

ICS 11.120  
C 05



# 团 体 标 准

T/CACM 1096—2018

## 中医治未病技术操作规范 熏 蒸

Technique specifications for treating *weibing* in Chinese medicine  
Fumigation & Steaming

2018-09-17 发布

2018-11-15 实施

中 华 中 医 药 学 会 发 布



## 前 言

本规范按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本规范由中华中医药学会提出并归口。

本规范主要起草单位：宁波市中医院、天津中医药大学第一附属医院

本规范参与起草单位：宁波市中医院、天津中医药大学、广东省中医院、辽宁中医药大学附属医院、浙江省中医院、首都医科大学附属北京中医医院、天津中医药大学第一附属医院。

本规范主要起草人：周建扬、王金贵、刘宏飞、魏升、翁思颖。

本规范参与起草人：陈璐佳、邓艳华、冷景红、钟光辉、郭义、林嫵钊、侯德才、汤军、王麟鹏、李华南。

本规范专家组成员：郭义、陈泽林、赵雪、李桂兰、翟伟、王金贵、郭永明、王红、孟向文、潘兴芳、史丽萍、汤毅、房纬、高希言、谭亚芹、吴焕淦、杨华元、杨永清、东贵荣、贾春生、陈跃来、刘堂义、方剑乔、杨骏、高树中、齐瑞、吴强、石琨、孙建华、倪光夏、何丽云、王频、车戩、陈以国、裴景春。

## 引 言

熏蒸是运用中药热力及药理作用于患部，产生一定的刺激，从而起到改善体质、缓解病痛、防治疾病的一种养生保健方法，它是中医外治法的重要组成部分。是在中医体质理论的指导下，主要针对偏颇体质、亚健康以及病后恢复人群而实施的一种干预方法。它通过利用药物的特性，来调整阴阳、补虚泻实、活血化瘀、疏通经络，使人体达到阴阳平衡的健康状态，具有简便易行、效果显著、容易推广等主要特点。

本规范是基于“国家中医药管理局标准化项目 SATCM - 2015 - BZ (334)”而制定的。其编写和发布，对于规范熏蒸的概念以及操作方法有重要意义。

## 中医治未病技术操作规范 熏蒸

### 1 范围

本规范规定了熏蒸的术语和定义、操作步骤与要求、注意事项、禁忌症。

本规范适用于医疗、预防、保健机构，家庭熏蒸也可参照此操作规范。

本规范不适用于儿科熏蒸技术操作。

### 2 规范性引用文件

下列文件中的条款通过本规范的引用而成为本规范的条款。凡是注日期的引用文件，其随后所有的修改单（不包括勘误的内容）或修订版均不适用于本规范，然而，鼓励根据本规范达成协议的各方研究并适时采用这些文件的最新版本。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本规范。

中华人民共和国药典

GB 5749—2006 生活饮用水卫生标准

GB 15982—2012 医院消毒卫生标准（现行）

国务院令 第380号 医疗废物管理条例

国家中医药管理局印发〔2009〕3号 医疗机构中药煎药室管理规范

WS/T 368—2012 医院空气净化管理规范

WS/T 367—2012 医疗机构消毒技术规范

ZYYXH/T 157—2009 中医体质分类与判定

### 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本规范。

#### 3.1

##### 熏蒸 Fumigation Steaming

是熏法和蒸法的统称，是以中医理论为指导，运用中药热力及药理作用于患部，产生一定的刺激，从而起到改善体质、缓解病痛、防治疾病的一种外治方法。

#### 3.2

##### 熏法 Fumigation

将所选中药，或研粗末，置于火盆、火桶或其他容器中；或用纸片，将药末摊于纸上并卷成柱状，利用点燃后产生的烟雾，对某一特定部位进行反复烟熏，以达到防治疾病作用的一种外治方法。

