三节 养颜美容与减肥 246

- 一、减肥促使体形健美 246
- 二、养颜美容 249
- 三、皮肤美容 251
- 四、皮肤粗糙 252

参考文献 254



第一章 药浴保健总论





第一节 药浴的发展及其重要性

药浴又称溲浴，就是将中药粉碎，加水煎煮，滤取药汁，选择适当的水温洗浴全身或局部的一种治疗疾病的方法，属于中医外治法的一种。

药浴起源于何时无法考证，它同中国传统医学一样，源远流长。有文字记载的就是中国的医学经典著作——《黄帝内经》，其中已经有了“药浴”的相关记载。

东汉大医学家张仲景所著的《伤寒论》与《金匮要略》两书就有了“洗”、“浴”、“熏”的药浴方法，并对适应证作了详细的说明。

唐代孙思邈著的《千金要方》、《千金翼方》两书把方药治疗分为内服和外用，在外用方中有洗浴、敷贴处方，并对全身浴和局部浴作了详细记载，为药浴发展奠定了基础。

宋代王怀隐著的《太平圣惠方》中有用淋射、淋洗等方式治疗痈疽的方法。

明清时期，中医中药均有了极大的发展，医学专著非常多，如朱棣的《普济方》、龚廷贤的《万病回春》、李时珍的《本草纲目》、陈实功的《外科正宗》、吴谦的《医宗金鉴》等均有药浴治疗疾病的记载。药浴疗法的应用十分广泛，对于药浴疗法贡献最大的当是吴师机著的《理瀹骈文》，为中医第一本外治专著，其中收集了药浴处方达80余例。

药浴保健在医疗中起着重要的作用。药浴不仅能治疗多种疾病，而且也是加速某些外科疾病康复的重要方法，同时还是个人卫生、减肥、美容的重要方法。所以，药浴是自我医疗治病的方法，也是自我健身的方法。

第二节 药浴疗法的基本原理

药浴疗法通过药物和水作用于人体皮肤或黏膜，达到治疗疾病的目的，具有药物和水浴双重的治疗作用。

一、人体皮肤的功能

人体的皮肤、汗腺、皮脂腺及毛孔等体表组织，既是人体抵



御侵袭的屏障，又是与外界进行交换的器官。体表组织不仅具有保护机体、调节体温以及感觉的功能，而且还具有分泌与排泄、渗透与吸收的功能。

黏膜同皮肤一样，也具有较强的吸收功能。药浴疗法就是利用皮肤和黏膜这一生理特性而产生作用的。中药经煎煮、加工后，其有效成分充分溶解于水、醇和醋等溶剂中，或散发在溶液的蒸汽中。药液洗浴体表肌肤时，药物的有效成分直接作用于人体肌肤表面，经皮肤吸收，渗透进入人体内发挥治疗作用。所以药浴的治疗作用可分为体表治疗作用和体内治疗作用。

二、体表的治疗作用

药浴时药液中的有效成分不需吸收到体内，直接在接触肌肤、黏膜时产生药效，如杀虫、杀菌、消炎、消肿、止痛、止痒等。皮肤病、肛肠疾病、外阴疾病、眼病以及痈疽疮疡、跌打损伤等，病变主要位于体表肌肤或黏膜，外病外治，选用对证的中药熏洗、浸泡，药物直接接触病灶，发挥治疗作用。

对于这些外部症状明显、局部症状突出者，外治较内服药物更为有效、快捷。所以药浴疗法治疗体表肌肤疾病，具有给药途径直接、无痛苦、副作用小、疗效快而好的特点，深受广大患者的欢迎。

三、体内的治疗作用

药浴疗法往往是先熏后洗，散发在蒸汽中的药物有效成分可通过口、鼻黏膜吸收到体内；浸浴皮肤，药液中的某些有效成分经皮肤的汗腺、皮脂腺、毛囊吸收，渗透而进入体内，通过血液循环输送到人体各个组织与器官，而产生药效。

现代药理学实验证明：药物经皮肤吸收包括穿透相和吸收相，前者是药物经皮肤表面结构的角质层和表皮进入表皮组织的外间质；后者是药物成分透过皮肤微循环从细胞外液进入血液循环。

四、透皮吸收剂的促进作用

在药物煎煮加工过程中，也可加入透皮吸收剂，以促进皮肤对药物中有效成分的充分吸收。目前常用的透皮吸收剂是二甲基亚砜，一般使用浓度为5%。内病外治对于一些内科疾病，主要



是依靠药物通过皮肤吸收，渗透到体内而发挥药理作用，达到治疗疾病的效果。

五、水在药浴中的治疗作用

药浴治疗离不开水，水对治疗的作用是多方面的。水是药物中有效成分的溶剂，只有在水介质中有效成分才能通过皮肤、汗腺、皮脂腺、毛囊渗透到体内。此外水的物理因素，可直接对人体产生一定的治疗作用。

