

ZHONGYAOPAOLIAOYANFANG

中药泡脚

编者：朴今哲

验方



延边大学出版社



中药泡脚 验方

ZHONGYAO PAOJIAOYANFANG

编者：朴今哲



延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中药泡脚验方/朴今哲编. —延吉: 延边大学出版社,
2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5634 - 2505 - 1

I. 中... II. 朴... III. 足 - 薰洗疗法 - 验方
IV. R244. 9 R289. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 055301 号

中药泡脚验方

主 编: 朴今哲

责任编辑: 张宏飞

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 香河县闻泰包装印刷有限公司

开本: 720 × 990 毫米 1/16

印张: 10 字数: 100 千字

印数: 1—5000

版次: 2008 年 10 月第 1 版

印次: 2008 年 10 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2505 - 1

定价: 16.00 元

前 言

FOREWORD

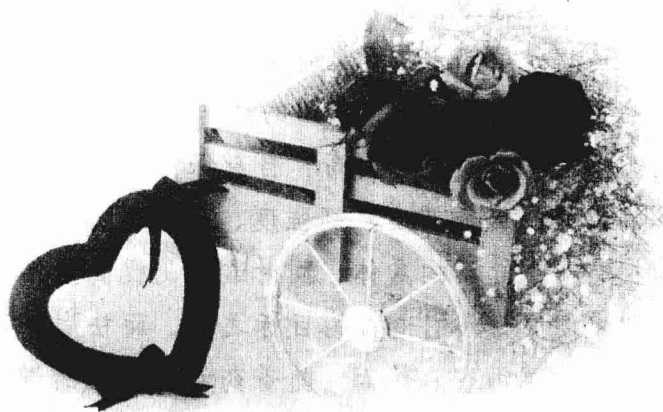
中药泡脚验方是我国医药学宝库中一颗明珠，它有着十分悠久的历史 and 极其丰富的内容，是中医治疗学中十分有效的外治疗法之一。中药泡脚是根据中医辨治原则，对症选择药物，用水煎取汁液后，浸泡双脚，通过药物对足部穴位及经络的刺激作用，达到治疗疾病、保健养生目的的一种简易、科学、实用的祛病保健方法。

随着人们生活水平的不断提高和自身保健意识的增强，人们越来越重视身体的健康，而快节奏、高强度、高效率的现代生活，尤其要求人们必须拥有一个健康的身体。同时这也是提高生活质量的根本保证。因此，健康便成为人们追求的目标之一，而祛病保健更是人们生活中不可或缺的重要内容。然而，随着药源性病症的增多和药物毒副作用的不断出现，中药泡脚越来越受到人们的青睐。于是“洗脚房”、“泡足房”、“足浴中心”等各种泡脚服务场所便如雨后春笋般地遍布各地。为什么人们如此重视泡脚呢？其主要原因有如下三方面：首先，泡脚属自然疗法，安全可靠，舒适有效，无任何毒副作用。其二，方法简便易行、经济实惠（很多泡脚原料不用花钱即可得到）、适合任何人群和任何家庭的操作。其三，无疼痛、无痛苦，很多常见病不用打针、吃药或手术即可治愈，同时泡脚具有明显的消除疲劳、强身健



体、延年益寿的作用。

基于上述原因，我们整编了这本《中药泡脚验方》，其内容主要包括：泡脚须知、泡脚健康疗法和泡脚养生三大部分及 569 个验方。目的在于指导人们如何科学利用中药泡脚收到祛病保健、养生强身的效果。相信它一定会为提高读者朋友的身体素质和生活质量发挥很好的作用。



目 录

CONTENTS

第一章 泡脚须知

- 一、双脚与人体的密切关系 (1)
- 二、泡脚治病的原理 (2)
- 三、泡脚疗法的特点 (3)
- 四、泡脚疗法的应用范围 (5)
- 五、泡脚水的选择 (5)
- 六、泡脚器具的选择 (6)
- 七、泡脚的时间 (6)
- 八、泡脚疗法的注意事项 (7)