#### 3.3

##### 蒸法 Steaming

是利用所选取的中药，加清水煎煮后所产生的蒸汽蒸全身或身体某一特定部位，以达到防治疾病作用的一种外治方法。

### 4 操作步骤与要求

#### 4.1 熏法

##### 4.1.1 施术前准备

###### 4.1.1.1 环境要求

应保持环境安静，清洁安全，室内要有空气流通装置（单纯消毒及香熏养生除外）排出烟雾，保持空气流通；室温 24 ~ 27℃，湿度 60% ~ 70% 为宜。

###### 4.1.1.2 体位选择

可选择坐位或躺位。根据舒适要求调整坐凳或烟熏凳、烟熏床的高矮。尽量暴露施术部位。

#### 4.1.1.3 部位选择

头面（除眼部外）、躯干及四肢为建议熏法适宜部位，眼部不适宜熏法施术。根据病症选取适当部位。全身熏法仅限于养生香熏疗法。

#### 4.1.1.4 消毒

参见资料性附录 C。

#### 4.1.1.5 药物

根据病情辨证处方，所用中药饮片质量应符合《中华人民共和国药典》的规定。

### 4.1.2 施术方法

#### 4.1.2.1 人工熏法

将药物置于火盆或火桶等容器中，或用纸片将药末摊于纸上并卷成柱状，点燃药物后产生烟雾，对准患部进行烟熏，药物应与人体保持 10cm 左右的距离或以舒适耐受为度。

#### 4.1.2.2 器械熏法

利用点燃置于烟熏箱等器械内的药物而产生的烟雾，对施术部位进行烟熏，药物应与人体保持 10cm 左右的距离或以舒适耐受为度。

器械主要有烟熏凳、烟熏床、烟熏箱等。施术者可根据不同症状及部位选择器械。如烟熏凳：点燃由艾绒为主要原料制成的艾柱或艾条，受术者坐于上方，直接烟熏臀部会阴区及肛门部，借助药物温热刺激，可起到振奋全身阳气、驱散寒邪、温通经络、行气活血、补中益气等功效。主要适用于阳虚、气虚、痰湿、血瘀等体质人群的调理。

#### 4.1.2.3 养生香熏法

将所选熏香点燃后，置于室内，使有效成分均衡释放到空气中，时间以 15~35 分钟为宜。

#### 4.1.2.4 烟熏消毒

将需消毒房间的门窗关闭，人员避免进入室内。再将药物点火燃烧或将所选药物加工成熏香片，通过电热散香的方式，置于烟熏室内，时间以 30~40 分钟为宜。

### 4.1.3 温度及时间

#### 4.1.3.1 一般原则

施术温度及时间因人而异，在推荐区间内以舒适为原则。过热或剧痛时，应调整烟熏部位与烟熏物间的距离；有温度调控装置的，应控制在 34~41℃，时间在 15~35 分钟。

#### 4.1.3.2 不同部位适宜体表温度

头面部（除眼部外）熏法：34~38℃；

躯干及四肢熏法：37~41℃。

#### 4.1.3.3 不同部位适宜熏法时间

头面部（除眼部外）熏法：15~25 分钟；

躯干及四肢熏法：26~35 分钟。

### 4.1.4 施术后处理

#### 4.1.4.1 人员护理

局部熏过的皮肤，可有微红或微烫、疼痛的情况，属正常现象。

若非暴露皮肤的熏法，应换去熏过的衣服，温水擦干皮肤，换上清洁衣服；若皮肤因熏法有疼痛感而无破损者，擦洗时应注意不能用力，以防破损皮肤。其他情况按注意事项处理。

#### 4.1.4.2 器械保养

熏法结束后，移掉烟熏药物及工具，熄灭烟火。参见附录 B。

## 4.2 蒸法

### 4.2.1 施术前准备

#### 4.2.1.1 环境要求

应保持环境安静，清洁卫生，空气流通，室温 24 ~ 27℃，湿度 60% ~ 70% 为宜。

#### 4.2.1.2 体位选择

使用局部蒸法，可选择坐位或躺位，根据舒适要求调整坐凳、蒸汽箱、熏蒸床、熏蒸机、熏蒸仪的高矮。尽量暴露施术部位。应用全身蒸法时应露出头面部。

#### 4.2.1.3 部位选择

全身、头面、眼部、躯干及四肢为建议蒸法适宜部位。根据病症选取适当部位。

#### 4.2.1.4 消毒

参见资料性附录 C。

#### 4.2.1.5 药物

按 4.1.1.5 的要求。

### 4.2.2 施术方法

#### 4.2.2.1 人工蒸法

先把配伍中药加 2500mL 冷水浸泡 1 小时，再将中药用大锅加水煎煮，按照《医疗机构中药煎药室管理规范》煎好药物后，用干净纱布过滤后倒入蒸汽盆等相应容器中，兑入适量的热水，利用蒸汽蒸相应部位，如全身蒸法者应将煎煮过滤后的药液倒入较大的蒸汽桶等容器中，露出头面部，进行蒸汽治疗。

#### 4.2.2.2 器械蒸法

将中药饮片或加工过的中药饮片按要求放入蒸汽箱等器械中加热，利用蒸汽对身体进行蒸疗。如全身蒸疗时，应露出头面部，关上（舱）门，开定时器，即有温热的药蒸汽喷出，并均匀舒适地冲击全身。

器械主要有蒸汽床、蒸汽箱、蒸汽仪、蒸汽桶、蒸汽舱等。施术者可根据不同症状及部位选择器械。如蒸汽床：把中药饮片放入蒸汽床内并加热，受术者平躺于上方，蒸汽直接作用于受术者躯干或四肢，借助药物产生温热刺激，可起到发汗解表、温经止痛、活血通络、补中益气、缓解疲劳等功效。主要适用于阳虚、气虚、痰湿、血瘀等体质人群的调理。

### 4.2.3 温度及时间

#### 4.2.3.1 一般原则

施术温度及时间因人而异，在推荐区间内以舒适为原则。过热或剧痛时，应调整施术部位与蒸汽间的距离；有温度调控装置的，应控制在 33 ~ 42℃ 之间，时间在 15 ~ 35 分钟之间。

