

中国食疗养生

第一章 药浴概论

药浴，属中医常用的外治法之一，是中国医药学的重要组成部分。它是在中医理论的指导下，选配适当的中草药，利用经煮沸后产生的蒸气熏蒸，或药物煎汤取浸液进行全身或局部洗浴（如坐浴、足浴、手臂浴、面浴、目浴），以达到防治疾病的目的。

药浴疗法源远流长，历史悠久。早在猿猴多年前的商殷时期，宫廷中就盛行用药物进行沐浴，以防治疾病。以后，在漫长的封建社会中，随着整个中医药学的发展，药浴疗法的种类不断增多，应用范围不断扩大。至清代其治疗范围已遍及内、外、妇、儿、五官、皮肤等科疾病，在药浴种类上有洗、沐、浴、浸、渍、浇等法。

新中国成立后，随着社会的发展，科技的进步，使中医药浴这一传统外治法与整个中医事业一样得到了迅速发展、充实和提高。特别是我国改革开放的 30 余年来，中医外治法在研究、推广、应用方面的成就，为历史上任何朝代所不及。《中国中医独特疗法大全》、《当代中药外治临床大全》、《中草药外治验方选》等医著相继出版。书中汇集精要，内容丰富，尤其有关论述药浴的验方，倍受人们的重视。在若干医学资料和中医期刊杂志中，也介绍了许多药浴方法。

在当今风靡世界的药浴热中，中药药浴可谓是一枝独秀。可以预言，随着中医药的广泛应用，中医外治方法中的

药浴疗法，也将被世界人民所接受，为人类的健康保健作出巨大的贡献。因此对古代传统药浴良方的发掘及现代新方法进行较全面的整理研究，对提高中药药浴疗法的效果和推广应用，无疑会起到较大的促进作用。

一、药浴的作用机理

药浴疗法是中医药治疗学的组成部分。运用此疗法防治疾病，增强人民体质，历来受到重视。因此，研究药浴疗法与防治疾病的关系，很有实际意义。

（一）整体作用机理

药浴的整体作用是指利用药物透过皮肤、孔窍、腧穴等部位的直接吸收，进入经脉血络，输布全身而发挥其药理效应。近些年来，人们对中药药浴外治机理的研究也在不断深入，认为药浴外治除药物直入血液循环发挥其本身的药理作用外，还有调整各系统组织器官功能和机体免疫功能的作用。目前，有人研究中药经皮肤吸收的途经有以下几方面：其一，药物通过皮肤粘膜吸收，角质层转运（包括细胞内扩散、细胞间质扩散）和表皮深层转运而被吸收，另外角质层经水合作用，使药物通过一种或多种途径进入血液循环；其二，药物对皮肤局部的刺激，通过药浴刺激可使局部血管扩张，促进血液循环，改善周围组织营养，从而起到退肿作用，另外通过药物作用于局部而引起的神经反射激发机体的自身调节作用，促使机体某些抗体的形成，借以提高机体的免疫功能。总之，通过皮肤的刺激作用，达到调整脏腑功能、防治疾病、恢复健康的目的。

（二）局部作用机理

药浴的局部作用，是指中药对病灶局部发挥的治疗和保健作用。中药药浴将药物作用于局部组织，可使局部组织内的药物浓度显著高于其它部位，故局部疗效明显，而且收效迅捷。近年来的药理研究表明：黄连、黄芩、黄柏、银花、板蓝根、大青叶等中药，均有抗菌、抗病毒的化学成分，因此对局部有良好的抗感染作用。蛇床子、苦参、百部、土槿皮、山柰等中药，对皮肤真菌有杀灭或抑制作用，常被运用于癣类、妇科霉菌性阴道炎等疾病的治疗；通过对祛腐生肌作用的研究发现，此类药物还有：①促进细胞增生分化与肉芽组织增长的作用。②促进巨噬细胞吞噬细菌、异物和坏死组织碎片，提高局部抗感染的能力；③改善创面血液循环，加快其新陈代谢，从而促进愈合。

