

中药泡脚疗法具有方法简单、效果灵验、使用方便、  
价格低廉、药源广泛、安全可靠的特点。

张仁庆 赵庆华 主编

# 中药 泡脚



## 巧治百病

ZHONGYAO PAOJIAO QIAOZHIBAIBING

**足浴**起源远古时代，是药浴的组成部分，它的运用与中国传统医学的发展一样，源远流长。足浴又称**泡脚**，属于中医内病外治的范畴。

足部是全身的缩影，分布着全身相应组织、器官的穴位，是治疗疾病的主要部位。泡脚疗法既可治疗局部病，也可治疗全身病。经常足浴，还起到**保健**作用。



内蒙古科学技术出版社

张仁庆 赵庆华 主编

# 中药 泡脚



江苏工业学院图书馆  
藏书章



# 巧治百病

ZHONGYAO P

IIIBAIBING



内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中药泡脚巧治百病 / 张仁庆, 赵庆华主编. 修订本.  
—赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2008. 6  
ISBN 978 - 7 - 5380 - 1687 - 1

I. 中… II. ①张…②赵… III. 足—薰洗疗法  
IV. R244. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090779 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社  
地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号  
邮 编: 024000  
电 话: (0476) 8231924  
订购电话: (0476) 8224547 8231843 (传真)  
出 版 人: 额敦桑布  
责任编辑: 乌 兰  
封面设计: 永 胜  
印 刷: 赤峰地质宏达印刷有限责任公司  
字 数: 150 千  
开 本: 880 × 1230 1/32  
印 张: 6. 625  
版 次: 2008 年 6 月第 2 版  
印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷  
定 价: 14. 20 元

## 《中药泡脚巧治百病》编委会

主 编 张仁庆 赵庆华

编 委 (排名不分前后)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 马凤良 | 刘忠文 | 姜彤伟 | 魏恩科 |
| 秦怀春 | 尹明浩 | 许培根 | 李相国 |
| 庞安娜 | 孟兆喜 | 张更光 | 韩丽光 |
| 杨 静 | 杨福民 | 李艺南 | 周洪苑 |
| 刘树花 | 徐景丽 | 王秀玲 | 尹振凯 |
| 闫修芬 | 陈庆利 | 杨翠兰 | 尹玉亭 |
| 刘逸夫 | 杜广贝 | 苏文斌 | 刘森亭 |
| 刘勤社 | 米烈汉 | 毕宇峰 | 黄丽萍 |
| 张争昌 | 刘 敏 | 许建秦 |     |

## 内容提要

根据中医理论,利用内病外治、舒筋活血的原理,使用中草药熬制热汤,用以泡脚是中国民间传统疗法,只是受地域、文化等条件的限制而没有像中医针灸那样普遍使用。作者根据传统的中医秘方,并由国内多名中医大师进行论证和出方,汇集成此书。

本书主要介绍了泡脚治病的原理以及泡脚对内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等常见病、多发病的治疗方法,并向读者介绍了120例中草药的性质、功效和图片。

