



# 中医 养生之道

未病先防 未老先养  
调整阴阳 补偏救弊

传统中医养生调理



扫码获取视频讲解



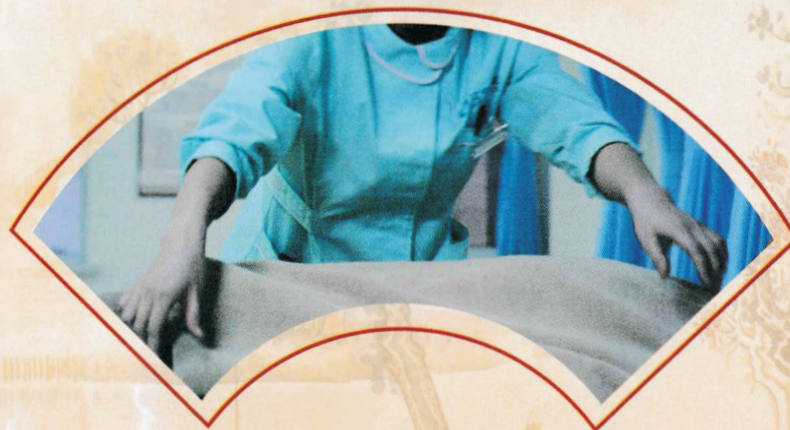
扫码获取视频讲解



国家基本公共卫生服务项目



## 牵引、熏蒸中医保健常识



新洲区邾城街卫生院

二〇二四年 印制



些毛细血管属于具有选择性通透的“连续毛细血管”，这样一方面使得血液循环带来的药物浓度非常的低，另一方面导致血液中的某些药物成分透过率很低，双重降低的药效从而使得内服药治疗效果不理想。而中药熏蒸通过作用病灶周围的体表皮，通过皮肤的渗透、转运、吸收，使得药物离子直接到达病灶组织的表面和内部，从而起到药到病除的效果。

②药蒸汽通过人体内通外口的开口，直达病灶。人体的某些外通体表的腔、管道结构组织，例如阴道、宫颈、尿道、肛门、肛肠、口腔、咽喉、鼻腔、食道等，当中药熏蒸作用在这些部位的开口周围，药蒸汽就通过开口处进入管道，从而对这些组织器官的病变，起到直接的治疗效果。

## 2、对脾胃的毒副作用小

内服药通过消化吸收而发生药效，但在消化吸收的过程中，药物会对脾胃本身产生或多或少的刺激，有的甚至是强烈刺激，从而影响脾胃功能的正常发挥。而中药熏蒸经皮肤、孔窍直达病灶，不经脾胃，对脾胃无影响，因而中药熏蒸对于那些脾胃功能欠佳的患者，是非常好的治疗手法。

祛风除湿散寒的效果，对这些病症起到治疗和调理的效果。

②中草药：中药熏蒸时所用药物均为得天地日月精华的天然之物。中医认为“药食同源”，人食天地之物而得病，因而宜采用天地之物来治病。

# 目 录

牵 引	2
颈椎牵引的作用：	2
颈椎牵引的方法：	3
颈椎牵引的注意事项	3
腰椎牵引的作用：	4
颈椎牵引	5
牵引方法	6
中药熏蒸疗法	8
熏蒸历史：	8
宫廷熏蒸由来已久	9
中药熏蒸的方法	11
中药熏蒸广泛应用于：	11
熏蒸疗法的十大功效：	12
熏蒸适应症及药方：	12
优势：	15



## 牵引 熏蒸

### 牵 引

用特制的牵引带和装置，对人体某部位进行牵拉练习。目的是增大椎体间隙和椎间孔，解除神经根的压迫和椎动脉的扭曲，缓解肌肉痉挛，使凸出的椎间盘复位。常用的有治疗颈椎病的颈椎牵引、腰椎间盘突出症的骨盆（腰椎）牵引以及改善和增进四肢关节功能的功能牵引。其装置可利用重锤、弹簧秤或旋紧螺旋杆作牵引力的非机动牵引床，或使用电子装置自控的机动牵引床。如果依照关节来分，牵引可