此外，有些美容药物作用于面部皮肤后，一般通过皮肤局部吸收，达到疏通经络、运行气血、除去污秽、洁净皮肤、滋润皮肤、除皱增白、祛除外邪、防御外邪侵袭的目的。从现代医学角度分析，中药面浴能使皮肤组织得到滋润和营养，提供必要的新陈代谢环境，使面部皮肤组织细胞直接获得营养物质而达到美容目的。

二、药浴的作用特点

药浴疗法不仅疗效显著，而且还具有很多的优越性，其优势与特点归纳起来，主要有以下几方面。

（一）病员乐于接受

药浴疗法一般只用临床常用的一些中草药，加工制成所

需剂型，通过沐浴、头面浴、目浴、手足浴、坐浴等方法用药，药进皮肤，见效快，疗效高，从而达到防病治病的目的。这样既可避免打针怕痛，服药怕苦之弊，又为治疗疾病多一条给药途径，而且还可弥补内给的不足，患者容易接受。

（二）毒副作用较少

药浴疗法属中药外治法，常在患部及体表施治，因而药物在血中的浓度很低，而在局部形成较高的药物浓度；这就不但避免了药物对口腔粘膜、胃及整个消化道的刺激，而且可以避免药物直接进入大循环而对肝脏、肾脏等器官的毒害作用。所以使用药浴疗法，只要辨证准确，施治得法，用药精当，操作细致，一般说来比较安全稳妥而毒副作用比较少。

（三）适用范围广泛

药浴疗法应用范围相当广泛，不仅适用于外科如疮疡肿毒和皮肤病以及毒虫所伤，而且还可以广泛用于内科、妇科、男科、儿科和五官科诸疾患。它既可防病，又能治病，既是治疗慢性疾病的好方法，又适用于急性病的辅助治疗，尤其对老幼虚弱之体，攻补难施之时或不肯服药之人，中药药浴与内服法有殊途同归，异曲同工之妙。药浴还具有护肤美容养发、防病保健的效果，对痤疮、雀斑、色素斑、扁平疣等疾病，具有较好的疗效，颇受人们的青睐。

（四）简便易于推广

药浴疗法，不论在溶液制备上，还是在使用上，随时随地都可以采用，不受环境条件的限制，所以操作比较简便，易于推广应用，既经济实惠，又容易掌握。

三、药浴的种类和方法

药浴疗法是根据各种具体病证，在中医辨证或辨病的基础上选取适当的药物，组成药浴方剂。药浴液的制备方法：①将药物加水适量，煎煮为液；②将药物放入溶液中浸泡数日制成浴液；③将药物研细过筛、制成散剂或丸剂保存，用时加热水溶解而成浴液；④将药液进行有效成分提取，加入皮肤吸收促进剂，调成药浴液。其用法可分为全身沐浴和局部洗浴两大类型。

（一）全身沐浴

本法是借浴水的温热之力及药物本身的功效，使周身腠理疏通，毛窍开放，起到发汗退热，祛风除湿，温经散寒，疏通经络，调和气血，消肿止痛、祛瘀生新等作用。

员爰使用方法

将中药浴液倒入清洁消毒后的浴盆或浴缸里，加入热水，然后把水调到适当的温度，即可洗浴。

圆爰注意事项

（员）浴液加水后，温度要适中，不能过热，以免烫伤。

（圆）沐浴时要注意保暖，避免受寒、吹风，洗浴完毕马上拭干皮肤。冬秋之季，尤注意浴处宜暖而避风。《老老恒言》谓：“浴后当风，腠理开，风易感，感而即发，仅在皮毛则为寒热，积久入里患甚大，故风来宜避，浴后尤宜避。”

