

睡前 泡脚

一刻钟

健康舒坦
一辈子



北京中医药大学针灸推拿学院副院长、教授、博士生导师
北京国医堂特需门诊专家、主任医师

李志刚 / 编著

39健康网
www.39.net

养生杂志 Health

联合推荐

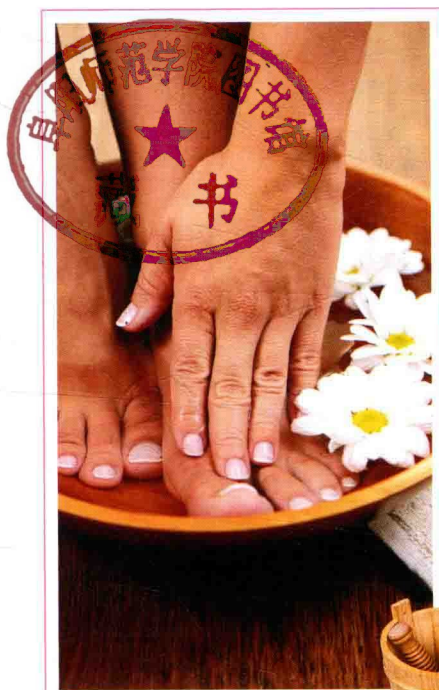


全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

泡脚

睡前一刻钟
健康舒坦一辈子



李志刚 / 编著



全国百佳图书出版单位

化学工业出版社

· 北京 ·

全案策划: 
逗号张文化创意

编写人员: 李志刚 张腾方 邹燕 张志庄 陈春霞
陈冬平 程东珍 池国娥 崔江林 代元
戴霞玲 单辉霞 单美玲 道志香 邓红英
邓文红 丁爱荣 丁琼 董利娇 杜登喜
杜方珍 段洪庭 段淑枚 樊辉霞 范晓凤
丰泽云 冯文梅 符元凤 付菊红 付秀珍
傅玲红 高年香 葛平平 龚冰玉 龚辉云
关绪军 郭红霞 何彩虹 何新珍
图片拍摄: 黄开珍 贾春南 贾仕琼 简家娥 江凤枚
姜求年 蒋双红

图书在版编目(CIP)数据

睡前泡脚一刻钟 健康舒坦一辈子 / 李志刚编著. —

北京: 化学工业出版社, 2016.2

ISBN 978-7-122-26015-4

I. ①睡… II. ①李… III. ①足-按摩疗法(中医) IV. ①

R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第314349号

责任编辑: 高霞 杨骏翼

装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 王静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mmx1230mm 1/20 印张6 字数300千字 2016年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80元

版权所有 违者必究



每天一刻钟，舒坦一辈子

睡前泡泡脚，赛过吃补药。经过一整天的忙碌，你是不是感觉头晕眼涩、腿脚乏力、疲惫不堪呢？试试泡脚吧——

- *用**生姜**、**白醋**、**绿茶**等泡脚，一天的疲劳就会大大缓解；
- *选择**红花**、**桂枝**、**当归**等泡脚，双腿真的不胀了；
- *温水加**干姜**、**小茴香**等泡脚，冰凉的双脚就变暖了；

如果失眠、多梦，用**花椒**、**吴茱萸**水泡完脚后，再适当做几分钟足部按摩，失眠就不会天天缠着你了。

一盆温热的水，搭配点小材料、小药材，泡上那么十五二十分钟，边泡边按摩下对症的穴位，不管你泡完了浑身舒畅！

经常用温热水泡脚，可加快腿脚部位及身体的血液循环，促进新陈代谢，提高免疫力。此外，泡脚还可以对各种疾病起到辅助治疗的作用。特别是像体寒、感冒、头痛、便秘、脚气、冻疮及妇科疾病等，每晚睡觉前，用对泡脚药方，把控好水温和泡脚的时间，配合适当的按摩和护理，可以使症状明显好转。