分为脊椎或四肢关节的牵引。在临床上，脊椎牵引较常被使用；而脊椎牵引中，又以腰椎牵引及颈椎牵引最为常见。

#### 颈椎牵引的作用：

颈椎牵引是颈椎病保守治疗法中最主要而且疗效确实的一种方法，其治疗作用通过以下几方面来实现：

- (1) 限制颈椎活动，减少对受压脊髓和神经根的反复摩擦和不良刺激，有助于脊髓、神经根、关节囊、肌肉等组织的水肿和炎症消退。
- (2) 增大椎间隙和椎间孔，减轻甚至解除神经根所

均可用中药熏蒸法获得良效。

附 1—9 号方，（请随症加减）

1 号方：苍术、秦艽、海风藤、益母草、伸筋草、威灵仙、雷公藤、木瓜各 45g、甘草、川芎各 30g、症状重者，加马钱子 10g 或生川乌、生草乌各 10g。

2 号方：鱼腥草、五味子、麻黄、白术、淫羊藿、制半夏、车前草、当归、连翘各 45g。

3 号方：柴胡、桔梗、金银花、连翘、菊花、大头花、荆芥、防风、枳壳各 45g。

4 号方：金银花、苦参、菊花、蛇床子、苦楝皮、白皮各 45g，黄芩、黄柏、鱼腥草各 60g。

5 号方：柴胡、白芍、甘草、当归、益母草、木香各 45g，淡竹叶 30g。

6 号方：大红花、大

黄、车前子、芙蓉、芦荟各 45g，山栀、白术、当归各 30g，用于减肥健美熏蒸熏洗。

7 号方：肉苁蓉、菟丝子、淫羊藿、牛膝、枸杞子、黄芪、地黄、杜仲各 45g，木香 30g，用于益肾壮阳健体。

8 号方：党参、黄芪、当归、益母草、苍术、丹参、绞股蓝、枳壳、牛膝、川芎各 45g。

9 号方：泽泻、车前草、麻黄、丹参、益母草、淫羊藿、刺五加、党参、白术各 45g。

#### 优势：

##### 1、直达病灶

中药熏蒸直达病灶，体现在两个方面。

①药蒸汽通过皮肤的渗透、转运、吸收，直达病灶。人体的有些组织属于结缔组织，这些组织内的毛细血管网分布，非常稀疏，并且这

8、哮喘：常因寒冷、伤风感冒及呼吸道炎症诱发，其内源病因是呼吸系统自身的过敏性体质。发作状态下的气道组织充血、水肿、痉挛，使气道狭窄、阻塞，影响正常呼吸，对症使用抗敏、解痉措施可控制发作，减轻症状。用2号方施以全身熏蒸，常可收缓解症状并收到良好治疗效果。加强体育锻炼，提高耐寒能力和预防发生措施是防治的重要内容。

9、伤风感冒、恶寒发热：伤风感冒为一常见病，一般症状一、二次熏蒸即可明显减轻症状。熏蒸治疗的同时，应以清淡饮食、多饮开水并适当卧床休息，可加速痊愈。

10、体癣湿疮、虫咬皮炎、接触性皮炎、过敏性皮炎等，均可用全身熏蒸法治疗，常用4号方加减熏蒸熏洗。

11、痛经：痛经以小腹痛为主，严重时常伴有面色苍白、冷汗淋漓、四脚发冷等，常因气滞血瘀、气血虚弱、亏损而引起，用5号方加减熏蒸。

12、妇科带下症、阴痒、阴蚀等症，常用4号方加减熏蒸熏洗。

13、补肾壮阳：肾为先天之本，内寄元阳，具有激发和维持机体各种生理功能的独特作用。肾之元阳虚弱，则机体各种机能随之残遗，百病频生，衰老日至。因此，祛病强身、抗衰防老、延年益寿，均当以维护元阳——即补肾为首事。用7号方全身熏蒸有良好补肾壮阳作用。