（猿）饭前饭后猿分钟内不宜沐浴。空腹洗浴，容易发生低血糖，而虚脱昏倒。饭后饱腹沐浴，全身体表血管被热水刺激而扩张，胃肠等内脏血液都会被动员而分散到身体表

层，胃肠道的血量供应减少，同时会降低胃酸分泌，并使消化器官功能减低，从而影响食物的消化吸收。

（源）高热大汗、高血压病、主动脉瘤、冠心病、心功能不全及有出血倾向等患者不宜使用。

（缘）对于年老和心、肺、脑等病患者，不宜单独洗浴，应有家属助浴，洗浴的时间不宜过长。

（二）周部洗浴

本法是借助热力和药物的综合作用，直透局部皮肤腠理，而发挥清热解毒，消肿除湿，祛风杀虫，止痒，活血行气，软化角质，祛腐生肌等功效，从而达到治疗目的。

员援头面浴

主要是将中药浴液倒入清洁消毒的脸盆中，待浴液温度适宜，进行沐发、洗头、洗面。该浴法在面部皮肤美容及护发美发方面具有显著的疗效，同时对头面部疾病也有治疗作用。其注意事项为：沐发洗面时要注意避风受寒，同时也注意防止浴后受风，对于面部急性炎症性渗出明显的皮肤病应该慎用。

圆援目浴

是将煎剂滤清后淋洗患眼，洗眼时，可用消毒纱布或棉球渍水，不断淋洗眼部；亦可用消毒眼杯盛药液半杯，先俯首，使眼杯与眼窝缘紧紧靠贴，然后仰首，并频频瞬目，进行眼浴，每日 圆-猿次，每次 圆-5分钟。临床往往多是先熏后洗，这种方法除药物直接作用于眼部，达到疏通经络，退红消肿，收泪止痒等效果外，尚有由于药液的温热作用，使眼部气血流畅。该法使用时要注意药液温度不宜过高，以免烫伤，洗剂必须过滤，以免药渣进入眼内，同时，一切器皿、

纱布、棉球及手指必须消毒，尤其菇黑睛有陷翳者，用洗法时更须慎重；眼部有新鲜出血或庸有恶疮者，忌用本法。

猿援手足浴

该疗法是临床经常使用的治病护肤的方法。手部洗浴除治疗皮肤癩、孰组织损伤等外，还具有护肤保健作用。手的美感是洁净、细嫩和滋润，适度的洗浴手部，不仅清洁皮肤，而且有防止皮肤老化作用。洗浴足部要用温水，而不能使用冷水，洗完或泡好后要擦干，不要受凉。四肢洗浴要根据患病部位的不同，来决定药液量的多少，洗浴的方法可分别使用浸泡、淋洗或半身沐浴。若治疗癣类皮肤病，可将药物浸泡在醋液中，或煎汤后加醋，制成药溶液进行洗浴。治疗股癣，浸洗液浓度不能过高。

源援坐浴

是用药物煮汤置盆中，让病人坐浴，使药液直接浸入肛门或阴部，以治疗某些疾病的方法。它可使药液较长时间的直接作用于病变部位，并借助热力，促使皮肤粘膜吸收，从而发挥清热除湿、杀虫止痒、活血化瘀、收涩固脱等效果。药汤温度要适宜，坐浴时不可太热，以免烫伤皮肤或粘膜，也不可太冷，以免产生不良刺激，一般以 $37^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 为宜。对肛周脓肿已化脓者，则应先经手术切开引流后，再用坐浴疗法。

总而言之，应用药浴时，除要辨证用药外，对皮肤有刺激性或腐蚀性的药物不宜使用。在沐浴过程中如发现药物过敏者，应立即停止沐浴。凡儿童、老人、病情较重的患者，沐浴时要有人护理，避免烫伤、着凉等。各种沐浴方法都应注意浴时避风寒，似防感受风寒之邪而产生新的疾病。

第二章 防治各科疾病药浴方

一、内科疾病

感 冒

感冒是由病毒或细菌感染引起的上呼吸道感染，四时皆可发病，但以冬春寒冷季节为多见。因为所感受的病邪不同，人的体质有偏寒、偏热的差异，所以，在证候表现上也有风寒和风热之分。风寒感冒以恶寒、发热、无汗、头身疼痛、鼻塞流涕为主证；风热感冒以身热、微恶风、头痛且胀、咽喉肿痛，或口干欲饮、汗出为特征。