从而使读者对所选用的中草药有一个全面的认识,也可以根据自己的身体状况、原料情况、气候和季节等因素参考选用。

泡脚疗法具有“简、验、便、廉”的特点,即方法简单、效果灵验、使用方便、价格低廉,同时还具有药源广泛、安全可靠的特点。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一章 概 述 .....     | 1  |
| ■ 足浴历史简说 .....    | 2  |
| ■ 泡脚治病的原理 .....   | 5  |
| ■ 常用的中草药 .....    | 6  |
| ■ 使用的器具 .....     | 6  |
| ■ 注意事项 .....      | 7  |
| ■ 泡脚治病的优点 .....   | 9  |
| ■ 中药泡脚的十大好处 ..... | 9  |
| ■ 哪些病不宜泡脚 .....   | 10 |
| 第二章 中药泡脚验方 .....  | 11 |
| ■ 内科疾病 .....      | 12 |
| 感 冒 .....         | 12 |
| 发 热 .....         | 14 |
| 咳 嗽 .....         | 15 |
| 哮 喘 .....         | 18 |
| 慢性支气管炎 .....      | 21 |
| 呕 吐 .....         | 22 |
| 胃 痛 .....         | 23 |
| 消化不良 .....        | 25 |
| 慢性肾炎 .....        | 26 |
| 前列腺炎 .....        | 27 |
| 癃 闭 .....         | 28 |
| 腹 泻 .....         | 29 |
| 慢性结肠炎 .....       | 30 |
| 便 秘 .....         | 31 |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 糖尿病 .....            | 34        |
| 失眠 .....             | 37        |
| 心悸 .....             | 39        |
| 心痛 .....             | 41        |
| 高血压 .....            | 41        |
| 中风后遗症 .....          | 45        |
| 风湿性关节炎 .....         | 47        |
| 汗 症 .....            | 50        |
| 厥 症 .....            | 50        |
| 结核病 .....            | 51        |
| 盗 汗 .....            | 53        |
| <b>■ 外科疾病 .....</b>  | <b>54</b> |
| 脑 瘫 .....            | 54        |
| 脑 疽 .....            | 54        |
| 疝 气 .....            | 54        |
| 血栓闭塞性脉管炎 .....       | 55        |
| 痔 疮 .....            | 56        |
| 足跟痛 .....            | 59        |
| 跌打损伤 .....           | 60        |
| 腰椎间盘突出症 .....        | 62        |
| 红 肿 .....            | 62        |
| 外 伤 .....            | 63        |
| <b>■ 妇产科疾病 .....</b> | <b>64</b> |
| 痛 经 .....            | 64        |
| 闭 经 .....            | 65        |
| 带下病 .....            | 67        |
| 更年期综合征 .....         | 69        |
| 阴 挺 .....            | 70        |