14、减肥健美，常以6号方加减熏蒸。

还有一些内科疾病：如习惯性便秘、慢性结肠炎、轻度高血压、末梢神经炎等

受的刺激和压迫。

(3)解除肌肉痉挛，恢复颈椎的平衡，降低椎间盘内压，缓冲椎间盘向四周的压力。

(4)牵开小关节间隙，解除滑膜嵌顿，恢复颈椎间的正常序列和相互关系。

(5)使扭曲于横突孔间的椎动脉得以伸直，改善推动脉的血供。

(6)使颈椎管纵径拉长，脊髓伸展，黄韧带皱变平，椎管容积相对增加。正确的牵引治疗不仅可使肌肉痉挛解除，同时也有改善神经根刺激症状的作用。

#### 颈椎牵引的方法：

牵引的力量：牵引力量以达到颈椎椎间隙增大而不引起肌肉、关节损伤为目的。一般坐位2—3kg，卧位10kg左右。

牵引时间：一般在15—

20分钟。时间过长易造成肌肉和韧带静力性损伤。

体位：常用体位为坐位、仰卧位。仰卧位可使C4—C7椎间隙后部增宽更为明显，且角度亦易调节。坐位牵引位置不易稳定、角度变化亦小，但操作相对方便。

牵引方式：可分为持续性牵引和间歇性牵引。持续性牵引在整个过程中始终保持牵引力；间歇性牵引则在牵引过程中有几次牵引力的减小。年岁大、病情重者多选后者。

#### 颈椎牵引的注意事项

(1)牵引时抗颌带的前面部分应套于下颌部(俗称“下巴骨”处)，切勿滑向颈前喉部，以免引起窒息事故。尤其是患者两上肢无力时，每次牵引均应有家属在家照看，因为一旦枕颌带向喉部滑移时，病人无力自行调整位置。

(2) 牵引时不必强求头颈部的某一特定位置，以病人自觉症状得以减轻者为宜。一般说来，有关专家主张牵引时病人头颈部前倾约 $20^{\circ}$ ，因为此位置椎间隙增宽最明显。有些病人应用颈项中立正（俗称头颈伸直）牵引效果不明显，改用头颈部前倾（前屈） $20^{\circ}$ 。位牵引，症状很快得到改善。

(3) 轻症患者采用间断牵引，每日1—3次，每次30分钟，重症者可行持续牵引，每日牵引6—8小时。牵引重量可自3~4千克开始，逐渐增加到5~6千克，最多不超过10千克。牵引治疗最初几天，少数病人可有头晕、头胀或颈背部疲劳，在交感神经型和椎动脉型颈椎病病人尤其容易发生。遇到这种情况，应该从小重量、短时间开始牵引，以后根据病人

具体情况，逐步增加牵引重量和延长牵引时间。个别病人不能耐受牵引治疗，则应改用他种治疗方法。少数病人牵引后症状反而加重，可能是牵引加重了对神经或血管的刺激或压迫所致，应终止牵引。

#### 腰椎牵引的作用：

腰椎长骨刺（即腰椎骨性关节炎）、椎间盘突出压迫到坐骨神经的患者，可用腰椎牵引来改善；背部肌肉紧绷的患者，也可用腰椎牵引来让肌肉放松。腰椎牵引通常要持续做一个月以上，才能见到成效，约六、七成的患者有效。

另脊椎狭窄多与骨刺有关，也可利用腰椎牵引的复健方式来改善症状，但效果比较差一点，约五成有效。

#### 腰椎牵引的方法：

腰椎牵引需要比较大的

经久不愈；用1号方加减熏蒸，可收显著效果。

2、腰酸背痛症：常见于腰肌劳损、腰背软组织挫伤、腰部软组织无菌性炎症，用1号方加减熏蒸。

3、肩周炎、颈椎病、落枕等，此类病常因风寒和病弱、劳累及韧带退行性病变所致，用1号方加减熏蒸。

4、骨关节炎、肌腱炎、筋膜炎、腱鞘炎、脉管炎等均适用于熏蒸法进行治疗和综合治疗，主用1号方熏蒸。

5、慢性劳损、骨伤科急症期（48小时）后的活血化瘀、消肿止痛，骨折固定解除后功能康复过程的熏蒸康复治疗。

6、脑血管意外后遗症常造成肢体功能障碍，用熏蒸既可加快患肢血液循环，增加营养供应，促进组织再生，防止废用性萎缩，又可

刺激外周传入神经反馈信号至大脑相应功能区，促进大脑功能缺失区联络的沟通与觉醒，产生积极的康复效果，可用8号方熏蒸。

7、肾功能衰竭尿毒症中药熏蒸治疗。中药熏蒸可发汗利水排毒，使体内积聚的氨质代谢及尿酸等经皮排出体外，对非重症病，往往通过中药熏蒸的“皮肤透析”，结合内服汤药等综合治疗，即可有效控制症状。对重症病人，在血液透析或腹膜透析缓解尿中毒症状后，继用中药熏蒸法结合汤药治疗，可视病情逐步停用其它透析，而仅用中药熏蒸法和汤药后的治疗、调理。中药熏蒸发汗不但操作简单，费用低，而且几乎没有副作用，对保全和恢复肾功能亦十分有好处。可用9号方加减熏蒸。

