

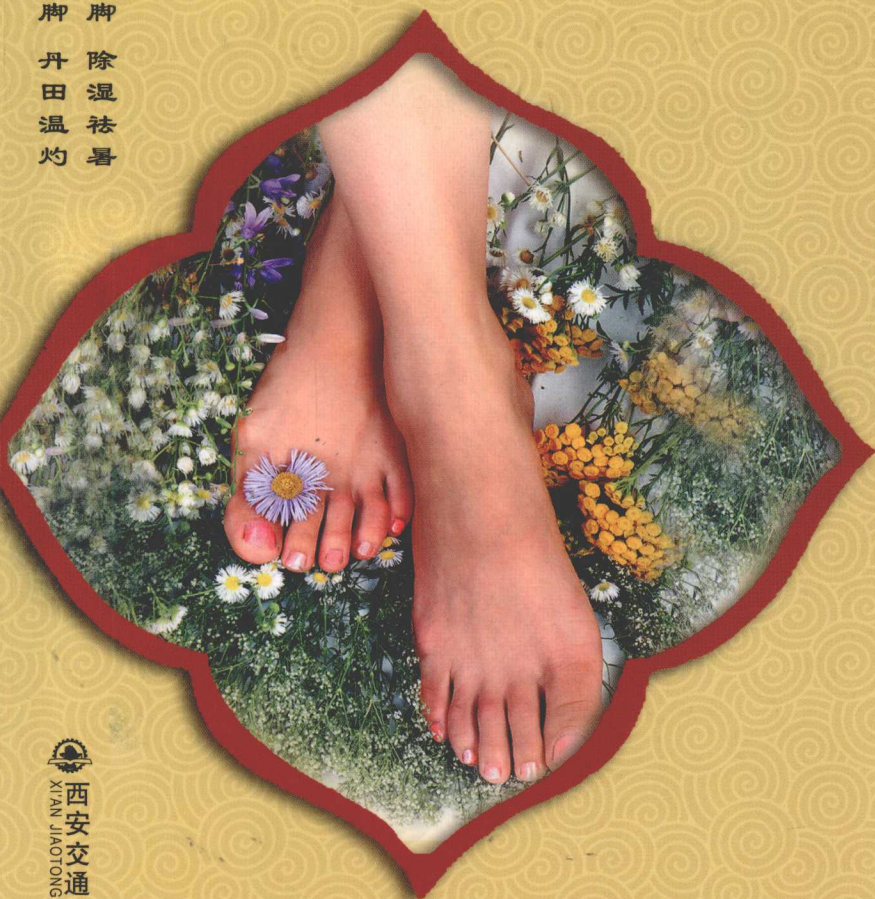


春天洗脚 升阳固脱
夏天洗脚 除湿祛暑
秋天洗脚 肺润肠濡
冬天洗脚 丹田温灼

足部药浴疗法

主编

周新
幸小玲
杨木兰

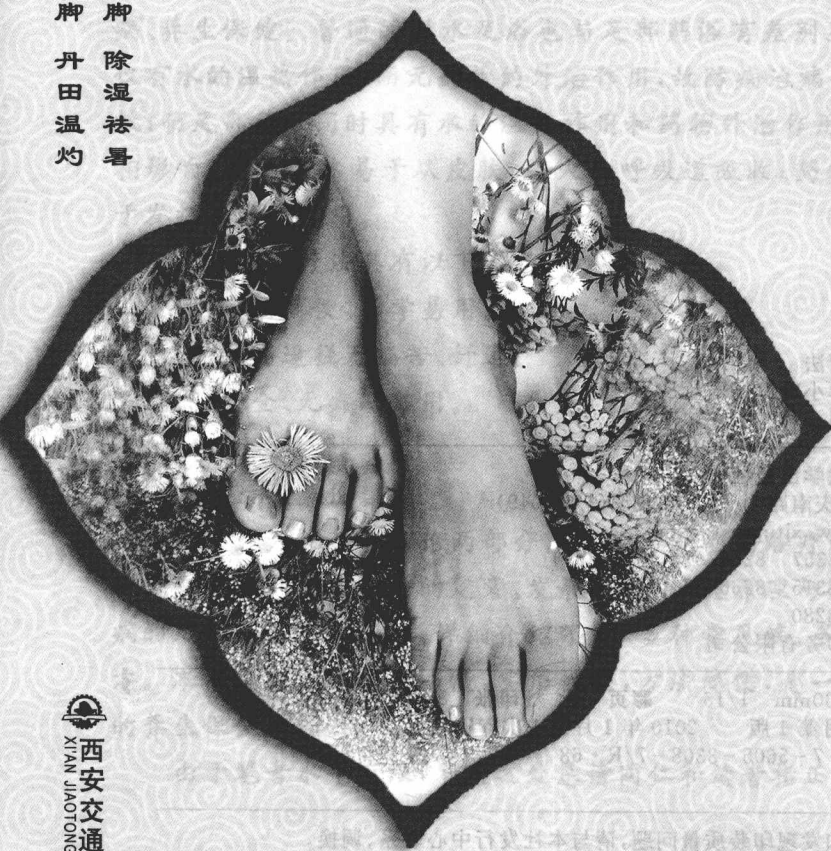


西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



春天洗脚 升阳固脱 · 夏天洗脚 除湿祛暑
秋天洗脚 肺润肠濡 · 冬天洗脚 丹田温灼

足部药浴疗法



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

主编 周新 幸小玲
编者 杨木兰
芦黄永超 王玲
丹周志强

图书在版编目(CIP)数据

足部药浴疗法/周新,幸小玲,杨木兰主编. —西安:西安
交通大学出版社,2010.1
ISBN 978-7-5605-3308-7

I. 足… II. ①周… ②幸… ③杨… III. 足-熏洗疗法
IV. R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 219987 号

书 名 足部药浴疗法
主 编 周 新 幸小玲 杨木兰
责任编辑 李 晶 潘 莉

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西向阳印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 彩页 1 印张 8 字数 82 千字