第二章 泡脚健康疗法

- 一、感 冒 (9)
- 二、发 热 (13)
- 三、头 痛 (14)
- 四、咳 嗽 (17)
- 五、哮 喘 (20)
- 六、慢性支气管炎 (23)
- 七、胃 痛 (25)
- 八、消化不良 (27)



九、泄 泻	(28)
十、慢性结肠炎	(31)
十一、便 秘	(33)
十二、失 眠	(35)
十三、高血压	(39)
十四、低血压	(42)
十五、高脂血症	(44)
十六、糖尿病	(46)
十七、冠心病	(49)
十八、水 肿	(51)
十九、痛 风	(53)
二十、慢性肾炎	(54)
二十一、动脉硬化	(56)
二十二、风湿性关节炎	(58)
二十三、中风后遗症	(60)
二十四、眩 晕	(62)
二十五、肺结核	(63)
二十六、自汗、盗汗	(65)
二十七、疔 疮	(66)
二十八、疥 疮	(68)
二十九、冻 疮	(69)
三十、皲 裂	(73)
三十一、足 癣	(76)
三十二、鸡 眼	(80)
三十三、汗 脚	(81)
三十四、丹 毒	(83)
三十五、稻田性皮炎	(85)
三十六、皮肤瘙痒症	(86)
三十七、足跟痛	(89)
三十八、踝关节扭伤	(92)

三十九、下肢静脉曲张	(94)
四十、痤疮	(96)
四十一、酒糟鼻	(97)
四十二、痔疮	(98)
四十三、脱肛	(102)
四十四、雷诺病	(105)
四十五、痛经	(107)
四十六、闭经	(110)
四十七、月经不调	(112)
四十八、倒经	(115)
四十九、带下病	(116)
五十、更年期综合征	(117)
五十一、遗精	(120)
五十二、早泄	(122)
五十三、阳痿	(124)
五十四、前列腺炎	(126)
五十五、红眼病	(128)
五十六、麦粒肿	(131)
五十七、睑缘炎	(132)
五十八、口腔溃疡	(133)
五十九、牙痛	(135)
六十、慢性鼻炎	(137)
六十一、鼻窦炎	(138)
六十二、小儿厌食症	(140)
六十三、小儿遗尿症	(141)

第三章 泡脚养生法

一、消除紧张	(143)
二、消除疲劳	(144)
三、消除抑郁	(145)



中药泡脚验方

ZHONG YAO PAO JIAO YAN FANG



- 四、健脑益智 (146)
- 五、促进性欲 (147)
- 六、增进食欲 (148)
- 七、抗衰老 (150)
- 八、美容 (151)

第一章 泡脚须知



一、双脚与人体的密切关系

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，为什么双脚对人体来说这么重要呢？

经络学说认为，足三阴经和足三阳经分别起始和终止于脚部。它们分别是足太阴脾经、足阳明胃经、足少阴肾经、足太阳膀胱经、足厥阴肝经和足少阳胆经。通过经络关系，分别与手三阴、手三阳经沟通，共同维持着人体气血的运行。脏腑的病变可通过经络互相影响，反过来，疏通经络、气血，又可达到治疗脏腑病变的效果。如足阳明胃经的足三里穴，在胃脘部有病变时，按摩或针灸该穴位可以达到治疗胃病的效果，而且疗效显著。所以说，脚与脏腑的关系就是整体观念的缩影。

中医基础理论认为，“肾为先天之本”、“脾为后天之本”，所谓“本”就是生命的根本所在。这就明确指出了脾肾在脏腑中的作用特别重要。足少阴肾经、足太阴脾经皆起始于脚部，可见脚部在身体中是非常重要的组织。