高脂血症和高蛋白血症、糖尿病、失眠、神经官能症、血栓闭塞性脉管炎、慢性肠炎。

5、妇科：痛经、闭经等。

#### 熏蒸疗法的十大功效：

**疏通经络** 可放松筋骨，打通人体经络，促进气血循环，对各种风痛有效。

**净血排毒** 可改善人体新陈代谢，促进血液循环，帮助排除体内废物及肝肾毒素，对各种水肿有特效。

**清毒杀菌** 可深入皮下组织，杀菌消毒，清除污垢，帮助去死皮，使肌肤美白。

**清除疲劳** 可使全身放松，缓解压力，心情愉快，恢复活力。



**活化细胞** 可使全身细胞活跃，有效改善体质，增强免疫能力。

**强化机能** 可刺激人体微循环系统，改善人体各种机能。

**减肥瘦身** 可帮助排汗，消除多余热量，燃烧多余脂肪，使身体苗条，凹凸有形。

**美容除斑** 可调节内分泌，预防妇科病，消除色斑。

**改善睡眠** 浴 20 分钟，相当于 40 分钟的剧烈运动，浴后可进入深度睡眠，醒后倍感轻松、精神。

**预防冻疮** 可改善四肢微循环，缓解手脚冰凉症状，预防治疗冻伤。

#### 熏蒸适应症及药方：

1、痹症导致的关节肿胀、疼痛和活动受限等。痹症亦即风湿和类风湿疾病，其病程往往迁移、反复发作，

力量，所以不太可能用徒手牵引的方式，大多使用机械牵引。腰椎牵引可分为间歇式及半持续性两种方式，患者可以趴或躺在治疗床上。

间歇式牵引约拉七秒、停十五秒，持续廿至卅分钟；重量由体重的四分之一开始（此重量可以克服身体与床之间的摩擦力），一段时间之后，视患者的忍受程度，逐渐增加到体重的二分之一为止。

半持续性牵引约持续拉卅分钟至二小时，休息几分钟后可反覆牵引，一天共牵引约六至八小时；牵引的重量由六公斤开始，视患者的忍受度逐渐增加到体重的三分之一为止。

通常住院的患者比较常用半持续性牵引，不过有些非住院的患者，因使用间歇式牵引的效果不佳，也会采用半持续性牵引，每次持续

拉十分钟后，休息几分钟，再反覆牵引。

有些患者在做完腰椎牵引后会觉得不舒服，则可减轻牵引的重量或改用其他复健方式。因为每个人的反应不同，有些患者在急性期软骨或神经发炎时会比较敏感，一旦受到刺激（牵引也算是一种刺激）就会觉得不舒服，可改成趴着做，减少重量或改用其他方法，不必勉强。

做完牵引后，医师或物理治疗师会教患者如何保养患处，例如平时保持正常姿势、适当活动（例如久坐会降低新陈代谢、体内会释放出废物，所以每坐半个小时就应动一动，让软骨补充营养、排出废物，也不会对脊椎产生不正常的压力）等。

#### 颈椎牵引

是治疗颈椎病的主要缓解症状手段。因为有效的牵

引能解除神经、血管、脊髓的压迫，并快速缓解颈椎病症状。具体的讲，颈椎牵引主要是解除颈部肌肉痉挛，缓解疼痛症状，增大椎间隙和椎间孔，有利于已外突的髓核及纤维环组织复位，缓解和解除神经根受压与刺激，促进神经根水肿吸收，解除对椎动脉的压迫，促进血液循环，有利于局部淤血肿胀及增生消退，松懈粘连的关节囊，改善和恢复钩椎关节，调整小关节错位和椎体滑脱，调整和恢复已被破坏的颈椎内外平衡，恢复颈椎的正常功能。

#### 牵引方法

(1) 牵引角度：一般来说颈部自躯干纵轴向前前倾约  $10^{\circ}$ — $30^{\circ}$ （上颈段、中颈段、下颈段），避免过伸（椎间盘突出除外）。