#### 4.2.3.2 不同部位适宜体表温度

全身（除头部外）蒸法：37 ~ 43℃；

头面部（除眼部外）蒸法：37 ~ 41℃；

躯干及四肢蒸法：35 ~ 42℃；

眼部蒸法：33 ~ 38℃。

#### 4.2.3.3 不同部位适宜蒸法时间

全身（除头部外）蒸法：26 ~ 35 分钟；

头面部（除眼部外）蒸法：15 ~ 35 分钟；

躯干及四肢蒸法：26 ~ 35 分钟；

眼部蒸法：15 ~ 25 分钟。

#### 4.2.4 施术后处理

##### 4.2.4.1 人员护理

施术后应换去潮湿衣服，温水擦干皮肤，换上清洁衣服；若皮肤因蒸疗有疼痛感而无破损者，擦洗时应注意，不能用力，以防破损皮肤，若有热烫而致皮肤红肿或破损者等情况，要给予相应处理。其他情况按注意事项处理。

##### 4.2.4.2 器械保养

蒸法结束后，关掉蒸汽器械的电源，将蒸汽器械中的药物清除干净。参见附录 B。

#### 5 注意事项

- 5.1 熏蒸治疗期间注意避风寒，禁用冷水洗浴，忌食生冷之物。
- 5.2 熏蒸用药需依证选方，必要时请咨询医师。
- 5.3 熏蒸前排空大小便，熏蒸前后要适量饮水。
- 5.4 熏蒸过程中应根据受术者对温度的耐受程度随时进行调节，密切观察其反应。
- 5.5 熏蒸操作温度宜从低到高，以耐受为度，防止烫伤等。
- 5.6 如熏蒸无效或病情反而加重者，则应停止熏蒸，及时就医。
- 5.7 对熏蒸所用药物过敏者，则应停止熏蒸，严重者及时就医。
- 5.8 体质虚弱者熏蒸时要有专人陪护避免烫伤、着凉、发生意外。
- 5.9 根据不同体质选用不同的熏蒸方案，参见附录 A。

#### 6 禁忌

- 6.1 急性传染病、心脏功能不全、慢性肺心病、高血压病血压未稳定期、严重肾脏病、重度贫血、恶性肿瘤、主动脉瘤、出血倾向、眼部新鲜出血性疾患、癫痫、精神病、过敏性哮喘、青光眼疾、严重动脉闭塞性疾病、糖尿病严重肢体缺血或发生肢体干性坏疽者等。
- 6.2 妇女妊娠期和月经期。
- 6.3 欲生育期男性的全身、下腹部及会阴部熏蒸。
- 6.4 饭前、饭后半小时内，饥饿以及过度疲劳者。
- 6.5 有开放性创口、感染性病灶的情况以及年龄过大或体质特别虚弱者。
- 6.6 体质属阴虚阳亢、邪实内闭及内热炽盛等证型者。

## 附 录 A

### (资料性附录)

### 中 医 体 质

#### A.1 体质定义及分类

体质是人体由于先天禀赋因素和后天诸多因素影响，形成的个体在形态和功能上相对稳定的特殊性。参照中华中医药学会标准《中医体质分类及判定》可分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。

#### A.2 中医体质9种基本类型与特征

##### A.2.1 平和质 (A型)

总体特征：阴阳气血调和，以形态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：形体匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

##### A.2.2 气虚质 (B型)

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语声低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

##### A.2.3 阳虚质 (C型)

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

##### A.2.4 阴虚质 (D型)

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐暑、热、燥邪。

##### A.2.5 痰湿质 (E型)

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

#### A.2.6 湿热质（F型）

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦。大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

#### A.2.7 血瘀质（G型）

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

#### A.2.8 气郁质（H型）

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

#### A.2.9 特禀质（I型）

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊、胎痫等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

### A.3 不同体质熏蒸适宜温度及时间（基于德尔菲法专家问卷调查及专家论证会）

#### A.3.1 熏法

适宜局部熏法或香熏的体质：平和质、阳虚质、气虚质、血瘀质、痰湿质、气郁质、特禀质。平

和质熏法温度及时间无特殊要求，以受术者耐受为原则。

不同体质适宜体表温度：

气虚质：35～38℃；

气郁质：35～38℃；

阳虚质：37～41℃；

痰湿质：37～41℃；

血瘀质：37～41℃；

特禀质：35～38℃。

不同体质适宜熏法时间：

气虚质：15～35分钟；

气郁质：15～30分钟；

阳虚质：26～35分钟；

痰湿质：15～35分钟；

血瘀质：26～35分钟；

特禀质：15～30分钟。

### A.3.2 蒸法

适宜局部蒸法的体质：平和质、气虚质、阳虚质、痰湿质、血瘀质、气郁质、特禀质。适宜全身蒸法的体质：平和质、气虚质、阳虚质、痰湿质、气郁质、血瘀质。平和质蒸法温度及时间无特殊要求，以受术者耐受为原则。