每晚坚持泡脚一刻钟，不仅能让你睡个好觉，还能在不知不觉中防病治病，让你健康舒适每一天。

泡脚是如何起作用的

水温刺激：当人感到疲劳时，身体的血液运行速度较慢，而用温热的水泡脚，水温的刺激可使脚部皮肤温度升高，血管扩张，血液循环加快，从而起到消除疲劳、促进睡眠的作用。

血液循环作用：腿脚部位因为离心脏较远，血液循环相对较差，一旦受寒，容易导致人体局部体温下降，诱发感冒、咳嗽等疾病。经常用温热水泡脚，可加快腿脚部位及身体的血液循环，使下肢的血液参与到体循环中，从而促进身体毒素及废弃物通过新陈代谢排出体外，增强体质，提高机体免疫力。

药物渗透皮肤：用中药水泡脚，水温可刺激腿脚部位皮肤的毛细血管扩张，使药物通过皮肤“渗透”进入血液中，并通过血液循环到达身体各部位，从而发挥药效，起到养生治病的作用。



神经刺激作用：经常用温热水泡脚，通过水温的刺激、药物的作用，能使自主神经和内分泌系统得到调节，从而促进大脑细胞增生，改善疲劳、增强记忆力。

经穴、反射区的刺激：脚部是足三阴经的起始点，也是足三阳经的终止处，仅脚踝以下就有 33 个穴位，双脚穴位达 66 个，约占全身穴位的十分之一。另外，人体的五脏六腑功能在足部都有相应的穴位和反射区，其中双脚的基本反射区有 62 个，它们就像人体的一个缩影，反映着人体各部分的健康情况。经常用温热水或中药水泡脚，对腿脚部位的经络、穴位、反射区进行刺激，再辅以适当按摩，能起到推动平衡阴阳、疏通经脉、调理脏腑、治病强身、美容养颜、延年益寿等作用。

药物气味刺激：用来泡脚的中药经过煎煮之后可散发出或浓郁或清香气味，这些气味被吸入体内，能对大脑或其他器官产生刺激作用。

泡脚用品



足浴盆：足浴盆有很多种，有木盆、足浴器等，可根据需要和经济状况，选择一款适合自己的足浴盆。



保温瓶：如果选择塑料盆、木盆等无法加热的足浴盆，则需要准备 1~2 个保温瓶，用来盛放热水，以方便在泡脚的过程中添加，保持水温。



椅子或凳子：足浴时坐的椅子或凳子宜高度合适，软硬适中，有靠背。建议多备一张高度差不多的凳子，用来放泡脚时需要用的物品。



袜子：泡脚后，要及时擦干足部的水分，然后穿上袜子，这样能防寒保暖，防止感冒。



毛巾：准备 2 条干净的毛巾，一条是泡脚后用来擦脚的，一条是用来擦汗的。



毛绒拖鞋：如果是冬天，还要准备一双毛绒拖鞋，在泡脚后穿，避免足部受寒。



足浴材料：如果足浴材料是中药配方，需要水煎后再用来泡脚；也可以根据自己的身体状况，选用生活中常见的食材作为足浴方，如生姜、盐、醋等；现在市场上有不同功效的足浴液出售，很方便，也可以选购，但要注意购买正规厂家生产的产品。