(2) 牵引（力度）重量：

原则上以病人忍受为宜，根据不同的年龄，选择不同的牵引重量（从  $2\text{kg}$ — $30\text{kg}$  不等）。

(3) 牵引时间：一般每日牵引 1—2 次，每次牵引 30 分钟左右，具体应根据病人体质而定。

(4) 牵引方式：一般使用坐式间歇牵引，对年老体弱者通常使用卧式间歇牵引。

牵引重量可自 3—4 公斤开始，年龄，体质强弱，颈部肉发育情况以及患者对牵引治疗的反应等，适当增加牵引重量和延长牵引时间，颈椎牵引器可根据实际需要调整重量。疗程：小重量牵引 7 天为一疗程。两疗程之间休息 1—2 天。在进行牵引治疗的同时，也可配合其他治疗，以不伤害机体为准。

颈椎牵引的方法一般用颈枕牵引带作颈椎牵引。

方合理，具有科学性。专家建议尽快将此疗法推广开来，造福更多患者。宋宝欣大夫给予宝欣疗法开创了中医无伤痛治疗骨科疑难疾病新方法。

目前宝欣疗法已经被武警总院等多家医院采纳作为治疗椎间盘突出、股骨头坏死等疾病的首选方法。另外，宋宝欣大夫还授权其侄女任婷婷女士开办北京乐庭康体中心，独家定向药透仪的销售和培训，同时提供宝欣疗法治疗服务。

#### 中药熏蒸的方法

1、传统熏蒸法：把药放在器具里（不锈钢的，瓷的，瓷砂的）。然后加些水煮沸，找好合适的姿势，把要蒸熏的部位放在器具以上用蒸汽熏蒸，注意避免烫伤，熏蒸时间大约 20 分钟到半小时，最后关火。

2、时尚熏蒸法：采用中药熏蒸机（药浴机），全自动人性化设计。

把中药包放在中药煮蒸器中煎煮，使用者只要坐在机器里面享受蒸汽浴 20 分钟。

#### 中药熏蒸广泛应用于：

1、风湿类疾病：风湿、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎。

2、骨伤类疾病：腰椎间盘突出脱出症、肩周炎、退行性骨关节病、各种急慢性软组织损伤。

3、皮肤类疾病：银屑病、硬皮病、皮肤瘙痒症、脂溢性皮炎等。

4、内科：感冒、咳嗽、



熏头方 16 首，熏面方 3 首，熏眼方 15 首，熏蒸四肢方 7 首，坐熏蒸方 4 首。可见熏蒸疗法在宫廷中的运用是受到了高度重视。

◎新中国建立后，随着科技的进步，亦有一批很有影响的专著如《自然疗法大全》、《实用中医独特疗法大全》、《当代中药外治临床大全》、《中国医学疗法大全》等以及《宝欣疗法》等十余种有关中药熏蒸洗浴疗法的单行本相继出版，师承前人，推陈出新，为中药外治和中药熏蒸疗法的不断发展推波助澜。

尤其值得一提的是近年来出现的宝欣疗法（又称定向药透、热雾熏蒸）。他的发明人是被评为中华名医的武警总医院中医骨科主任、中华中医药学会骨伤科分会脊柱专业委员会理事宋宝欣大

夫。他经自身多年实验室和临床反复实验而形成的中药定向药透组方，该组方主要由藏红花、大黄、乳香、五灵脂等 10 余味中药材组成，这些药材经过特殊工艺提取后，制成特殊的药帖，通过特制的定向药透仪，雾化激活成分子微粒，在局部活化器涡流动力的作用下，将药物分子驱动透入体内深部直达患处。

宝欣疗法经卫生部主持召开由各大临床科技评估单位的中医、西医、中西医结合方面的专家参加的咨询会上，被北京中医药大学、中国中医研究院广安门医院、解放军 301 医院的有关专家认定为椎间盘突出症、后韧带骨化症和骨关节退行性病变的一种无创伤、无痛苦、复发率低、近期和远期疗效均较好的创新疗法；药物配

(1) 姿位：体位可采取坐位或卧位，为了方便，多取稳当的靠坐位，使颈部自躯干纵轴向前前倾约  $10^{\circ}$ — $30^{\circ}$ ，避免过伸。要求患者充分放松颈部、肩部及整个躯体肌肉。牵引姿位应使患者感觉舒适，如有不适即应酌情调整。椎动脉型患者前倾角度宜较小，脊髓型颈椎病患者宜取几近垂直姿位，忌前屈牵引。