不同体质适宜体表温度：

气虚质：37～41℃；

气郁质：35～40℃；

阳虚质：37～42℃；

痰湿质：37～42℃；

血瘀质：37～41℃；

特禀质：35～40℃。

不同体质适宜蒸法时间：

气虚质：15～35分钟；

气郁质：15～30分钟；

阳虚质：26～35分钟；

痰湿质：15～35分钟；

血瘀质：26～35分钟；

特禀质：15～30分钟。

## 附 录 B

(资料性附录)

### 熏蒸疗法器械选择及注意事项

#### B.1 熏蒸器械的选择

主要有烟熏凳、烟熏箱、烟熏床、蒸汽箱、蒸汽仪、蒸汽床、蒸汽桶、蒸汽舱等。

熏蒸器械必须符合器械的管理规范，有械准批准号。

#### B.2 注意事项

B.2.1 熏蒸器械应定期保养，专人保管，熏蒸室应保持通风干燥。

B.2.2 操作人员要详细掌握熏蒸器械的操作规范，大型的熏蒸舱按规定培训。

B.2.3 对人工烟熏或蒸汽疗法配备的材料应按规定配备。

B.2.4 每次熏蒸结束后由专业人员遵循使用手册对器械进行维护，严格按照先清洗后消毒的顺序，延长器械使用寿命。

附 录 C  
(资料性附录)  
消 毒

熏蒸室治疗结束后空气净化首选自然通风，自然通风不良宜采用机械通风。接触过的物体表面每次使用后用消毒液擦拭。使用过的医用织物一用一更换，施术者操作前后做手部卫生。消毒应符合 GB15982—2012 医院消毒卫生标准（现行）、WS/T368—2012 和 WS/T 367—2012 医疗机构消毒技术规范的规定。

## 附录 D

### (资料性附录)

#### 常见保健及治疗熏蒸体质及处方

##### D.1 类风湿性关节炎、强直性脊柱炎及自身免疫性骨关节炎等稳定期预防治疗

推荐适宜体质：血瘀质、阳虚质、气虚质、痰湿质。

推荐处方：羌活 20g，独活 20g，防风 15g，桂枝 15g，细辛 10g，川芎 20g，海风藤 30g，徐长卿 30g，姜黄 20g，苏木 20g，冰片 1g。

操作方法：可根据部位采用局部或全身熏蒸方法。将熏蒸方药装入纱布袋中，放入熏蒸治疗仪药箱内煮沸，蒸汽温度设置在 34~40℃，局部熏蒸可选用相应患肢，即取坐位将患肢伸入治疗仪器中，1 次/日，每次 26~35 分钟，10 次为一疗程。

注意事项：在耐受的前提下，温度可适当提高，年老体弱者除外。与原发疾病的严重程度无关，急性发作期、有体温升高者建议暂缓。在应用川乌、草乌时，应重视毒性问题。

#### 『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有扶正补虚、祛风散寒、燥湿清热、通络止痛之功，对类风湿性关节炎、强直性脊柱炎及自身免疫性骨关节炎等，推荐采用熏蒸疗法。[GRADE 1C]

解释：共搜集纳入相关文献 11 篇，经综合分析，形成证据体发现，熏蒸预防治疗类风湿性关节炎、强直性脊柱炎及自身免疫性骨关节炎等具有明显的抗炎消肿及镇痛作用。中药熏蒸在皮肤或患处，具有“内病外治、由表透里、舒筋通络、发汗而不伤营卫”的特点，在中医外治疗法中占有重要地位，具有使用方便、适用面广、药简效捷、无创伤、安全可靠、疗效显著等优势。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行强推荐。

##### D.2 预防湿疹

推荐适宜体质：气虚质、阳虚质、气郁质、血瘀质、特禀质、痰湿质。

推荐处方：当归、川芎、白芍、防风、白蒺藜、丹参、鸡血藤、制首乌各 30g，千里光、蚕砂各 15g。

操作方法：可根据部位采用局部或全身熏蒸方法。将熏蒸方药装入纱布袋中，放入熏蒸治疗仪药箱内煮沸，蒸汽温度设置在 37℃ 左右，受术者脱衣暴露疼痛部位后，全身或局部进入熏蒸仪中，根据患者耐受程度，舱内温度可设置在 34~40℃ 之间，26~35 分钟/次，1 次/日，4 周为一疗程。

注意事项：本病多由湿毒引起，病久夹瘀，且多为局部病灶，建议对于皮损较局限、皮肤肥厚浸润显著，境界清楚，色素沉着较多的慢性湿疹可增加治疗频率和时间。

#### 『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有养血润燥、祛湿止痒之功，取其“治风先治血，血行风自灭”之意。对预防和治疗慢性湿疹，可采用熏蒸疗法。[GRADE 2D]

解释：共搜集纳入相关文献 7 篇，经综合分析，形成证据体发现，熏蒸预防和治疗慢性湿疹，主要通过熏蒸药物，使之产生大量的中药蒸汽分子，作用于皮肤，进入皮下，使皮肤吸收，促进皮损消退，兼有止痒、敛疮之效，同时，通过蒸汽使药物经皮肤吸收，避免了口服药、外用激素类药膏引起的副作用，可以为临床借鉴。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行弱推荐。

