

JIA TING ZUYU LIAO FA

家庭足浴疗法

邓延春 邓文斌 张一戈 编著



金盾出版社

家庭足浴疗法

邓延春 邓文斌 张一戈 编著

金盾出版社

— 内 容 提 要 —



本书简要介绍了足浴疗法的基本知识,详细介绍了临床各科常见病症,以及养生保健的足浴方法。每个病症的治疗方法均包括多个药方的组方、用法、功效及注意事项。为了方便读者,书中还配有近百个介绍中药相关知识的小常识,以供参考应用。全书内容丰富,通俗易懂,方法简便实用,适合常见病症足浴治疗和养生保健,可作为家庭保健用书,也可供足浴师参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

家庭足浴疗法/邓延春,邓文斌,张一戈编著. —北京:金盾出版社,2008.7

ISBN 978-7-5082-5085-4

I. 家… II. ①邓…②邓…③张… III. 足—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 059219 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:130 千字

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

足浴疗法是选择中草药煎制,取汁浸泡双足,用于养生保健和治疗常见病症的一种中医外治疗法。它具有方法简单、治疗效果佳、不良反应少等特点。当今,足浴已在城市中成为一种时尚的保健养生方法,越来越受到人们的喜爱。我国农村有着得天独厚的、丰富的中草药资源,取材容易,经济实惠,用足浴治疗常见病症,更适合农村家庭。

作者从医近 40 年,退休后又在足浴行业从业多年,深感中药足浴在保健疗疾方面效果显著,因此特向广大读者推荐。中草药足浴效方很多,作者将收集到的资料,经过斟酌筛选,针对临床常见病症的治疗和养生保健的需要,编成《家庭足浴疗法》一书。本书简要介绍了足浴疗法的基本知识,详细介绍了临床常见病症,以及养生保健的足浴方法。每个病症的治疗方法均包括多个药方的组方、用法、功效及注意事项。为了方便读者,书中还配

有近百个介绍中草药的小常识,以供参考应用。全书内容丰富,通俗易懂,方法简便实用,适合常见病症的足浴治疗和养生保健,可作为家庭保健用书,也可供足浴师参考阅读。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,敬请读者批评指正。在本书编写的过程中,参考了很多已发表的相关文献,在此向有关作者表示感谢!

邓延春



目 录

第一章 概 述

- 一、中药足浴治病的原理 (1)
- 二、中药足浴的方法 (2)

第二章 应用中草药的基本知识

- 一、中草药的性能 (6)
- 二、中草药的应用 (9)
- 三、中草药煎煮方法 (11)

第三章 内科常见病症的足浴疗法

- 一、感冒 (14)
- 二、急性、慢性支气管炎 (16)
- 三、支气管哮喘 (19)

四、慢性胃炎	(22)
五、腹泻	(25)
六、便秘	(28)
七、头痛	(30)
八、失眠	(33)
九、脂肪肝	(36)
十、高血压病	(39)
十一、冠心病	(41)
十二、中风后遗症	(44)
十三、高脂血症	(47)
十四、糖尿病	(50)
十五、慢性肾炎	(53)

(3) 脚封的商草中,一 (e) **第四章 五官科常见病症的足浴疗法**

(11) 去改嘉照商草中,三	
一、睑缘炎	(56)
二、急性结膜炎	(58)
三、沙眼	(60)
(1) 四、慢性鼻炎	(62)
(8) 五、慢性咽炎	(64)
(0) 六、牙痛	(66)

第五章 外科常见病症的足浴疗法

- 一、骨质增生症 (69)
- 二、颈椎病 (71)
- 三、肩周炎 (73)
- 四、腰椎间盘突出症 (75)
- 五、踝关节扭伤 (77)
- 六、腰痛 (80)
- 七、类风湿关节炎 (83)
- 八、足跟痛 (86)
- 九、痔疮 (89)
- 十、前列腺炎 (92)
- 十一、阳痿 (95)

第六章 皮肤科常见病症的足浴疗法

- 一、皲裂 (99)
- 二、足癣 (101)
- 三、冻疮 (104)
- 四、汗足 (106)
- 五、痤疮 (108)

六、神经性皮炎	(110)
七、稻田性皮炎	(112)
八、皮肤瘙痒症	(114)
九、湿疹	(118)
十、痈疖	(121)
十一、丹毒	(123)
十二、荨麻疹	(125)
十三、下肢静脉曲张	(129)