版次印次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3308-7/R·68
定 价 15.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtmpress@163.com

版权所有 侵权必究

足部药浴疗法是一种最古老的中医外治疗法,它是药浴的一个分支。

足部药浴与普通的洗脚有所不同:普通的洗脚目的仅是洗掉足部表面的污垢;而足部药浴是通过水的温热作用和药物外治作用来防病治病、养生保健。普通的温水足浴也与足部药浴有差别:普通的温水足浴仅有水的温热作用,而无药物的外治作用,故防病治病、养生保健的效应低;而足部药浴同时具有水的温热作用和药物外治作用。这二者可以互相影响,药物乘热易于从皮肤、腧穴和呼吸道吸收;药物吸收后,趁热易于发挥其治疗作用。

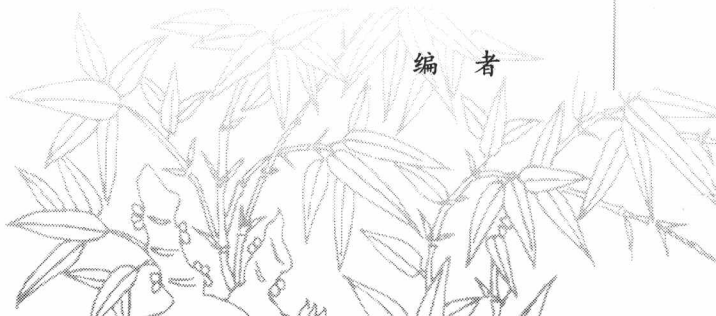
足部药浴疗法具有以下优点:

- (1)方法简便,易学易用。
- (2)给药途径无痛苦、舒适。
- (3)安全、无毒副作用。
- (4)疗效显著。
- (5)经济、廉价。

本书分为总论和各论两部分。总论为足部药浴疗法的基础,较系统地介绍了足部药浴疗法的定义、发展、治疗保健原理与方法;各论为常见病的足部药浴保健治疗,详细介绍了60多种常见病、多发病的足部药浴方。本书语言文字通俗易懂,实用性强,方法简便,是一本适合大众阅读的养生保健读物。