### D.3 预防干眼症

推荐适宜体质：气虚质、阳虚质、气郁质、血瘀质、特禀质、痰湿质。

推荐处方：枸杞子、菊花、石斛、北沙参、麦冬、玉竹、桑叶、薄荷各 10g。

操作方法：采用眼部蒸法。将上方煎汤取汁，将 0.8 L 药液放入熏蒸器的锅里，温度设定在 28 ~ 33℃，定时器调节到 20 分钟的位置，双眼交替熏蒸，每只眼各 10 分钟，1 次/日，2 周为一疗程。

注意事项：建议温度宜低，33℃ 以下，操作时眼睛和蒸汽距离宜由远及近。避免蒸汽烫伤。药物可添加薄荷、冰片等性味芳香走窜的药物。

#### 『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有补肾益精、养肝明目、滋阴生津之功，对预防和治疗干眼症，推荐采用眼部蒸法。[GRADE 1C]

解释：共搜集纳入相关文献 4 篇，经综合分析，形成证据体发现，熏蒸预防和治疗干眼症提高了药物的作用效率，并可使其准确到达病所，蒸汽具有的温润舒适的特性又可大大增加患者的舒适度，从而达到预防治疗干眼的目的。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行强推荐。

### D.4 预防失眠

推荐适宜体质：阳虚质、血瘀质。

推荐处方：熟地 20g，山药 20g，茯苓 15g，丹皮 15g，山茱萸 30g，五味子 25g，枸杞子 15g，酸枣仁 15g，柏子仁 15g，当归 15g，龙齿 30g，朱砂 10g，黄连 15g，炙甘草 10g。

操作方法：可采用局部足部、头部熏蒸或全身熏蒸。足部熏蒸：将熏蒸方药装入纱布袋中，放入熏蒸治疗器药锅内，加水 3L 煎煮待熏蒸治疗器有蒸汽冒出时，温度控制在 34 ~ 40℃ 之间，取坐位，暴露双下肢至膝盖，将双下肢伸入熏蒸器木桶中，双脚置于桶内按摩木板上，膝上用毛巾遮盖，使中药水蒸气上熏而不外溢，每次熏蒸 26 ~ 35 分钟，1 次/日，6 次为 1 个疗程，疗程间休息 1 日，共进行 4 个疗程。头部熏蒸：将上方煎汤取汁 250mL 及 5% 薄荷醑 2mL 加于头部熏蒸治疗仪内，温度控制在 34 ~ 38℃ 之间，卧位或坐位进行头部熏蒸，每次 15 ~ 35 分钟，2 次/日，7 日为 1 个疗程。全身熏蒸：将熏蒸方药装入纱布袋中，放入熏蒸治疗舱内，温度控制在 34 ~ 40℃ 之间，患者躺在治疗舱内（头露舱外），每次 26 ~ 35 分钟，1 次/日，7 日为 1 个疗程。

#### 『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有补肾宁心、镇静安神之功，对预防和治疗失眠，推荐采用局部或全身熏蒸。[GRADE 1C]

解释：共搜集纳入相关文献 3 篇，经综合分析，形成证据体发现，熏蒸疗法是通过热、药的协同作用，加速血液、淋巴液的循环，促进新陈代谢，加快代谢产物的清除，同时由于热能的作用，促使皮肤、黏膜充血，扩张毛孔，使中药雾化于气体中，药物离子直接作用于全身皮肤，通过神经体液装置系统而调节高级神经中枢、内分泌及免疫系统，达到迅速调整人体脏腑气血和免疫功能，从而改善睡眠。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行强推荐。

### D.5 预防腰椎间盘突出症

推荐适宜体质：气虚质、痰湿质、血瘀质、阳虚质。

推荐处方：桑枝、当归、红花、鸡血藤、防己、苏木、土鳖虫各 15g，桂枝、羌活、独活各 10g，伸筋草、透骨草各 30g。

操作方法：采用腰部局部熏蒸。将上方 1 剂研末后装入药袋中，用黄酒 50mL，水 3L 煎煮，煎煮 20 分钟后，受术者于蒸床上仰卧，暴露熏蒸窗正对患者的腰部，温度保持 34 ~ 40℃，每次熏蒸 26 ~

35 分钟，2 次/日，15 日为 1 个疗程，连续治疗 2 个疗程。

『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有祛湿活络、舒筋活血、行气止痛、强筋壮骨之功，对预防和治疗腰椎间盘突出症，推荐采用腰部局部熏蒸。[GRADE 1D]