方一

〔来源〕经验方

〔配方〕浮萍、鲜生姜、葱白各 15 克，白酒少许。

〔用法〕上药同捣烂，加水煎取药液 100 毫升，半盆，入白酒少许。待药温适宜，嘱患者洗浴，洗遍周身，尤其胸腹部要多洗几遍，每次洗 10 分钟，应避风。洗后立即用柔软毛巾将水擦干，覆盖被子安卧，待出微汗即可。每日洗 1 次。

〔功效〕辛温发汗。适用于伤风、风寒感冒，男女老幼皆宜。

方二〔来源〕《中草药外治验方选》

〔配方〕紫苏叶、陈艾叶、葱白各 30 克。

〔用法〕上药加清水 1500 毫升，煮沸 10 分钟，连渣倒入脚盆中，盆中放一小木凳，嘱患者脱去鞋袜，将两足踏在小木凳上，再用大围巾将膝部以下及脚盆加以围覆熏之。待周身有微汗出时，立即揩干腿足，避风片刻。

〔功效〕辛温解表。适用于流行性感冒。一般用药 1 次，待睡醒后病即痊愈，最多 2 次，无不立验。

方三

〔来源〕《当代中药外治临床大全》

〔配方〕荆芥、防风、川芎、羌活、独活、柴胡、薄荷、桔梗、枳壳、茯苓、生姜各等量。

〔用法〕将上药放入蒸锅内煮沸后，按全身蒸汽法操作。每次蒸浴 15 分钟，每日 1 次。

〔功效〕辛温解表。适用于风寒感冒，证见恶寒发热、无汗头痛、鼻塞流涕、苔薄白、脉浮紧者。

方四

〔来源〕《中国民间疗法》

〔配方〕麻黄、生姜各 15 克，薄荷、荆芥各 10 克，防风 10 克。

〔用法〕以上诸药水煎 1 次，混合，取汁擦浴全身，每

次 10~15 分钟，每日 3 次，日换药 1 剂，7 日为 1 个疗程或病愈停用。

〔功效〕辛温解表。适用于风寒型感冒，证见恶寒重、发热轻、无汗、头痛、肢节痠疼、鼻塞声重、时流清涕者。

方五

〔来源〕《中国中医特色疗法大全》

〔配方〕荆芥、防风、羌活、独活、生姜各 10 克，白芷、柴胡、前胡各 15 克。

〔用法〕将上药加水煎汤 100 毫升，熏洗头面部，每日 3 次。

〔功效〕辛温解表、散风通络。适用于风寒型感冒患者。

方六

〔来源〕《中国中医特色疗法大全》

〔配方〕麻黄、生姜各 10 克，桂枝 15 克，紫苏 10 克，甘草 5 克。

〔用法〕将上药加水煎汤熏洗头面，得汗而解。

〔功效〕发汗解表、辛温散寒。适用于风寒感冒引起恶寒发热、头痛身痛等症。

〔宜忌〕使用该方洗头面后，忌感受风寒。

方七

〔来源〕经验方

〔配方〕金银花、连翘、荆芥、薄荷、牛蒡子、淡豆豉、桔梗、桑叶、菊花、前胡、杏仁、板蓝根、甘草各等量。

〔用法〕上方药量视蒸疗室大小而定，将诸药放入蒸锅煮沸，按全身蒸汽法常规操作。每次蒸浴 猿- 源分钟，每日 圆次，猿日为 员个疗程。

〔功效〕辛凉解表、疏风清热。适用于风热型或时行感冒，证见发热重、恶寒轻、鼻塞、流黄浊涕者；或突然恶寒甚则寒战、高热，周身疫痛、全身，症状明显者。

方八

〔来源〕经验方

〔配方〕香薷、苏叶、厚朴十霞，孕香 员克，羌活、淡豆豉各 员克。

〔用法〕上药水煎 圆次，取汁 猿- 源毫升，擦浴全身，每次 员- 圆分钟，每日 圆次，日换药 员剂，病愈即止。

〔功效〕清暑化湿解表。适用于暑湿感冒，证见身热、微恶风、汗少、肢体疫重或疼痛、头昏重胀痛、鼻流浊涕、心烦口渴、胸闷、小便短赤、舌苔薄黄而腻、脉濡数等症者。

咳 嗽

咳嗽是机体对侵入气道病邪的保护性反应。古人以有声无痰称咳，有痰无声称嗽。临床上二者常并见，通称咳嗽。凡外感或内伤导致肺气上逆，便致咳嗽。相当于西医的急性支气管炎、支气管扩张、感冒、肺炎等疾病。