此外，双脚又被誉为人的“第二心脏”，为什么这样称呼呢？心脏虽然是人体血液循环的动力保证，但由于双脚离心脏位置最远，加上重力的作用，使血液从心脏流向双脚较为容易，而脚部血液回流心脏则相对较难，当大量血液积聚于下肢静脉时，下肢组织压力增加，必须依靠下肢肌肉泵的作用，即下肢骨骼肌张力增高和收缩，挤压下肢血管，协助心脏的泵血作用，迫使下肢静脉血液通过静脉瓣流向心脏，完成血液的体循环过程。因此，有人把脚誉称为人的“第二心脏”。下肢血液循环功能不佳，可影响人体各器官的生理功能，导致各种疾病的发生。如果我们每天保持适当的运动，如跑步、行走等促使下肢肌肉进行收缩运动，可以帮助心脏把远端的血液回收，从而大大减轻心脏的负担，无形中起到了泵血作用，这是脚被称为“第二心脏”的原因。

现代医学又证明，脚掌密布了很多血管，有丰富的末梢神经。刺激脚掌就可反



射到大脑皮层,对大脑功能有调节的作用,并且通过中枢神经再间接调节内脏功能,对维持健康意义重大。



二 泡脚治病的原理

中医学认为,人体是一个统一的整体,人体的脏腑、器官、四肢、百骸,相互依存、相互制约和相互关联,人体某一个组织发生病变,有可能影响到其他部位。而脚是人的一个重要组成部分,所以全身的疾病可以影响到脚。同样,脚的病变也会影响全身,并引发相应的疾病。

热水浸泡双脚,具有促进气血运行、温灼脏腑、通经活络的作用,从而起到调节内脏器官功能,促进全身血液循环,改善毛细血管通畅,改善全身组织的营养状况,加强机体新陈代谢的作用,使人体感到轻松愉快,对身体健康带来莫大裨益。民谚曰:“春天洗足,升阳固脱;夏天洗足,祛湿除暑;秋天洗足,润肺濡肠;冬天洗足,丹田温灼。”中医理论认为,人体全身是由经络连通,脚底是各经络的集中点,又称反射区。

足底反射区关联着人体每一个神经,连通着五脏六腑。中药泡脚是利用内病外治的原理,将中草药的有效成分通过水煮使之溶入水中,再通过水和水的温度,以及水的压力和水的溶解度,以及经络的作用将药力达到内脏,从而达到治病健身的目的。尤其是冠心病、痛经、雷诺病、动脉硬化闭塞症等气滞血瘀患者、微循环障碍患者,均有明显的疗效。根据不同病种,泡脚治疗 20 分钟后,再做微循环检查,大多数患者均得到改善,血流速度明显加快,血细胞聚集与淤血减轻等。而健康人在泡脚 20 分钟后,也可见到血流速度加快、充盈度增加等微循环功能加强的表现,而微循环的改善又有利于药物的吸收。这充分证明,泡脚保健具有坚实的科学基础。

现代研究还证明,泡脚保健法可以通过下列途径调整人体的功能状态,提高免疫调节能力:

1. 能促使血管,特别是侧支微血管的增加,能促进血液循环。
2. 可以软化血管,增加血管的弹性,从而减少因受压力而遭致破坏的危险性。
3. 可以使身体的很多肌肉,尤其是大腿肌能够做连续的收缩和放松,促使肌肉中的大量血管也跟着连续收缩和放松,继而增进肌肉与血液循环的运动效率,加强氧的吸收、运送和有效的运用。

4. 可以强化心脏的效率,使心脏跳动的频率减低而抽送更多的血液,以便能应付突发的紧急事件。

5. 可以增加体力与耐力,解除紧张和压力,使你在应付各种挑战的压力下不轻易感染疾病。

6. 可以减少血液凝结,保持血流顺畅,不使流入心肌的血管受到阻塞,有利于心肌梗塞的预防。

7. 可以调节荷尔蒙的分泌,这对循环系统是一种好现象,因为太多的副肾激素会引起对于动脉的诸多不利因素。

8. 可以控制体重与降低血压,因为大多数肥胖而有高血压的人,易罹患心脏病和糖尿病。

9. 可以加强新陈代谢,促使全身各个系统的生理机能自然而然地强盛起来,达到身心整体性的健康。

10. 可以解除紧张和忧虑。一个人如果心烦意乱或是有什么不能解决的问题,感到忧虑不安时,进行泡脚,头脑就会清醒起来,情绪就能平静下来,解决的方法也就有可能想出来。