解释：共搜集纳入相关文献 2 篇，经综合分析，形成证据体发现，熏蒸疗法将温热效应、经络效应、中药局部直接渗透效应集于一体。通过药物的热辐射作用，使患者血管扩张，血循环改善，局部保持较高的浓度，长时间发挥作用，可改善血管的通透性，加快代谢产物排泄，促进炎症因子吸收，提高痛阈而达到镇痛目的。温热可缓解局部肌肉痉挛，使韧带松弛，增大椎体间隙，减轻张力，减少对致敏神经组织直接的压力或者接触力，从而减轻神经根症状。此外，热效应可减轻关节僵直症状，提高肌肉组织的延展性，从而有利于运动功能的恢复。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行强推荐。

#### D.6 预防外阴炎反复发作

推荐适宜体质：血瘀质、气虚质、阳虚质、痰湿质。

推荐处方：苦参 60g，蛇床子 45g，川椒 45g，土茯苓 45g，白鲜皮 45g，黄柏 45g，百部 45g，白芷 45g。

操作方法：局部熏蒸。上方装入白棉布袋内封紧口，放入电煮锅内，用清水浸没药面 3~5cm，浸泡 30 分钟，用电煮锅煎煮，先用武火煮沸后用文火煎 30 分钟，1 剂/日，每剂煎 2 次，2 次煎药合并。将煎药 1L 倒入中药熏蒸治疗仪中，待预加热结束后喷出蒸汽，蒸汽温度控制在 34~40℃，受术者取膀胱截石位，暴露会阴部，熏蒸治疗仪的喷头距离会阴部 25cm，熏蒸 26~35 分钟，1 次/日，10 次为 1 疗程。

注意事项：熏蒸期间观察生命体征和外阴部皮肤颜色、疼痛等情况，并做好健康教育和心理护理。

『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有活血止痛、祛风除湿、杀虫止痒、消肿之功，对预防和治疗外阴炎，推荐采用局部熏蒸法。[GRADE 1D]

解释：共搜集纳入相关文献 2 篇，经综合分析，形成证据体发现，采用熏蒸坐浴预防和治疗反复发作的外阴炎，药物直接接触患病部位，药物分子易进入细胞，弥散入微血管淋巴管内，发挥杀菌、止痒、消肿作用，故效果明显且迅速。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行强推荐。

#### D.7 预防痛经

推荐适宜体质：气虚质、血虚质、痰湿质、阳虚质。

推荐处方：川乌 10g，草乌 10g，杜仲 20g，防风 20g，川牛膝 20g，千年健 20g，红花 6g。

操作方法：常规局部蒸法操作方法。将上方放至熏蒸罐内浸泡加热，利用其产生的药蒸汽熏蒸腰部，受术者取平卧位，暴露腰部，局部蒸疗腰部（八髎穴），以自觉温度舒适为度，温度调节在 34~40℃，每次 30 分钟，1 次/日，每日更换药袋，10 日为 1 个疗程。3 个月经周期为 1 个疗程。

注意事项：不建议俯卧位。排卵期之后的 10 天适宜施术，月经期严禁施术。

『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有暖宫调经、化瘀止痛之功，对预防和治疗痛经，推荐采用局部熏蒸法。[GRADE 1D]

解释：共搜集纳入相关文献 2 篇，经综合分析，形成证据体发现，中药熏蒸温热刺激下，可使血管扩张，局部血液及淋巴循环加强，新陈代谢提高，改善组织营养状况，加快清除局部代谢废物、炎性渗出物及致痛物质，减轻局部肿胀，缓解和消除疼痛。此外，持续的温热作用使血管渗透性增强，有利于炎症的吸收消散。而随着药物的吸收又进一步发挥了药效，并使药物因热扩张加强了活血化瘀的作用，痛经的症状明显好转。而且熏蒸可以使情绪放松、肌肉松弛、身心舒畅，又能使偏盛偏衰的脏腑功能趋于协调、平衡。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行强推荐。

#### D.8 预防视疲劳

推荐适宜体质：气虚质、阳虚质、气郁质、血瘀质、特禀质、痰湿质。

推荐处方：桑叶 6g，菊花 10g，玄明粉 6g，金银花 6g，一枝蒿 6g，青皮 6g，丹皮 6g，藁本 6g。

操作方法：采用眼部蒸法。将上方研磨成粉，取中药粉 3g，用纱布包装好放入专用中药熏蒸机中药置入槽中，往中药熏蒸机注水槽中注入自来水，加水至最高水位（最高水位时水未浸泡中药），受术者坐在熏蒸机前 15cm 处，等候熏蒸机内水自身加热至沸腾后，带有中药的水蒸气（温度设定在 28~33℃）以喷雾的形式熏蒸至眼部 15~25 分钟，1 次/日，待症状缓解为度。