(2) 牵引重量与持续时间：常用的牵引重量差异很大，可自患者自身体重的  $1/10$  至  $1/5$ ，多数用 6—7kg，开始时用较小重量以利患者适应。每次牵引近结束时患者应有明显的颈部受牵伸感觉，但无特殊不适，如这种感觉不明显，重量应酌情增加。每次牵引持续时间通常为 20—30 分钟。牵引重量与持续时间可作不同的组合，

一般牵引重量较大时持续时间较短，牵引重量较小时持续时间较长。

(3) 牵引频度与疗程：一般每日牵引 1—2 次，也有每日 3 次者，10—20 天为一疗程，可持续数个疗程直至症状基本消除。

(4) 如坐位牵引疗效不著，或患者症状较重或体弱不耐久坐时，可采用仰卧位牵引。用枕垫保持适当姿位，牵引重量一般为 2—3kg。持续牵引 2 小时后休息 15 分钟，然后再作牵引，每天牵引总时间可达 10—14 小时。

(5) 利用电动牵引器械可进行间歇牵引，被认为有利于放松肌肉，改善局部血液循环。一般是牵引 2 分钟，放松或减小牵引重量 1 分钟，反复进行半小时左右。

## 中药熏蒸疗法

所谓熏蒸就是采用熏蒸剂这类化合物在能密闭的场所杀死害虫、病菌或其它有害生物的技术措施。熏蒸剂是指在所要求的温度和压力下能产生使有害生物致死的气体浓度的一种化学药剂。这种分子态的气体，能够渗透到被熏蒸的物质中去，熏蒸后通风散气，非常容易扩散出去。

中药外治疗法的分支。中药熏蒸疗法又称为中药蒸



煮疗法、中药汽浴疗等。药透疗法，热雾疗法等。在一些少数民族地区，被称为“烘雅”。中药熏蒸是以热药蒸汽为治疗因子的化学、物理综合疗法。这种方法最早用于临床的自先秦就有记载，后世不乏其术。到清代，中药熏蒸趋于成熟。新中国成立后，随着科学技术的日新月异，中药熏蒸无论是理论还是实践均亦有相应发展，逐渐广泛用于休闲保健、康复疗养和临床治疗疾病的诸多方面。

### 熏蒸历史：

用中药煎煮外治疾病的文字记载有：

◎《礼记》：头有疮则沐，身有疡则浴。

◎《黄帝内经》亦曰：其有邪者，渍形以为汗，邪可随汗解。

◎《五十二病方》随马

王堆汉墓出土，明确提出用中药煎煮的热药蒸汽熏蒸治疗疾病，其中有熏蒸洗浴八方，如用骆阮熏治痔疮；用韭和酒煮沸熏治伤科病症等。

◎东汉医圣张仲景的《金匱要略》亦记述了用苦参汤熏洗治疗狐惑病蚀于妇人下部的药方与手法。

◎晋朝葛洪的《肘后备急方》记述了用煮黄柏、黄芩熏洗治疗创伤与疡痈症。

◎唐宋时期，熏蒸获得较快发展。在熏蒸阴部，熏蒸足部的基础上，又提出熏眼，熏发等方法。医药大家孙思邈的《千金要方》则记述了用大剂黄芪防风汤熏蒸治疗柳太后中风不语使其苏醒的方药与手法；中药熏蒸疗法用于皇宫深院救治皇太后的中风重症，足可窥中药熏蒸疗法在当时的作用和影响之一斑。

◎元明清时期熏蒸疗法得到进一步发展并日趋成熟完善。清代的《急救广生论》和《理瀹骈文》是中药外治分支科学体系的成熟与完善，尤其是《理瀹骈文》宏论之精辟、之辨证、之颠扑不破更是将中药外治从实践到理论推向一个全新的高度；其中融会贯通了外治宗师吴师机“余学外治十余年、逮亲验数万人，其治愈不胜计”的艰辛实践。

### 宫廷熏蒸由来已久

在唐代宫廷皇妃就用温泉、鲜花浴身。元代《御药院方》记载了皇帝、皇后的熏蒸药方及治疗关节痛、痔疮、阳痿、阴囊肿痛等多种熏蒸药方。尤其在清代，熏蒸在清官方药中占有很大的比例。在《慈禧光绪医方选议》中就曾收载慈禧光绪常用熏蒸65首。其中熏身方20首，