水温在36~40℃。可以扩张血管，促进肌表组织的血液循环及表皮的吸收功能；促进汗腺分泌而出汗，排出体内毒素；松弛肌肉，缓解痉挛，减轻疼痛。采用凉水浴可以收缩局部血管，减少扭挫伤血肿的渗出，还可使高热病人体温降低。

盆浴水量多，借助水的浮力使关节、肤体易于活动与锻炼，患者有轻松、自信感；使关节活动角度逐渐加大；还可促使血液及淋巴液的回流，起到消肿作用。

利用水泵使浴池内水流呈现旋涡运动，可对人体皮肤产生冲击或按摩作用，浴后有轻松舒适感。

在浸浴过程中，可用浴巾或手掌不断擦洗某些穴位或经络部位，在药物作用下，疏通经络之气，从而调整各个脏腑的功能活动。

六、体表治疗与体内治疗的相互协同作用

药物的体表治疗作用与体内治疗作用不是孤立的，而是相互协同的，两种治疗作用可同时发挥，只是以某一作用为主。如治疗体表肌肤疾病，采用局部或全身浸浴方式，以药物的体表治疗作用为主，但药物也可由皮肤吸收，渗透进入体内，发挥相应的治疗作用。

再如治疗内科疾病，采用全身浸浴或局部浸浴方式，以药物的全身治疗作用为主，但药物也可刺激体表，达到调节神经以及心血管系统的作用。药物的两种作用是相辅相成的，不可截然分开。

总而言之，药浴的治疗作用是各种治疗作用相互协同而产生的，而且药浴的治疗效果受多种因素影响，如人体皮肤的完整性，药物成分的选择，药液配制工艺，渗透力的大小，水质结构

组成，水温高低，浸浴时间等。应针对不同的疾病、不同病情程度，充分考虑各种因素，使药浴发挥最佳的治疗效果。

第三节 药浴分类方法和适应证

根据患者在药液中浸入的部位，可把药浴分为三种：全身药浴、半身药浴和局部药浴。

一、全身药浴

全身药浴是将头部以下的部位全部浸入药液中进行的药浴，称为全身药浴。这种药浴是在浴盆中进行的，故又称为盆浴，也可在较大的木桶中进行。在浴盆放250~300升热水，放入煎好的药汁0.5~1.5升，搅拌均匀即可。每次浸泡20~30分钟，每日或隔日浸泡1次。

全身浴适用于内科疾病、泛发性皮肤病、风寒湿痹症、某些骨关节疾病及某些骨伤科疾病等。

二、半身药浴

将腰以下的部位浸入药液中进行的药浴称为半身药浴。这种药浴也需在浴盆中或大木桶中进行，浴者在浴盆或浴桶中取座位、水液面高度以达到患者脐部为宜；加入煎煮好的药汁0.5~1升，搅拌均匀，浴液温度保持在30℃以上；浸浴时可活动下肢，进行功能性锻炼，每次浸泡20~30分钟，每日浸泡1次。

半身浴适用于截瘫以及下肢的部分疾病，如腰膝关节疾病，血栓闭塞性脉管炎等。

三、局部药浴

局部药浴是指身体的肢体或身体的某一部分浸泡在药液中进行的药浴，按浸泡部位或方式的不同分为足浴、坐浴、手浴、肢体浴、头浴、面浴和眼浴等。

（一）足浴

足浴是局部药浴重要的一种形式，分为低位足浴和高位



足浴，前者药液浸至踝关节附近；后者药液浸至膝关节以下。低位足浴用洗脚盆即可，将煎煮好的药液倒入盆中，待温度合适时，将双足或单足浸泡在药液中，在浸泡时双足可相互揉搓擦洗，或用毛巾按擦某些穴位。高位足浴要选用高至膝盖的水桶，将药液倒入桶内，加水至膝关节以下浸泡或擦洗下肢小腿部位。

足浴每次浸泡20~30分钟，每日浸泡1次。

①低位足浴：适用于足部疾病，如足癣、足汗、足部扭（挫）伤、足部冻疮、跟骨骨刺等。此外，足浴还能治疗头面部疾病和其他组织器官的疾病，如头面部充血，头痛，眼病，急性鼻炎，急性喉炎，以及感冒，高血压，慢性结肠炎，精囊炎等。因为足部是足三阴经的起始点，又是足三阳经的终止点，人体的五脏六腑在足底部都有相应的投影。

近来兴起的足底按摩治疗疾病就是基于这一理论，所以药浴浸足可以起到调节五脏六腑功能活动的作用。足三阳经从头至足循行，故药浴浸足可治疗头面部的疾病，这就是中医所说的“上病下治”。