按摩器具：喜欢泡脚时对足部进行刺激的，可以准备一些小石子，泡脚时放在足浴盆里；喜欢泡脚后按摩的，可以准备一些按摩器具，泡脚后擦干双足，然后按摩。



热开水：建议在泡脚前准备一杯热开水，泡脚需要花费一定的时间，泡脚后热开水正好晾温，这时饮用，能及时补充泡脚时因出汗而丢失的水分。



泡脚

睡前脚一刻钟
健康舒适一辈子



目录



第1章

除了水，泡脚盆里还要放这些……1

随手都是泡脚好材料……2

家中常备泡脚中药……4



第2章

关于泡脚，你必须知道的……7

泡脚基础六问……8

泡脚水温多少度比较好……8

泡多长时间效果好……8

用什么盆泡脚有讲究吗……8

什么时间泡脚效果好……9

泡脚的次数有限制吗……9

泡脚的过程中出现不适怎么办……9

不同人群，泡脚有别……10

老年人：泡脚时长要控制好……10

婴幼儿：没必要泡脚……10

孕妇：泡脚需谨慎……10

糖尿病患者：忌热水泡脚……11

足癣患者：最好不要用热水泡脚……11

静脉曲张患者：不宜用热水泡脚……11

心脏病、低血压患者：不宜热水泡脚……11

春夏秋冬，有讲究……12

春天泡脚，养肝祛湿邪……12

夏天泡脚，重在祛暑湿……12

秋天泡脚，关键在防爆……13

冬天泡脚，祛寒防冻疮……13

错误的泡脚方法，你中了几招……14

泡到大汗淋漓……14

刚吃过饭 / 空腹泡脚……14

用反复煎煮的中药泡脚……14

必须没过小腿……14

月经期间泡脚……14

全家都用中药泡脚……15

泡完脚后自然晾干……15

边按摩边泡脚，效果加倍……16

了解足底反射区……16

提升疗效的小工具……18

足底简易按摩法……19

足底按摩的禁忌……20

泡脚时的“小动作”……20



睡前泡泡脚，脸色红润精神好……22

肥胖……22

失眠、多梦……24

神经衰弱……26

疲劳……28

体寒……30

面色晦暗……32

四肢乏力……34

女人爱泡脚，病痛不来找……36

外阴瘙痒……36

月经不调……38

痛经……42

白带异常……46

慢性盆腔炎……48

更年期综合征……50

男人爱泡脚，告别男性病……54

性功能下降……54

阳痿……58

早泄……62

腰膝酸软……64

前列腺炎……66

勤泡脚，大病小痛好得快……68

肩颈痛……68

便秘……70

感冒……74

高血压病……78

高脂血症……80

痛风……81

骨质增生……82

骨质疏松……83

支气管炎……84

风湿性关节炎……86

膝盖痛……88

腰腿痛……89

足跟痛……90

头痛……92

腹泻……96

痔……98

慢性咽炎……100

慢性鼻炎……102

胃炎……104

中风后遗症……106

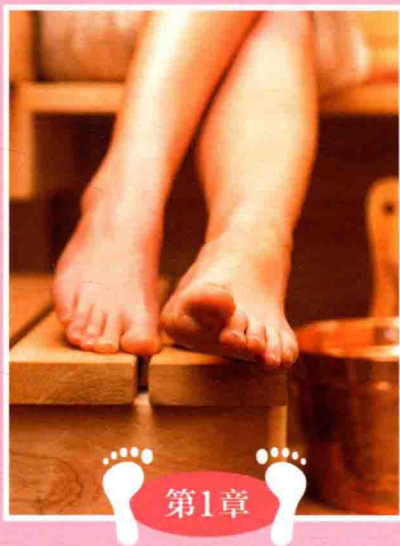
脚气……108

汗脚……109

冻疮……110

扭伤……111





除了水， 泡脚盆里还要放这些

“富人吃药，穷人泡脚”，但现今泡脚养生已蔚然成风。用什么泡脚适合呢？一定是中药吗？其实，盐、醋、姜、花椒……日常生活中随手都是泡脚的好材料。“药证相符，大黄也补；药不对症，参茸也毒”，用中药泡脚，对症用药才能事半功倍。所以在泡脚之前，一定要了解泡脚盆里的东西。

随手都是泡脚好材料

盐

功效

- 盐有很好的杀毒除菌功效，盐水泡脚可以治脚气。
- 盐有去角质的作用，盐水泡脚可以清洁脚部。
- 盐水泡脚促进血液循环，去除足部的寒气，可以治感冒，还能助眠抗衰老。

用法

半盆热水中加半调羹盐，水温控制在 40℃ 左右。洗泡 15~20 分钟，以身上开始发热、微微出汗为宜。

注意

脚部如有伤口，盐水泡脚应暂缓进行。

还可以这样泡

盐（20 克）+ 姜（40 克），用来泡脚，可以预防脚气。盐可以选用粗盐、食盐、沐浴盐，效果都是一样的。



白醋

功效

- 白醋有杀菌的功效，白醋泡脚可防治灰指甲、脚气。
- 白醋泡脚可缓解身体疲劳，治失眠、多梦、早醒等睡眠障碍。
- 白醋含有丰富的氨基酸、维生素，用白醋泡脚可增强皮肤弹性、防止皮肤开裂。