由于笔者水平有限,不足之处恳请同仁和读者指正。

编 者





总论 足部药浴疗法基础

一、足部药浴疗法的定义	(2)
二、足部药浴疗法的历史	(2)
三、足部药浴的治疗、保健原理	(5)
(一)水的温热作用	(5)
1. 促进血液循环	(5)
2. 促进新陈代谢	(5)
3. 消除疲劳	(6)
4. 改善睡眠	(8)
5. 调整血压	(10)
6. 养生美容	(11)
7. 活血通络	(12)
(二)药物外治作用	(13)
1. 经皮肤作用	(14)
2. 经腧穴作用	(15)
3. 经呼吸道作用	(15)
4. 局部刺激作用	(16)
(三)足部反射区作用	(16)
四、足部药浴的方法	(18)
(一)足浴盆	(18)
(二)足浴剂	(18)
1. 足部药浴用药的特点	(18)
2. 足部药浴用药的剂型	(19)
3. 足部药浴水温的要求	(19)
4. 足部药浴的适应证	(21)
5. 足部药浴的优点	(22)



6. 足部药浴的注意事项 (24)
7. 足部药浴时间的要求 (26)
8. 足部药浴的背景音乐 (27)
9. 足部药浴与饮食的关系 (28)
10. 足部药浴的操作步骤 (29)



各论 常见病的足部药浴治疗

一、内科疾病

1. 上呼吸道感染 (32)
2. 咳嗽 (34)
3. 呕吐 (34)
4. 喘证 (35)
5. 胃痛 (36)
6. 胃下垂 (37)
7. 慢性结肠炎 (38)
8. 急慢性肾炎 (39)
9. 水肿 (41)
10. 腰痛 (42)
11. 失眠 (42)
12. 头痛 (43)
13. 眩晕 (44)
14. 高血压 (46)
15. 中风后遗症 (49)
16. 痛风 (51)
17. 癱闭 (53)
18. 糖尿病 (54)
19. 冠心病 (56)



20. 便秘	(58)
21. 慢性支气管炎	(59)
22. 病毒性心肌炎	(60)
二、外科疾病	(61)
1. 腰椎间盘突出症	(61)
2. 痔疮	(63)
3. 脱肛	(65)
4. 红斑性肢痛症	(66)
5. 血栓闭塞性脉管炎	(67)
6. 足跟痛	(69)
7. 风湿性关节炎	(70)
8. 腰椎退行性脊柱炎	(73)
9. 踝关节扭伤	(75)
10. 坐骨神经痛	(75)
三、儿科疾病	(77)
1. 小儿发热	(77)
2. 小儿夏季热	(79)
3. 小儿咳嗽	(80)
4. 小儿哮喘	(81)
5. 小儿肺炎	(81)
6. 小儿腹泻	(82)
7. 小儿口疮	(84)
8. 小儿厌食症	(84)
9. 小儿遗尿	(85)
10. 小儿惊风	(87)
四、妇产科疾病	(87)
1. 月经不调	(87)

2. 闭经 (89)

3. 痛经 (91)

4. 子宫脱垂 (93)

5. 更年期综合征 (94)

五、男性科疾病 (96)

1. 早泄 (96)

2. 遗精 (97)

3. 阳痿 (98)

4. 不射精症 (99)

5. 阴囊湿疹 (100)

六、皮肤疾病 (101)

1. 肛门瘙痒症 (101)

2. 足癣 (102)

3. 汗脚 (106)

4. 鸡眼 (108)

5. 下肢丹毒 (108)

七、五官科疾病 (109)

1. 慢性咽炎 (109)

2. 耳鸣 (111)

3. 耳聋 (112)

4. 慢性鼻炎 (113)

5. 牙痛 (114)

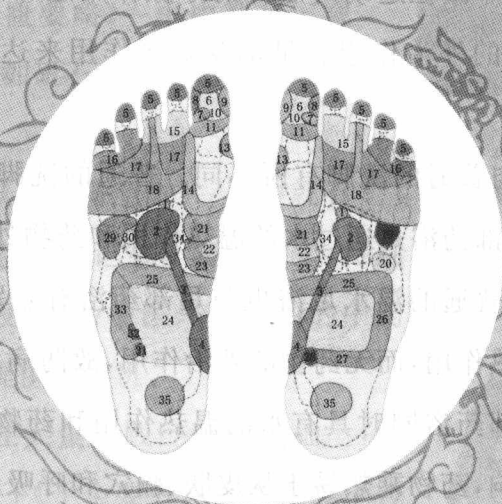
八、日常保健 (115)

参考文献 (118)