由上可知,泡脚疗法对人体的良性调节,治疗疾病,强身健体有很大的作用。



三 泡脚去的点

泡脚治病的优点很多,较之其他治病方法,有以下几个方面的优势和特点:

1. 安全,无毒副作用

泡脚作为一种保健和治疗的方法是十分安全的。其一,泡脚治病没有任何风险,不需要任何手术和医疗手段,不会因为医生主观的失误或客观的意外事情而造成患者肉体 and 精神的痛苦。其二,每一种药物进入人体后,都会产生或多或少的毒副作用,不论是西药还是中药。有人认为中药没有毒副作用,这是没有科学根据的,只能说中药的毒副作用与西药相比,危害程度非常小而已。据有关资料表明,我国每3年有10多万人死于滥用药物,这不得不引起人们的高度重视。而泡脚疗法因其没有经过人体肠胃的吸收,而能避免这一问题的发生,不会产生任何毒副作用。

2. 无痛苦

怕痛怕苦好像是天生的。每一位患过病的人,都会对就医带来的针药痛苦记



忆深刻,尤其是小孩,每到医院看到穿白大褂的医护人员就有一种恐惧感。那种吃药的苦楚、打针、手术及手术后的痛感甚至让很多成年人也望而生畏,心有余悸。假如不用打针、吃药、手术就能治病,那真是所有患者的共同愿望。而泡脚疗法不但可以做到无痛苦治疗,并且在泡过双脚后,还会有一种舒适、轻松、愉快的感觉。这也是从古至今泡脚疗法受人们喜爱的原因之一。

3. 方便、有效

谈到方便,大家对求医看病一定会感觉到十分麻烦,时间耗费太多。诸如挂号、候诊、划价、付款、取药、检查等都必须排队,高峰期间得排长队,耗时不少;再加上从家里到医院,再从医院回家,一般得花半天时间。要是病重者,还得几个人抬着,上下楼、上下车,诸多不便;冬天气候寒冷,夏天天气酷热,对病人和家属都十分不便,且对病情也十分不利;有些慢性病人,需要长期跑医院接受治疗,这不便之处就更多了。而泡脚疗法可以为广大民众提供方便,它不受任何时间、地点、人物的限制,非常方便。据说,最近又有人发明了一次性塑料泡脚盆,既便于携带,又干净卫生,给经常出门在外的人士提供了方便,也为普及泡脚疗法增添了一种新的工具。

此外,一种医疗保健方法能否延续,能否受到老百姓的欢迎,关键要看它的效果如何。假如没有疗效,谁也不会白花时间与物力。长期的临床实践证明,泡脚疗法能促进血液循环、通经活络、温灼脏腑、刺激神经末梢,对人体有显著的保健医疗价值。经常给双脚以热浴和按摩,能有效揉碎并驱散沉积物,促进血液循环,平衡和改善身体电磁场,调整阴阳平衡和神经功能,加速肌肉纤维和细胞分子的运动,迫使毛细血管扩张和收缩,从而调动和增强人体器官自身的抗病潜能去战胜各种疾病因子,达到强身健体的目的。

4. 经济实用

目前,我国的经济还不很发达,许多地区的医疗条件尚不完善,甚至缺医少药,这就造成了看病难的问题。患者只要来到医院,各种检查费、药费、手术费等各项费用列了一大堆,医疗费非常高。不论是发达国家,还是发展中国家,医疗费对于家庭和社会来说都是一笔沉重的负担。有病不能不看,然而看病又支付不起巨额的医疗费用,这是一对矛盾。要解决这一矛盾,除了依靠国家进行宏观调控,进行医疗体制改革和社会保险体制改革之外,泡脚疗法也不失为一个经济有效的途径。因为它花费少、收效大,即简便易行,又方便实用,真是价格低廉,经济实用。



四 泡脚法的应用范围

泡脚疗法的应用范围很广,主要有以下几个方面:

1. 适用于内科、外科、妇科、男科、骨伤科等方面的疾病。如高血压、糖尿病、感冒、神经衰弱、失眠、关节炎、腰痛、痛经等。
2. 适用于体力劳动、脑力劳动而致的困倦、疲劳等症的保健治疗。
3. 适用于日常生活保健,如中青年的肌肤健美、减肥等。
4. 适用于各种软组织损伤和各种肌肉、韧带的慢性劳损。如关节扭伤、腿部肿痛、颈肌劳损、腰肌劳损等。



五 泡脚水的选择

我们在家泡脚,泡脚水一般取自来水、河水、井水、山涧水、矿泉水为基本用水。假如条件允许,应尽可能选用井水、自来水、山涧水或矿泉水。若河水、溪水所含的有害物质(如化肥、农药)含量很高,则不宜用来泡脚。因为用这样的水泡脚,在温度的作用下,随着毛细血管扩张,人体皮肤对这类有害物质会大量吸收,不但对人体无益,反而会带来事与愿违的恶果。因此,受污染的水源不应作为泡脚水的水源。对那些使用泡脚来保健身体的人而言,长年累月使用的泡脚水,其水质应该保持清洁、卫生,符合卫生学要求;而对于那些希望通过泡脚疗法来达到治疗某些疾病的人来说,泡脚水除应具备清洁、卫生外,还应根据疾病的不同,选放不同的泡脚药物,如风寒感冒,可加入疏风散寒的辛温解表药;高血压应加入平肝潜阳、熄风降压的药物;皮肤病应加入杀虫祛风、清热解毒、凉血之类的药物。换言之,泡脚水的成分是有讲究的,绝不能随便取水,马虎从事,应根据不同的年龄、不同的病症、不同的地域、不同的季节来选用不同的泡脚水。只有这样,才能真正收到满意的效果。

此外,泡脚水的温度也应有所控制,一般应在 $38\sim 43^{\circ}\text{C}$ 之间为宜。但由于个体差异的不同,少数人可耐受高达 45°C 的泡脚水,但最好不要超过 45°C 。通常应从 38°C 开始,逐渐增至 $40\sim 42^{\circ}\text{C}$ 。当然,温度的选择还要依据不同的个体和泡脚时间长短来定。过高的水温会导致烫伤,特别是老人,患有末梢神经炎的病人感觉比较迟钝,也容易烫伤;有心脏病的人,泡脚水的温度也不宜太高;而如果是一个外感风



寒的人,泡脚水的温度适当高一些,则更容易温通经脉,逼寒气散出体表,助阳气来复,治愈疾病;还有素体寒盛之人,泡脚水的温度也可以高些;而素体阴虚火旺之人泡脚水温度不宜过高。总之,泡脚水的温度应该依据个人泡脚后的反应来确定,以泡脚后感觉轻松、舒适为宜。



六 泡脚器具的选择

1. 质地的选择

泡脚用的容器以木制盆为好。因木制盆散热较慢,有利于保温。假如去商场购买泡脚盆的话,应该购买正规厂家生产、经国家有关部门认证的无毒无害的泡脚盆。不论是哪一种泡脚盆,总的要求是无害、安全、保温性能好。

2. 高度的选择

一般来说,泡脚盆的高度最好能超过20厘米高(没过踝关节),宽度则以能容纳双脚即可。假如泡脚盆太矮,热水浸泡的位置就低,浸泡到的下肢皮肤面积也就相对较少,因此,泡脚的效果自然要差些。需要提醒的是,泡脚时坐的椅子不能太高,也不能太矮,应高低适中,以保证身体的姿势处于舒适状态为宜。

3. 结构的选择

目前,市面上销售的泡脚盆的结构有简单的,也有复杂的。比如,仅通过电源来控制水温的泡脚盆,其结构比较简单,功能是能自动控制水温并保持恒温,这样一来既可节约用水,又可避免因频繁添加热水而给使用者带来不便。另外,有的厂家为提高泡脚的保健效果,还给泡脚盆设计了足底按摩器,有的还安装有固定频率的振荡器,结构相对复杂。其优点是能够一边泡脚一边按摩足部,既节省了时间,又增加了泡脚盆的功能,让使用者在泡脚的同时,能做到保健与享受同时兼顾,真是一举多得,当然价格也自然要贵一些。应该说这些泡脚盆各有特点,每个人可根据自己的喜好、习惯和经济实力选购一种适合自己的泡脚盆。