用法

每晚睡前将 2500 毫升 40℃ 左右的热热水倒入盆中，加白醋 150 毫升浸泡双脚，淹没踝关节。每次浸泡 15~20 分钟即可。

注意

如果脚上有伤口的话，最好不要用白醋泡脚。

还可以这样泡

白醋（150 毫升）+ 蒜（两瓣），用来泡脚，除臭效果非常好。用其他种类的醋泡脚也有同样的效果。



花椒

功效

- 用花椒泡脚可以促进机体血液循环，增强呼吸系统的屏障功能，帮助缓解咳嗽症状，减少感冒发生。
- 花椒有杀菌、消毒的功效，花椒泡脚可止痛、止痒、消肿。
- 花椒能使血管扩张，用花椒泡脚可以稳定血压，缓解失眠症状。

用法

花椒 50 克煎汤 40 分钟，取花椒水倒进洗脚盆漫过脚踝，泡脚即可。

注意

花椒水不宜反复使用次数太多，防止腐败的花椒水对身体产生不利影响，如果要节省，建议最多用 2~3 次，但要加热至沸腾，然后放凉到合适温度再用。





生姜

功效

- 生姜有温阳散寒的功效，生姜水泡脚不但能缓解疲劳，还能促进血液循环，安神，帮助入睡。
- 生姜可祛风除湿，生姜水泡脚可以减轻风湿和关节炎症状。

用法

将 100 克生姜放入水中大火煮沸，小火熬 10 分钟即可。将部分生姜水倒入盆中，兑入冷水至 40℃ 左右，开始泡脚，水温下降了再加入生姜水，一般泡 15~20 分钟。



绿茶

功效

- 绿茶促进血液循环，用绿茶泡脚可缓解疲劳。
- 绿茶有杀菌的功效，用绿茶水泡脚可除脚臭，治脚后跟干裂。

用法

每晚睡前，取绿茶 10 克，加水 2500 毫升煮开，放温后浸泡双脚，每次浸泡 15~20 分钟即可。

注意

可以用最普通、最便宜的那种绿茶，但越新鲜越有功效，最好是当年的新茶。



大蒜

功效

- 大蒜约含 2% 的大蒜素，大蒜素有较强的抑菌、杀菌作用，大蒜水泡脚可以防治脚气、灰指甲。
- 大蒜水泡脚可促进皮肤血液循环，去除皮肤的老化角质层，软化皮肤并增强其弹性。

用法

大蒜 5 瓣去皮、捣碎，放进陈醋里，然后倒入适量热水中直接用来泡脚，每天坚持泡 15~20 分钟。

注意

蒜对皮肤有刺激作用，不宜直接用于皮肤上，如果脚部皮肤溃烂或是已有破损的就不能用大蒜水浸泡，否则对皮肤会有伤害和刺激。



精油

功效

- 精油具有促进血液循环的功效，泡脚时加精油，可缓解疲劳。
- 精油泡脚可除脚臭、防治脚气。

用法

在 40℃ 左右的热水中加入两滴精油，注意随时添加热水，泡脚前后要及时喝水。一般泡 15~20 分钟即可。

注意

无论使用何种精油，都应先做一下皮肤测试。只要在一小块皮肤上抹一点精油，如果出现红色疙瘩，表明对此种精油过敏，应立即停止使用。





家中常备泡脚中药

艾叶

功效

- 可祛寒湿，温通经络，调理月经量。
- 可祛虚火、寒火，缓解口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎等。