总论

足部药浴疗法基础



一、足部药浴疗法的定义

足部药浴疗法是以中医理论为基础,以经络、全息等理论为指导,选配适当的中草药煎煮成药液,通过在药液中浸泡、洗浴双足进行保健、治疗的一种传统养生疗法。在浸泡的过程中除了水的浮力作用、静压力作用、液体微粒运动对足部的摩擦作用之外,主要是通过水的温热作用、药物的外治作用和足部反射区作用来达到保健治疗的目的。

足部药浴与普通的洗脚有所不同。普通的洗脚仅是洗掉足部表面的污垢,而足部药浴是通过水的温热作用和药物外治作用来防病治病、养生保健。普通的温水足浴也与足部药浴有差别,普通的温水足浴仅有水的温热作用,而无药物的外治作用,故防病治病、养生保健的效应低。而足部药浴同时具有水的温热作用和药物外治作用。这两者可以互相影响,药物乘热易于从皮肤、腧穴和呼吸道吸收;药物吸收后,乘热易于发挥药物的治疗作用。

二、足部药浴疗法的历史

据医史记载,早在四千年前的夏朝,我们的祖先在仲夏时节为了

解暑防暑,凉快舒服,消除疲劳,就有用冷水淋洗双足的习惯,这是足浴保健的启蒙阶段。

到了三千多年前的商周时代,寒冬季节民间用热汤浸泡、濯洗双脚,既能御寒、温暖,又能缓解疲劳。当时在宫廷中,就有用香汤沐浴(包括浴足)的习惯,即在浴水中加麝香和其他一些中药,相配煎煮成中药液沐浴全身及双足,从而达到增强体质、祛病防病、对某些疾患进行治疗的效果。秦汉时期,中药液濯足疗法已是十分流行了。如东汉张仲景所著《金匱要略》一书中就有记载足部浸洗保健方,如矾石汤浸足治疗脚气冲心症等。

晋代,葛洪在《肘后备急方》一书中就有渍足法治疗一些急症的记载。隋唐以来,特别是唐朝方剂学的发展,为中医外治法中的中药足浴疗法的发展提供了契机。

孙思邈就是在大量实践经验的基础上,加以归纳整理,编著了《千金要方》,全书记载了包括熏洗、足浴、灸法、热熨、按摩等 50 余种外治法。宋金元朝,在骨伤科发展过程中,就有熏洗足部疗疾的内容。当时许多著名诗词中也都有足浴保健的内容。如苏东坡诗中写着“主人劝我洗足眠,倒床不复闻钟鼓”,陆游也说:“洗脚上床真一快,稚孙渐长解烧汤。”



张仲景 东汉末年著名医学家,享有“医圣”之称



葛洪 晋代著名炼丹家、医药学家



孙思邈 唐代著名医药学家,享有“药王”之称

到了明清年代,李时珍《本草纲目》的问世,使中药足疗、足浴法的发展步入鼎盛时期。《本草纲目》辑录了大量古代文献,据统计,在百病主治药所列 114 种中,外治法有 25 种,其他各科药方共计有 1800 余方。可以说是承前启后、集外治方药之大成。例如记载用桐叶煎液浴足疗水肿等。清朝外治法祖师吴师机撰写的《理瀉骈文》,是清代成



李时珍 明代著名医学家和药物专家

就最大、影响最深的一部外治专著。书中记载中药足浴疗疾方几十首,还说:“临卧濯足,三阴皆起于足,指寒又从足心入,濯之所以温阴,而却寒也。”

近年来,足部药浴保健(疗法)也随着中医足疗学的发展,而被有志于发展中医学的有识之士进一步的加以临床研究、开发,成为中医学外治疗法中一门具有特色的保健疗法。中药足浴保健属中医外治法范畴,纵观中医学发展史,虽然外治法的起源早于内治法,但其发展却远远落后于内治法,这有其历史的各种原因,甚至于中医学本身虽早于西医学起源,但发展却慢于西医学。随着现代医学的发展,中医学越来越显示出其优势所在,足部药浴保健(疗法)也越来越显示出其价值所在,无可质疑地堪称为“国粹”。因此,更值得我们对其加强研究、整理、开发、发展、开放,把“国粹”推向国际,让世界人民看到中医独特保健疗法的神奇。