方一

〔来源〕经验方

〔配方〕鱼腥草 员远克。

〔用法〕将鱼腥草放入蒸锅内煮沸后，按全身蒸汽法操作。每次蒸浴 猿分钟，每日 圆次。

〔功效〕清热解毒。适用于各类型咳嗽，尤对外感咳嗽为佳。

方二

〔来源〕《医学心悟》

〔配方〕荆芥、陈皮各 怨克，紫苑、白前、百部、桔梗各 员克，甘草 远克。

〔用法〕上药加清水适量煮沸，取药液倒入有嘴壶中，盖住壶口，将壶嘴对准患者口鼻让其熏吸之。凉后加热，反复熏吸之。每日 员剂，每日早、晚各 员次。

〔功效〕化痰止咳。适用于新久咳嗽，咯痰不爽者（急、慢性支气管炎）。

方三

〔来源〕经验方

〔配方〕胡椒 苑粒，桃仁 员粒，杏仁 源粒，栀子仁 员克。

〔用法〕将上药水煎取汁 员圆 毫升，水温 源益~缘益之间为宜，将两足放入药汁中浸泡。每次 猿分钟，每日 猿次。

〔功效〕主治久咳兼见痰多、喘息者。

方四

〔来源〕经验方

〔配方〕枇杷叶、杏仁、紫苏叶各 猿克。

〔用法〕以上诸药水煎 圆次，混合，取汁擦浴全身。每次 猿分钟，每日 圆次，每日换药 员剂。

〔功效〕清肺化痰、降气止咳。主治新感咳嗽等症。

〔宜忌〕擦浴期间宜注意保温，以防复感。

方五

〔来源〕《健康指南》（猿 员猿圆年）

〔配方〕柳树叶、松树叶、槐树叶、桃树叶、黄瓜藤、丝瓜藤、南瓜藤、青蒿、百里香。上药比例均为 员: 员 唯百里香为 员: 圆援猿

〔用法〕将上药切碎阴干，每用药 员公斤，加温水 圆-猿公斤，全身浸入药液中，以 源益- 源益最佳，每次药浴 源分钟以上。

〔功效〕主治慢性咳嗽。

方六

〔来源〕《上海中医药报》（远 员猿圆年）

〔配方〕鱼腥草 员克，麻黄、细辛各 缘克。

〔用法〕将上药用纱布包扎好，放入适量水中浸泡一段时间，然后取药液放入浴盆内浸泡全身。全身每次 员- 圆小时左右，每日 员- 圆次。

〔功效〕主治慢性气管炎引起的咳嗽。

哮喘

哮喘是呼吸系统的常见病，常呈发作性，以冬春多见。病程较长，反复发作，不易治愈。本病可包括支气管哮喘、喘息性支气管炎及阻塞性肺气肿等病。

方一

〔来源〕经验方

〔配方〕鱼腥草 150 克，苏子、地龙各 100 克，五味子 100 克，沉香 150 克，鸡蛋 1 个。

〔用法〕上药（沉香后下）与蛋同煎 1 小时，去渣，食蛋，以汤浸洗双足。每晚 1 次，1 次为 1 个疗程。

〔功效〕清热解毒，降气平喘。适用于各类型的哮喘患者。

方二

〔来源〕经验方

〔配方〕麻黄、半夏各 100 克，桂枝、细辛、甘草各 10 克，白芍 100 克，五味子 100 克，生姜 1 片。

〔用法〕将上药加水浓煎，取汁 100 毫升，待药汁温后擦洗后背。每次 15 分钟，每日 1 次。

〔功效〕解表化饮、治喘平喘。适用于哮喘实证。证见喉中哮鸣有声、胸膈满闷、咳痰稀白、面色晦滞者。