常规用法

干艾叶 50~100 克，加适量水煮开，等水温晾至可耐受的温度（40℃左右）时用来泡脚。

搭配泡法

艾叶（50 克）+ 生姜（5~10 片），祛寒湿效果好，对风寒感冒、风寒咳嗽、风湿性关节炎等有缓解作用。

注意事项

用艾叶泡脚，1 周 2~3 次即可，泡得过多会使头面部供血不足，引起头晕、头痛。



干姜

功效

干姜有温中散寒、燥湿消痰的作用，可缓解风寒感冒、风湿性关节炎、寒性痛经、寒性腹痛等。

常规用法

将 10 克左右的干姜放入开水中浸泡，待水晾至温热即可，泡脚 15~20 分钟。

搭配泡法

干姜（15 克）+ 肉桂（15 克），温阳祛寒，可改善手脚冰凉、身体怕冷、风寒感冒、寒性痛经、虚寒腹痛等症。

注意事项

- 月经量多的女性不宜用干姜泡脚，以免月经量更多。
- 干姜含有姜辣素，有一定的刺激作用，腿脚部位皮肤破损时不宜用干姜泡脚。



红花

功效

可活血通经、散瘀止痛，用于缓解静脉曲张、跌打损伤、痛经等症。

常规用法

红花 10~15 克加入小半锅水，盖上锅盖，用热水煮 10 分钟左右，然后将水倒出，加入适量冷水至 40℃ 左右，泡脚 15~20 分钟。

搭配泡法

红花（10~15 克）+ 生姜（5~10 片），可活血祛瘀、温阳止痛，适用于冬季怕冷，以及手脚麻木、寒性腹痛、血瘀痛经者。

注意事项

- 高血压患者不宜用红花泡脚，以免发生缺血，引起头晕。
- 红花有活血的作用，女性月经期间及孕期不宜用红花泡脚。





桂枝

功效

可以温通经络，促进血液循环，改善寒性腹痛、痛经，以及手脚冰凉、下肢肿胀等症。

常规用法

桂枝 15~20 克，加适量水煮开，晾温后泡脚 15~20 分钟。

搭配泡法

- 桂枝 (15 克) + 红花 (10 克)，温经散寒、活血化瘀，可以改善手脚冰凉、皮肤干燥等症。
- 桂枝 (15 克) + 花椒 (一小撮)，可温补肾阳，缓解肾炎水肿。

注意事项

高血压患者用桂枝泡脚时时间不宜过长，以免身体血液循环加快而影响血压稳定。



薄荷

功效

辛凉解表、除湿化痰，可防治流行性感、头痛头晕、发热、身体疼痛、腹胀，以及皮肤瘙痒、皮疹等症。

常规用法

将干薄荷用纱布包好，放入开水盆中，加盖闷 15~20 分钟，晾温后泡脚 15~20 分钟。

搭配泡法

- 薄荷 (10~15 克) + 生姜 (5~10 片) + 陈皮 (10~15 克)，可温暖脾胃，祛除湿邪。
- 薄荷 (10~15 克) + 艾叶 (10~15 克)，可祛风止痒，缓解湿疹、皮肤瘙痒等不适。

注意事项

薄荷香味比较重，一次的用量不宜太多，不要超过 30 克。



当归

功效

当归是很好的补血药，对女性月经不调、闭经、痛经，以及面色萎黄或苍白等症有改善作用。

常规用法

当归 20~30 克，加适量水煎煮，晾温后泡脚 15~20 分钟。

搭配泡法

- 当归、益母草、白芍各 10~15 克，可缓解痛经，改善皮肤干燥、面色萎黄等症。
- 当归、红花各 10~15 克，可缓解血瘀痛经、冻疮、手脚冰凉、下肢肿胀等。

注意事项

- 女性月经期间及孕期不宜用当归泡脚。
- 阴虚内热以及有出血证候的人不宜用当归泡脚。





小茴香

功效

- 温阳、散寒、止痛，可缓解手脚冰凉、寒性腹痛、痛经等症状，是冬天暖身驱寒的常用药。
- 用小茴香泡脚，香气馥郁，可理气和胃、促进消化、止呕等。

常规用法

小茴香 150~200 克，加适量水煎煮 30 分钟，去渣，晾温后泡脚 15~20 分钟。

搭配泡法

- 小茴香 (100 克) + 桂枝 (30 克)，可温经散寒，适合冬天怕冷、手脚冰凉的人。
- 小茴香 (100~140 克) + 益母草 (20~30 克)，适用于寒性、血瘀痛经，以及脾胃虚寒、寒湿困脾所引起的各种不适。

注意事项

月经量多的女性、孕妇以及有出血症状者不宜用小茴香泡脚。



吴茱萸

功效

- 散寒止痛、降逆止呕，可以缓解脾胃虚寒导致的胃痛、腹痛、呕吐等症。
- 吴茱萸有降压、抗菌、消炎、安神的作用，对高血压、脚气、湿疹、失眠等有辅助治疗作用。

常规用法

吴茱萸 30 克左右，加水适量，煎煮 30 分钟，晾温后泡脚 20 分钟左右即可。

搭配泡法

- 吴茱萸 (40 克) + 米醋 (适量)，可消除疲劳，促进睡眠。
- 吴茱萸 (15 克) + 小茴香 (15 克)，可散寒除湿、行气止痛，对月经不调、痛经等有缓解作用。