三、足部药浴的治疗、保健原理

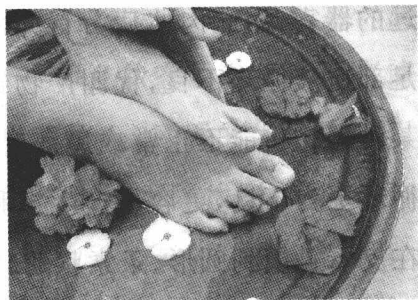
(一) 水的温热作用

1. 促进血液循环

足部药浴采用温水浴足,除了水本身的机械刺激作用,即水的浮力作用、水的静压力作用,水的液体微粒运动对足部的摩擦作用外,水的温热作用还可促进血液循环。水的温热作用是通过温热扩张足部血管,增高皮肤温度,从而促进足部和全身血液循环。温足浴时,流经足部的血液流速和流量都增加了,也就是说,从心脏—足部—回到心脏的血液的流速和流量都增加了,从而改善了心脏功能,降低了心脏负担。因此,温足浴可使足部血液循环顺畅,血流充足,心脏需要作有力的搏动,从而使心脏功能得到改善。

2. 促进新陈代谢

温足浴可促进足部及全身血液循环,由于血液的循环量增加,从而调节各内分泌腺的机能,促使



各内分泌腺体分泌各种激素,如甲状腺分泌的甲状腺素,肾上腺分泌的肾上腺素,肾上腺皮质分泌的肾上腺糖皮质激素,这些激素均能促进新陈代谢。因此,温足浴有促进机体新陈代谢的作用。

3. 消除疲劳

温足浴的最大作用之一就是消除疲劳。工作一天,晚上用热水泡一泡脚,这是“简单且行之有效”的消除疲劳法。人体各种疲劳消除的作用论述如下。

肉体疲劳是常见的疲劳。肉体疲劳往往表现为急性疲劳,如运动后的疲劳、劳动造成的疲劳,以及一天工作后的疲劳。其自觉症状如下:头脑迷迷糊糊,头痛得睡不着觉,全身肌肉懒洋洋的,两脚发软,疲倦地直打哈欠,眼皮抬不起来,动作笨拙,累得直想躺下。肉体疲劳是疲劳物质在体内聚集的结果,而疲劳物质又主要聚集于双足。人体的静脉很容易扩张和收缩,整个静脉系统起着血液贮存库的作用。足的功能是支撑全身体重,人在直立时,足部的静脉充盈,整个静脉系统比卧床时多容纳约 500 毫升的血液。足位于人体的最下端,是距离心脏最远的器官,因此肉体疲劳首先出现在双足。当肉体疲劳时,首先出现足部血液循环不良,代谢产物钙盐、乳酸微晶体等物质沉积。当人体某种器官机能不正常或患病时,由于病理反射的影响,使足部的血液循环更为不良,更容易产生沉积物。当我们用手去按压足底时,可在皮下触摸到圆形、条索状的、颗粒状的或不规则的小硬块,这些沉积物又使血液循环进一步恶化,形成恶性循环。

温足浴可促进足部及全身血液循环,排除足部及全身内聚集的乳

酸。有人测试发现,运动员经过一天的剧烈运动之后,在洗澡前每一公升血液中平均含 30 毫克的乳酸。洗 5 分钟的 43℃ 水温浴,血液中乳酸浓度与刚入浴池时几乎没有变化。然而,洗 43℃ 的温水浴 30~60 分钟后,进行两次采血检查,乳酸浓度约下降 5 毫克。经过一段浴后时间,血液中的乳酸降低了 20 毫克左右,也就是说,恢复到几乎不感觉疲劳时血液中的乳酸水平。结果表明,温足浴可促进血液循环及新陈代谢,排除疲劳物质。由于温足浴改善局部血液循环,使循环畅通,达到保健作用,所以温足浴是消除肉体疲劳的最简便易行、疗效显著的自我保健法。

温足浴还可消除精神疲劳。精神疲劳,严格地说是内心的疲劳。其自觉症状如下:考虑问题思想不集中,不想和别人搭话,常常犯急,注意力不集中,每天干活提不起劲,遇事没耐心,刚刚做的事忘得一干二净,办事老是出差错,对一点琐碎小事斤斤计较。总而言之,精神状态是对整个生活缺乏乐趣。处于这种状态时,生活节律几乎全都打乱了。