注意事项：建议温度宜低，保持在 28~33℃，操作时眼睛和蒸汽距离宜由远及近。避免蒸汽烫伤。

##### 『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有辛香走窜、清肝明目、活血通络之功，对预防视疲劳，推荐采用眼部蒸法。[GRADE 2C]

解释：共搜集纳入相关文献 1 篇，经综合分析，形成证据体发现，熏蒸时由于温热刺激，药物蒸汽、热力直达病所，增加眼部局部的湿润性，眼周局部组织毛细血管扩张，血流加速，促进局部血液循环及淋巴循环，使新陈代谢旺盛，改善局部组织营养，还能加强眼肌的调节功能，消除眼肌的过度紧张和松弛眼肌的痉挛，恢复眼肌弹性，又可通过经络循行，调动全身气血上注于目，使目得气血濡养，起到缓解或消除眼疲劳的作用。结合以上情况及综合专家意见共识，对本方案进行弱推荐。

#### D.9 预防感冒

推荐适宜体质：气虚质、阳虚质、气郁质、血瘀质、特禀质、痰湿质。

推荐处方：生黄芪 30g，防风、白术、桂枝、白芍、荆芥、炙甘草各 10g。

操作方法：上药挫细，装于小热水瓶内，倒入沸水，盖上瓶塞半小时，然后打开瓶塞，用鼻吸其蒸汽，时间为 20~30 分钟，2~3 次/日，再次使用前将药汁倒出加温至沸。

##### 『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有固表扶正护卫之功，预防感冒采用鼻部蒸法。[专家共识]

解释：用鼻孔反复吸入温热的蒸汽，可改善气道功能，使感染病毒的鼻黏膜上皮细胞死亡，释放蛋白水解酶杀死病毒，抑制细菌的集落形成，同时，选用固表护卫的中药能达到鼓舞正气之效，所谓“正气存内，邪不可干”，从而达到预防感冒的目的。经过专家意见共识，综合利弊平衡、成本分析，并结合临床，对本方案进行强推荐。

#### D.10 预防冻疮

推荐适宜体质：气虚质、阳虚质、气郁质、血瘀质、特禀质、痰湿质。

推荐处方：胡椒、桂枝、桑枝各 20g，白及、丹参、白芷各 15g，透骨草 30g，细辛、木香、三七、伸筋草各 10g。

操作方法：局部蒸法。将上药研细末，再加大蒜泥 500g，樟脑 12.5g，适量水调成膏状。把药物

涂满曾发生冻疮处，并将涂满药膏的部位置于蒸汽热喷机下 10cm 处，温度设定在 34 ~ 40℃，蒸汽热喷熏蒸 26 ~ 35 分钟。待皮肤温度自然冷却至正常体温时，用清水洗去药物。1 次/日，连续 2 周。

注意事项：根据冻疮的发病特点，预防冻疮建议三伏天施术，每日 1 次，2 周为 1 疗程。连续治疗 3 年为佳。属于冬病夏治范畴。

『推荐』

推荐建议：本熏蒸方具有温里祛寒、温经通络之功，对预防冻疮可用局部蒸法。[专家共识]

解释：蒸汽热喷更易使药物由皮肤吸收，能显著改善患者肢体末端的微循环，提高组织抗寒能力。采用冬病夏治蒸法预防冻疮，一方面借助夏季阳气生发，人体阳气有随之旺盛之趋势，体内凝寒之气易解的状态，对阴寒内盛者用温里祛寒药；另一方面可以为秋冬储备阳气，使冬季阳气充足、阴精敛藏而不外泄，从而达到调整阴阳，提高抗病能力的目的。经过专家意见共识，综合利弊平衡、成本分析，并结合临床，对本方案进行强推荐。