|         |    |
|---------|----|
| 胎位不正    | 71 |
| 外阴瘙痒    | 71 |
| 滴虫性阴道炎  | 72 |
| 妊娠纹     | 73 |
| 经血量大    | 74 |
| ■ 男科疾病  | 75 |
| 遗 精     | 75 |
| 早 泄     | 76 |
| 阳 痿     | 77 |
| 不射精症    | 77 |
| 阴囊湿疹    | 78 |
| 举而不坚    | 78 |
| 疲乏症     | 79 |
| ■ 儿科疾病  | 80 |
| 小儿遗尿    | 80 |
| 小儿流口水   | 81 |
| 小儿口疮    | 81 |
| 厌 食     | 82 |
| 肺 炎     | 83 |
| ■ 皮肤科疾病 | 84 |
| 冻 疮     | 84 |
| 皲 裂     | 85 |
| 稻田皮炎    | 86 |
| 鸡 眼     | 87 |
| 汗 脚     | 87 |
| 脚 气     | 88 |
| 足 癣     | 89 |
| 皮肤瘙痒    | 90 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 荨麻疹 .....        | 90  |
| 雀 皮 .....        | 91  |
| ■ 五官科疾病 .....    | 92  |
| 慢性咽炎 .....       | 92  |
| 耳 鸣 .....        | 93  |
| 耳 聋 .....        | 94  |
| 鼻出血 .....        | 94  |
| 慢性鼻炎 .....       | 95  |
| 红眼病 .....        | 96  |
| 牙 痛 .....        | 97  |
| 视力减退 .....       | 98  |
| 脸部麻木 .....       | 99  |
| ■ 保健美容方 .....    | 100 |
| 脚上老皮过厚 .....     | 100 |
| 皮肤粗糙 .....       | 100 |
| 色素沉淀 .....       | 101 |
| 亚健康 .....        | 101 |
| 白 发 .....        | 101 |
| 雀 斑 .....        | 102 |
| 酒糟鼻 .....        | 102 |
| 蝴蝶斑 .....        | 103 |
| 皱 纹 .....        | 103 |
| 皮肤干燥 .....       | 104 |
| 第三章 足部按摩介绍 ..... | 105 |
| ■ 神经生理知识 .....   | 106 |
| ■ 神经调节 .....     | 108 |
| ■ 反射活动 .....     | 110 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ■ 足部的保健 .....         | 115 |
| ■ 足部诊断法 .....         | 116 |
| ■ 足部按摩注意事项 .....      | 118 |
| ■ 足部穴位知识 .....        | 119 |
| <br>第四章 常用中草药介绍 ..... | 127 |
| 胡 荽 .....             | 128 |
| 葱 白 .....             | 128 |
| 薄 荷 .....             | 129 |
| 菊 花 .....             | 129 |
| 蒜 .....               | 130 |
| 桑 叶 .....             | 130 |
| 樱 桃 .....             | 131 |
| 大 豆 .....             | 132 |
| 茉莉花 .....             | 132 |
| 樱桃核 .....             | 132 |
| 天胡荽 .....             | 133 |
| 牛筋草 .....             | 134 |
| 金银花 .....             | 134 |
| 芦 根 .....             | 135 |
| 野 菊 .....             | 136 |
| 蒲公英 .....             | 136 |
| 地 丁 .....             | 137 |
| 蝙蝠葛根 .....            | 137 |
| 马齿苋 .....             | 138 |
| 乌 鱼 .....             | 139 |
| 紫丁香 .....             | 139 |
| 蕨 菜 .....             | 140 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 菱 角 ..... | 140 |
| 狼巴草 ..... | 141 |
| 鸦 葱 ..... | 142 |
| 睡 菜 ..... | 142 |
| 掐不齐 ..... | 143 |
| 狗尾草 ..... | 143 |
| 野苋菜 ..... | 144 |
| 穿心莲 ..... | 144 |
| 枇 杷 ..... | 145 |
| 无花果 ..... | 146 |
| 绿 豆 ..... | 146 |
| 金荞麦 ..... | 147 |
| 仙人掌 ..... | 147 |
| 香 蕉 ..... | 148 |
| 芒 果 ..... | 148 |
| 油 菜 ..... | 149 |
| 蛭 肉 ..... | 149 |
| 胡萝卜 ..... | 150 |
| 芦 荟 ..... | 150 |
| 冬瓜皮 ..... | 151 |
| 木 瓜 ..... | 151 |
| 钻地风 ..... | 152 |
| 茯 苓 ..... | 152 |
| 车前子 ..... | 153 |
| 滑 石 ..... | 154 |
| 葫 芦 ..... | 154 |
| 水 葱 ..... | 155 |
| 紫 菜 ..... | 155 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 蚕 豆 .....   | 156 |
| 苜 蓿 .....   | 156 |
| 玉米须 .....   | 157 |
| 西 瓜 .....   | 158 |
| 山 蛭 蛭 ..... | 158 |
| 鲫 鱼 .....   | 159 |
| 干 姜 .....   | 159 |
| 肉 桂 .....   | 160 |
| 丁 香 .....   | 160 |
| 胡 椒 .....   | 161 |
| 八角茴香 .....  | 162 |
| 小茴香 .....   | 162 |
| 柚 .....     | 163 |
| 橘 皮 .....   | 163 |
| 玫瑰花 .....   | 164 |
| 刀 豆 .....   | 165 |
| 杨 梅 .....   | 165 |
| 葱 头 .....   | 166 |
| 灰 菜 .....   | 166 |
| 藕 节 .....   | 167 |
| 南瓜籽 .....   | 167 |
| 红 花 .....   | 168 |
| 芥 菜 .....   | 168 |
| 地瓜瓢 .....   | 169 |
| 韭 菜 .....   | 170 |
| 茄 子 .....   | 170 |
| 茄 根 .....   | 171 |
| 黄瓜籽 .....   | 171 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 生菜籽 ..... | 171 |
| 墨斗鱼 ..... | 172 |
| 海 蟹 ..... | 172 |
| 海蛤壳 ..... | 173 |
| 杏 仁 ..... | 173 |
| 桔 梗 ..... | 174 |
| 百 合 ..... | 174 |
| 松 籽 ..... | 175 |
| 柿 霜 ..... | 176 |
| 东北杏 ..... | 176 |
| 山 杏 ..... | 177 |
| 丝 瓜 ..... | 178 |
| 橙 子 ..... | 178 |
| 梨 .....   | 179 |
| 天 麻 ..... | 179 |
| 海 螺 ..... | 180 |
| 芹 菜 ..... | 180 |
| 柿 树 ..... | 181 |
| 人 参 ..... | 182 |
| 山 药 ..... | 182 |
| 大 枣 ..... | 183 |
| 韭菜籽 ..... | 184 |
| 石 斛 ..... | 184 |
| 女贞子 ..... | 185 |
| 黑芝麻 ..... | 186 |
| 苦蕒菜 ..... | 186 |
| 羊 乳 ..... | 187 |
| 黑木耳 ..... | 187 |