实践证明,有规律地温足浴可以消除精神疲劳。为什么温足浴能消除精神疲劳呢?人体的心脏、肺、胃肠等脏器是受交感神经和副交感神经系统的指令而作功的。交感神经紧张时发出命令,各个脏器便拼命作功;反之,副交感神经作功时,交感神经便进入休息状态。温足浴时,副交感神经居领导地位,因而产生休息状态。温足浴还有镇静作用,使身心得到休息。再者,精神疲劳的人,每天的生活多半不规律。温足浴可促进足部及全身血液循环,促进新陈代谢,消除机体内聚集的疲劳物质,使身体痛快,情绪也就大不一样,不再拖拖沓沓了。因此,有规律地温足浴可以消除精神疲劳。消除精神疲劳的温足浴,

应该确定每天足浴的时间,每天早晚各足浴一次,时间 20~30 分钟。长期坚持,必然能消除精神疲劳,使紧张的身心得到松懈,焦躁着急的心情也会消失。

温足浴也可消除神经感觉疲劳。除了肉体疲劳、精神疲劳之外,还有神经感觉疲劳,其主要自觉症状如下:肩胛发板,腰痛,口干,嗓音嘶哑,头晕眼花,眼皮和肌肉不时跳动,手脚发颤,心情莫名其妙的不好等症状。这些症状往往发展成慢性病。身上某处的自觉症状变成慢性病,时时为之苦恼不已。夜里睡眠不好,早上醒来感到疲劳。这种神经感觉疲劳,几乎都说不出原因。说肩胛发板,也不是说两个肩胛都发板,而是左右某一侧肩胛症状较重,自我疲劳感较高。

为什么温足浴能消除神经感觉疲劳呢?由于温足浴可以促进血液循环及新陈代谢,促进机体内分泌腺分泌激素,维持和提高机体的生理功能,早上温足浴可增加工作效率,晚上温足浴可消除疲劳。晚上温足浴有镇静,恢复调节机体功能的作用,使休息规律,消除神经感觉疲劳。

4. 改善睡眠

一天的工作之后,对任何人来说,最好的休息莫过于睡眠。我国民间很早就发现每天睡觉前用热水洗脚可使人很快入睡。古代医书中有许多有关温足浴可改善睡眠的论述,如“足是人之底,一夜一次洗”。“濯足而卧,四肢无冷疾”。南宋大诗人陆游的长寿秘诀之一,就是睡觉前用热水洗足。陆游诗曰:“老人不复事农桑,点数鸡豚亦未忘,洗脚上床真一快。”坚持长期温足浴可改善睡眠,缓解失眠。

失眠是常见的病症,也是许多疾病的症状表现和先兆。失眠的主要症状是夜间难以入睡,或睡而不熟,易醒,多梦,醒后不易入睡,清晨起床,困乏无比。引起失眠的原因很多,常见的是情绪过度,神经高度兴奋,大脑充血。失眠的人,植物神经紊乱,夜间交感神经过度兴奋,不能入睡。肉体疲劳、精神疲劳、神经感觉疲劳和四肢厥冷均可导致失眠。

温足浴可促进血液循环及新陈代谢,排除足部及全身内聚集的疲劳物质,使植物神经功能处于正常状态。因此,温足浴可以改善睡眠,消除失眠症。足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水洗足对神经和毛细血管有温和、良好的刺激作用,这种温热刺激反射到大脑皮层,对大脑皮层起到抑制作用,使兴奋的



的交感神经顺利地向副交感神经转换。副交感神经兴奋后,此时人处于安静休息状态,从而改善睡眠,缓解失眠。温足浴促进足部及全身血液循环,加速血流,使足部血管扩张、血容量增加,从而使头部血流加快,脑淤血状态得以解除,消除失眠症。温足浴后,改善了足部血液循环,使循环畅通,可以驱散足底沉积物和清除体内疲劳物质,消除疲劳,使人处于休息状态,也改善睡眠,缓解失眠。温足浴后,足部血液循环得以改善,增加了足部温度,使四肢厥冷症状也得以改善,也可以使人很快入睡。中医认为:“头宜凉,足宜暖”,睡前用热水洗脚,睡时盖暖足可以预防失眠就是这个道理。