## 参 考 文 献

- [1] 张国欣, 张云明. 中药汽疗熏蒸法外治类风湿性关节炎 100 例疗效观察 [J]. 中国中医药科技, 2007, 14 (4): 291 - 292.
- [2] 王兆江. 中药熏蒸联合蠲痹抗生丸治疗膝骨关节炎的临床观察 [D]. 黑龙江: 黑龙江中医药大学, 2013: 1 - 45.
- [3] 于水莲, 沈鹰. 中药熏蒸治疗活动期类风湿性关节炎临床疗效评价 [J]. 中国临床保健杂志, 2008, 11 (4): 337 - 339.
- [4] 陈志煌. 中药熏蒸治疗类风湿关节炎疗效及对滑膜 HSP70 影响的研究 [D]. 广东: 广州中医药大学, 2011: 1 - 69.
- [5] 汪东涛, 沈鹰. 中药熏蒸治疗类风湿性关节炎临床研究 [J]. 中国中医急症, 2009, 18 (1): 38 - 40.
- [6] 陆继娣, 沈鹰. 中药熏蒸治疗类风湿性关节炎疗效及抗炎作用机理 [J]. 广东中医药大学学报, 2008, 25 (2): 115 - 117.
- [7] 刘明岭, 沈鹰. 中药熏蒸治疗类风湿性关节炎的临床观察 [J]. 中国中医药杂志, 2012, 27 (5): 1466 - 1471.
- [8] 肖玉翠, 李同英, 王新芳. 探讨中药熏蒸联合针灸治疗类风湿性关节炎的临床观察 [J]. 中华临床研究, 2015, 7 (9): 106 - 107.
- [9] 张文静, 陈远虹, 周裕仓. 疏筋通痹汤熏蒸结合电针治疗膝关节骨性关节炎 40 例观察 [J]. 实用中医药杂志, 2014, 30 (12): 1084 - 1085.
- [10] 刘晓萌. 中药汽疗熏蒸治疗活动期类风湿关节炎寒湿痹阻证的临床疗效观察 [D]. 黑龙江: 黑龙江中医药大学, 2014: 1 - 26.
- [11] 吴名波, 沈鹰, 孙维峰, 等. 中药熏蒸疗法治疗痹证临床疗效观察 [J]. 时珍国医国药, 2010, 21 (12): 3223 - 3225.
- [12] 梁天山, 吴艳华, 李其林. 中药熏蒸配合口服西替利嗪治疗慢性湿疹急性发作 55 例疗效观察 [J]. 皮肤性病诊疗学杂志, 2014, 21 (3): 248 - 249.
- [13] 黄晓芳. 中药熏蒸治疗顽固性泛发性湿疹的疗效观察 [J]. 中医临床研究, 2014, 6 (11): 87 - 88.
- [14] 李萍, 汤楠, 吴艳华, 等. 中药熏蒸结合炉甘石洗剂治疗亚急性湿疹的疗效观察和护理体会 [J]. 皮肤性病诊疗学杂志, 2014, 21 (4): 341 - 342.
- [15] 田红霞, 张虹亚. 中药蒸汽浴治疗血虚风燥型慢性湿疹 32 例 [J]. 中医外治杂志, 2014, 23 (1): 20 - 21.
- [16] 廖烈兰. 复方甘草酸苷静脉滴注联合中药熏蒸治疗手部湿疹疗效观察 [J]. 中国中西医结合杂志, 2007, 27 (8): 682.
- [17] 茅伟安, 曹蒂莲, 茅婧怡, 等. 自拟中药熏蒸方治疗血虚风燥型湿疹的临床研究 [J]. 中国中西医结合皮肤性病学期刊, 2013, 12 (5): 297 - 299.
- [18] 范建国, 王丹, 孙征涯. 中药熏蒸联合派瑞松软膏治疗手部湿疹的疗效观察 [J]. 中国中西医

- 结合皮肤性病学杂志, 2012, 11 (3): 180 - 181.
- [19] 周颖. 中药熏蒸联合人工泪液滴眼治疗干眼症的临床疗效观察 [D]. 新疆: 新疆药科大学, 2013: 1 - 21.
- [20] 张月, 亢泽峰, 刘彦江, 等. 自拟益气润目汤治疗干眼的临床研究 [J]. 中国中医眼科杂志, 2014, 24 (2): 105 - 107.
- [21] 苏艳. 杞菊甘露散熏蒸法对肝肾不足型干眼患者视觉相关生存质量的影响 [J]. 中国中医眼科杂志, 2014, 24 (6): 406 - 410.
- [22] 吴玉玲. 中药熏蒸治疗干眼的临床观察及对视觉相关生存质量的影响 [D]. 北京: 北京中医药大学, 2014: 1 - 41.
- [23] 张文静. 中药足部熏蒸治疗更年期失眠症的临床观察 [J]. 内蒙古中医药, 2014, (18): 79 - 80.
- [24] 曾艳红. 中药头部熏蒸治疗失眠证的临床体会 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8 (1): 46 - 48.
- [25] 骆乐, 寿依群, 陈文君. 中药熏蒸加针刺治疗失眠症的临床观察 [J]. 上海针灸杂志, 2006, 25 (2): 19 - 20.
- [26] 高荷兰, 郭爱玲. 中药熏蒸在腰椎间盘突出症患者疼痛中的效果观察 [J]. 当代护士, 2006, 1 (1): 83 - 84.
- [27] 任国玲, 马丽, 唐金环, 等. 中药熏蒸联合针灸对腰椎间盘突出症术后患者腰椎功能的影响 [J]. 河南中医, 2015, 35 (6): 1327 - 1329.
- [28] 陈红. 苦参熏洗液治疗非特异性外阴炎的疗效观察 [J]. 护理与康复, 2011, 10 (7): 643 - 644.
- [29] 游开美, 谭昌伟, 滕红明, 等. 中药熏洗治疗急性单纯性外阴炎 228 例分析 [J]. 光明中医, 2008, 23 (6): 857.
- [30] 黄艳芳. 痛经宁汤结合中药熏蒸辨治原发性痛经的临床研究 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2014, 20 (4): 509 - 515.
- [31] 吴红斌. 桂枝四物汤配合熏蒸治疗原发性痛经临床观察 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2009, 11 (8): 141 - 142.
- [32] 邓葵兴. 眼部中药熏蒸对 VDT 性视疲劳的研究 [D]. 广东: 广东中医药大学, 2012: 1 - 30.
-