|            |     |
|------------|-----|
| 山葡萄 .....  | 188 |
| 芋 头 .....  | 189 |
| 红 薯 .....  | 189 |
| 黄花菜根 ..... | 190 |
| 牡 蛎 .....  | 190 |
| 苦 瓜 .....  | 191 |
| 鲈 鱼 .....  | 191 |
| 鲑 鱼 .....  | 192 |
| 苘 蒿 .....  | 192 |
| 鲔 鱼 .....  | 192 |
| 香 椿 .....  | 193 |
| 沙丁鱼 .....  | 193 |
| 蛇床子 .....  | 194 |
| 土黄芩 .....  | 194 |
| 后 记 .....  | 196 |

中药  
泡脚



ZHONGYAO PAOJIAO  
QIAOZHIBAI Bing

巧治百病

## 第一章 概述



联合国卫生组织于2002年向全世界人民提出的口号是：

给生命以时间，  
给时间以生命。

因此，提高生活质量、改善饮食结构、提倡健康养生、减少疾病是当务之急，也是社会发展的需要，是人类生活的重要内容。本书主要介绍了泡脚治病的原理、方法以及泡脚以内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等常见病、多发病的治疗作用，并向读者介绍了120例中草药的性质、功效和图片。中医讲究“对症下药”，根据不同的病症，可分别采用不同的药浴方法来治疗，常用的有全身浴、局部浴、淋浴、气雾浴、熏洗浴等。我们在此详细阐述局部浴——足浴，即泡脚。按照全息论的观点，足部是全身的缩影，分布着全身相应组织、器官的穴位，是治疗疾病的主要部位。足浴是将相应药液倒入盆内，使患者双足置盆内洗浴以治疗疾病的方法。泡脚疗法既可治疗局部病，也可治疗全身病。经常足浴，还起到保健作用。

## 足浴历史简说

足浴起源于远古时代，是药浴的组成部分，它的运用与中国传统医学的发展一样，源远流长。足浴又称泡脚，是将单味中药或复方中药水煎，取汁，调至适当温度，浸泡双脚或患部的一种治疗方法，属于中医内病外治法的范畴。我国原始人为了生存，为获取食物与猛兽搏斗或部落之间发生冲突时常会受伤，当时人们常常用植物茎、叶、根之汁搽涂伤口以治疗伤痛，于是最原始的内病外治法就产生了。经过长期的



实践,人们逐渐发现一些具有外治作用的药物和方法,药浴治疗方法就是其中之一。

根据有关史料记载,我国长沙马王推出的医学文献《五十二病方》中就有“温熨”、“药摩”、“外洗”等内病外治的记载。从殷商时期起,我国人民已经有了沐浴的习惯,当时人们已有洗足、洗澡等行为。考古学家在我国河南安阳发掘殷王墓时发现了全套盥洗用具,这说明当时人们对洗浴已经有了一定的认识。周代人已知道定期沐浴,并开始用沐浴来治疗疾病;如“头有创则沐,身有疡则浴。”《左传》中记载了人们对水土质量与人体健康之间关系的认识。《山海经》中收录了许多药物资料,其用药方法也颇具特点,其中就有药浴的记载。

《黄帝内经》是我国最早的中医经典著作,成书于春秋战国时期,距今已有两千多年的历史,该书中有“药浴”的记载更加全面。如《素问玉机真藏论》中记载:“脾风、发痒、腹中热、烦心、出黄,当此之时、可按、可药、可浴。”这是用沐浴治病最典型的描述。

公元前三世纪,东汉医学家张仲景总结了汉代以前的中医治疗经验,经过汇集提炼和临床验证,著成《伤寒论》与《金匱要略》两书,其中就有“洗”、“浴”、“熏”等药浴法的记载,并对药浴的用法,适应症做了详细的介绍,体现了他的辩证思想。

晋代葛洪所著的《肘后备急方》中就有对各种原因所致的创伤及脓肿分别采用醋水洗的记载、酒洗记载。书中又:“若是热,即取黄柏、黄芩各一两,做汤洗即可。若有息肉脱出,以苦酒三升,渍乌喙五枚以洗之”;“洗眼汤,以当归、芍药、黄连等份,以雪水煎浓汁趁热熏,冷即温,再洗。”晋代的另一部医著,陈延之的《小品方》中的“葱豆洗汤”,用法为