②高位足浴：适用于双下肢的疾病，如下肢风湿痛、麻木、神经性末梢炎、小腿腓肠肌的拉伤、痉挛、血管闭塞性脉管炎、下肢的皮肤病等。

（二）坐浴

坐浴是指臀部和外阴部浸泡在药液中的药浴，可用特制的坐浴盆或较深的容器为浴具，将煎煮好的药液倒入盆内，根据不同的疾病，采用先熏蒸患部后浸泡或只浸泡患部。坐浴每次浸泡20~30分钟，每日浸泡1次或数次。

坐浴适用于肛肠疾病、妇科外阴疾病、男性前阴疾病以及臀部、外阴部和皮肤病等。

（三）手浴

手浴是指腕关节以下的部分浸泡在药液中的药浴，用脸盆或洗手盆即可。将药液倒入盆内，没至腕关节，浸泡双手或单手。如手指痉挛或手指关节活动障碍，浸泡时可活动双手及手指关节。每次浸泡20~30分钟，根据病情，每日浸泡



1次或数次。

手浴适用于手部的皮肤病，如手癣、手汗、手部冻疮、手部扭（挫）伤等。

（四）肢体浴

肢体浴又称为四槽浴，是将四肢浸泡在四个槽盆或两个槽盆中，槽盆是特制的，一般在医院使用。其方法是，将药液分别倒入槽盆中，加水浸没膝关节以下和肘关节以下部位。浸浴时活动浸泡的各个关节，不断擦洗揉搓关节和肌肉。每次浸泡20~30分钟，每日浸泡1次，10次为1疗程。

肢体浴适用于肢体关节、肌肉的疾病，如风湿性（类风湿性）关节炎、肢体肌肉疼痛或风湿痛以及肢体关节麻木及其骨伤疾病等。

（五）头浴

头浴是指头部浸入药液内的药浴，用脸盆即可，将药液倒入脸盆，头部浸泡在药液中，不断用双手搓洗，让头部的皮肤及毛发充分接触药液，每次浸泡5~10分钟，每日浸泡1~2次。

头浴适用于头部的皮肤病，如头癣、脱发、外感引起的头痛等。头浴也适用于乌发、美发，可使头发亮丽乌泽，不易脱落或治疗秃头等。

（六）面浴

面浴即用药液洗脸，可在洗脸盆中进行。将药液倒入脸盆中，先将脸部贴近脸盆，趁热用水蒸气充分熏蒸面部，待水湿适宜后，频频用手掌捧药液洗浴面部的患处或用毛巾蘸药汁洗浴患处。每次洗浴10~15分钟，每日进行1~3次。

面浴适用于面部的皮肤病，如痤疮、黄褐斑、雀斑、蝴蝶斑等，也可用于面部的美容。

（七）眼浴

眼浴即用药液频频淋洗患眼，多采用小口径的器皿，如茶杯、小碗等器皿。药液需要过滤澄清，倒入容器内。先将患眼贴近杯口，让蒸气充分熏蒸，待水温适宜后，用消毒的干纱布频频蘸药液洗浴患眼；动作要仔细、轻柔。每次洗浴20~30分钟，每



日可熏洗2~4次。

眼浴适用于外障眼病，如急性（慢性）结膜炎、流泪症、眼痒、红眼病等。

总之，药浴方式多种多样，要灵活多变，简单易行又能达到治疗疾病的效果即可。如肢体浴不一定用特制的槽盆，使用大小合适的水桶分别浸泡上下肢也可。

第四节 药浴液的操作方法

按照药浴液的操作方法来分，药浴可分为气雾浴、擦浴、淋浴和熏洗四种。

一、气雾浴

气雾浴是将配制的药液放入特制的容器中，持续加热，使其产生气雾，以刺激全身或局部的治疗方法。它是借助药液加热汽化产生含有药物有效成分的蒸气直透皮肤，发挥解表发汗、温经通络、除湿散寒、止痛、止痒的作用。适用于全身或局部的治疗。由于器具结构不同，可分为标准气浴法、气浴箱法、雾化器法和熏蒸浴法。

① 标准气浴法：在国内的疗养院多有这种专用气浴室，它是在浴室内装有特制的雾化器具，通过加热使药液连续不断地产生气雾，进行全身或局部疾病治疗，也有采用桑拿药浴的方式，即将病症相同的患者组成一组，进入浴室后，往加热的石块上洒药液，产生气雾进行治疗。

② 气浴箱法：它是在浴盆盖一塑料膜，使入浴者头部外露，其内置熏蒸器的治疗方法。也可将市售简易的浴罩、浴箱经过适当改造替代使用。

③ 雾化器法：它是在特制的雾化器的水筒中加入适量的水，再将相应的药物置于该仪器的药盒内，接通电源加热，利用喷头喷出的气雾来治疗疾病的方法。

在治疗时要根据气雾的温度，选择适当的距离，使患部接触气雾，切勿太近，以免发生烫伤。有的仪器上有专用管接漏斗，用于治疗鼻腔、咽喉以及呼吸道疾病的专用设备。

雾化器还是美容常用的器具和方法，适用于痤疮、黄褐斑、