注意事项

阴虚火旺的人不宜用吴茱萸泡脚。



川芎

功效

- 川芎活血，可以缓解气血瘀滞所致的月经不调、痛经、色斑等症。
- 经常用川芎煮水泡脚，可祛风止痛，对头痛、偏头痛有很好的辅助治疗作用。

常规用法

川芎 15~20 克，加适量水煮开，晾温后泡脚 15~20 分钟。

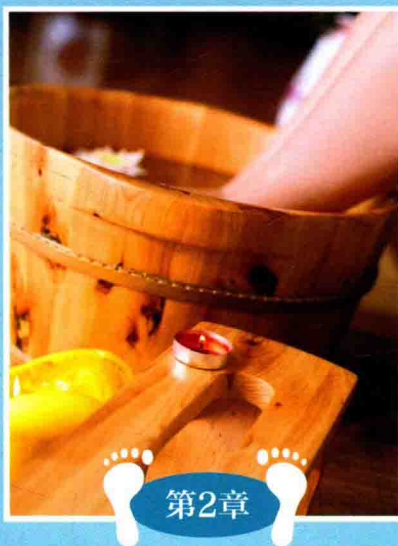
搭配泡法

- 川芎 (15 克) + 当归 (15 克)，可缓解气滞血瘀所致的痛经、产后腹痛及色斑。
- 川芎 (10~15 克) + 薄荷 (10~15 克)，清利头目，对风热头痛、偏头痛有改善作用。

注意事项

- 阴虚火旺的人不宜用川芎泡脚。
- 高血压患者不宜用川芎泡脚。





第2章

关于泡脚， 你必须知道的

泡脚好处颇多，且操作简单、方便舒适，因而特别受人们的喜欢。但是，泡脚并不是用热水泡那么简单。泡脚的水温、时间和次数有什么讲究？哪些人能泡脚，哪些人不能泡脚？不同的季节应该怎么泡脚？掌握了泡脚的相关知识，居家泡脚才能既安全又享受。



泡脚基础六问

泡脚水温多少度比较好

泡脚不是简单的“热水泡脚”，水温要有所控制。这是因为，一方面，水温太高，会导致双脚血管过度扩张，人体内血液更多地流向下肢，易引起心、脑、肾等器官供血不足，尤其对心脑血管疾病患者来说，无异于雪上加霜；另一方面，水温太高，易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使皮肤干燥甚至皲裂。

因此，除特别说明外，本书的泡脚方水温都在 38~43℃。

泡多长时间效果好

一般来说，每日临睡前泡脚 15~20 分钟为佳。

时间过长，双脚的局部血液循环长时间过快，体内血液也会更多地流向下肢，会造成心血管超负荷。特别是老年人，泡脚时间过长的话，会引发出汗、心慌等症状。孕妇也不宜长时间用热水泡脚。

冬季气候干燥，皮肤在热水中浸泡时间过长，还会导致皮肤过于干燥，容易得皮肤瘙痒症，因此不论是哪个年龄段的人泡脚，结束以后最好使用一定的润肤产品，让皮肤保持一定的水分。

用什么盆泡脚有讲究吗

泡脚不同于一般的洗脚，必须将脚泡到一定程度，达到一定的刺激量，才能发挥作用。家庭应根据实际需要选择合适的泡脚盆。

按摩盆

上班族容易出现失眠健忘等情况，而足部有很多反射区，很多电子泡脚盆下面有按摩滚珠，可以自己活动双脚进行按摩，缓解这些不适。



搪瓷盆

糖尿病患者最好选择搪瓷的泡脚盆，因为搪瓷材质散热比其他材质要快，对不宜长时间浸泡热水的糖尿病患者来说是非常有益的。



木盆

如果你喜欢药浴，可以选木头盆，木头能够使加入的泡脚药材发挥最大的功效。在木盆中，松木和柏木材料制作的泡脚盆属于上选，因为这两种木料木质坚硬、纹理细腻、芳香自然、密度高、不易收缩变形、耐腐蚀。