此外,煎煮中药的汤锅最好是铁锅、沙锅或不锈钢锅,这样可以减少污染,防止有害物质侵入人体。



七 泡脚时间

每次泡脚的时间一般以30分钟至45分钟为宜,用于强身保健每次可在30分

钟左右,用于治疗每次可在45分钟左右,如风寒感冒、寒性胃痛、虚寒咳喘、原发性高血压、慢性低血压、失眠症、寒性痛经、阳痿等病症,一般需泡脚45分钟左右方能收效明显,并需与熏蒸相结合。此外,还须根据泡脚者身体健康状况,所患疾病情况,所处地域、性别、年龄、气候情况、气温高低、工作性质及泡脚后的自我感受进行因人而异、因时而异、因地而异、因病而异的调整。如身体虚弱者,应控制在30分钟左右,儿童应控制在20分钟左右。

每天泡脚的次数:用于强身保健,每天泡脚1次即可;用于治疗,可每天安排1~2次。



八、泡脚疗法的注意事项

泡脚是治疗与保健的良好方法,但是不适当的泡脚方法也会引起不良的后果,所以泡脚时应注意以下几点:

1. 忌空腹时泡脚 因为在泡脚的过程中身体消耗很多热量,尤其在糖元贮量较少时,容易因血糖过低发生低血糖性休克。

2. 忌餐后立即泡脚 如果饭后立即泡脚会因温度的升高,热量的刺激,使皮肤血管膨胀,消化器官中的血液相对减少,从而妨碍了食物的消化和吸收。

3. 儿童不宜泡脚 儿童正处于生长发育期,各种功能不健全、不稳定,长期用热水给儿童泡脚,会给神经、血管的功能带来一些影响,不利于足部的健康发育,如果经常用热水泡脚,会造成扁平足,故儿童不宜泡脚。平时用一般的温水短时洗脚就可以了。

4. 忌泡脚当风 泡脚的温度通常会引起全身出大汗,这时候避风是很重要的,否则不仅会引起感冒,还会引起腰腿痛,发展为长年不愈的慢性病。

5. 忌水温过高 一般以38~43℃为好,如果水温过高,使人体热量不容易散发,容易发生虚脱,甚至烫伤,因此水温切忌过高,通常应从38℃开始,逐渐增至40~42℃。当然,温度的选择还要依据不同的个体和泡脚的时间长短来定。如有心脏病的人,泡脚水温度不宜太高;而外感风寒的人,泡脚水的温度可以适当高一些。如果在过热的水中浸泡或淋浴过久,身体及四肢的血管大幅度扩张,大量血液流向周围血管,可能会引起短暂性脑缺血,产生头晕、眼花、恶心等症状,甚至发生昏迷和猝死。

6. 忌用力搓擦皮肤 有人泡脚喜欢拼命搓擦皮肤,造成表皮细胞损伤,甚至



出血,这会使皮肤这一人体自然防线的抗御能力下降,在皮肤微细胞破损处细菌或病毒会乘虚而入。

7. 以下疾病患者不宜泡脚 肺炎等感染性疾病发热期;疮、疖等皮肤局部感染者;各种开放性软组织损伤者;足部皮肤有破损及烧烫伤者;各种传染性疾病病人;上消化道出血、月经过多以及有出血倾向者;严重心脑血管疾病者及精神病患者;极度疲劳及醉酒者均不宜泡脚及熏蒸。孕妇只宜用温水洗脚,不宜采用热水熏蒸或较热的水泡脚。

8. 不宜在旅行期间泡脚 泡脚应尽量在家中进行,以避免交叉感染。如出差在外或外出旅游,必须到经营性的泡足屋泡脚,应选择卫生条件较好的地方,需更换泡足塑料袋,做到一人一袋,应避免与他人混用,以免传染上足癣、疥疮、肝炎等传染病。