第七章 妇科常见病症的足浴疗法

一、经前期紧张综合征	(132)
二、月经不调	(134)
三、痛经	(136)
四、更年期综合征	(138)
五、子宫脱垂	(141)
六、滴虫性阴道炎	(143)
七、外阴瘙痒症	(145)

第八章 儿科常见病症的足浴疗法

一、小儿感冒	(149)
--------------	-------

二、口角流涎	(153)
三、小儿遗尿	(155)
四、小儿腹泻	(157)
五、小儿腹痛	(159)
六、小儿积滞	(161)
七、小儿疳积	(163)
八、小儿呕吐	(165)
九、尿布皮炎	(167)
十、水痘	(169)

第九章 养生保健的足浴疗法

一、补气血	(172)
二、益肝肾	(178)
三、健脾胃	(182)
四、聪耳明目	(185)
五、减肥	(188)
六、乌发	(192)
七、消除疲劳	(194)
八、促进性欲	(197)
九、健脑益智	(201)
十、延缓衰老	(203)



第一章 概述

足浴疗法,是根据中医辨证施治的法则,针对临床需要,选择适当的中药验方或由医生处方取药,水煎后取汁,放入盆中泡脚,通过药物的透皮吸收,用以预防和治疗疾病的一种外治方法,称为足浴疗法。它具有方法简单、取材容易、疗效确实、不良反应少等特点,被广泛用于临床各科,深受患者的欢迎。

一、中药足浴治病的原理

(一) 温热刺激

温热刺激可使足部皮肤快速受热,血液循环加快,皮肤温度增高,血管扩张后,皮肤迅速红润,有利于消除疲劳、促进睡眠,对正常人的养生保健和患病机体的治疗康复都有良好的促进作用。适当的温热刺激还可促进人体的新陈代谢。

(二) 药透作用

使用足浴,是根据个人保健和治疗的需要,选择不同的中药配方进行热药泡足。因此,药液的有效成分可通



过皮肤迅速吸收,直接进入血液循环,增加人体局部或全身的血液药物浓度,从而起到药物对机体的相关治疗作用。

(三) 归经施治

中医经络学说认为,足部有 60 多个穴位,分别隶属于足部的三条阴经和三条阳经,并与相对应的脏腑相连。因此,药液的物理、化学因素对皮肤局部的刺激,以及药物的有效成分还可通过经络系统循经直达病灶部位,从而起到纠正脏腑功能紊乱的作用,最终达到归经治疗疾病的目的。

二、中药足浴的方法

(一) 足浴方剂的选择

足浴时,放入浴盆中的中药药液,可根据自我保健的需要选择适合的中药方剂煎制。本书向广大读者推荐的足浴中药方剂,是我国民间传统经验配方,实践证明安全有效,可有针对性、放心地选用。

(二) 足浴器的选择

足浴器种类较多,医疗器械公司、超市或美容美发用品商店均有销售。

1. 杉木盆 杉木盆具有质轻、保温的特点,是比较理



想的足浴器。在购买杉木盆时要注意盆的厚度以1.5~2.0厘米为佳,它有利于药液的保温;盆的尺寸以高26厘米上下、内径36厘米左右为佳,它有利于双足舒适地伸展。选择适合的足浴器可以提高足浴效果(图1)。



图1 杉木盆



图2 电加热自动控温浴足器

与传统的泡脚方式的最大不同,在于引入了电磁技术,而且选择了小腿作为主要浸泡部位(图3)。由于电磁具有增强药物透皮吸收率的特殊功能,并且小腿皮肤角质层薄、

2. 电加热自动控温足浴器 在经济条件许可时,还可选择电加热自动控温足浴器,它不仅能控温,而且还具有磁疗、振动、红外理疗的功能(图2)。

3. 电磁式多功能药浴器 使用小腿药浴器进行药浴,

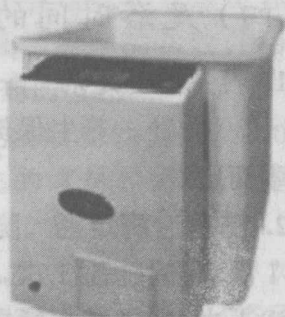


图3 电磁式多功能药浴器



面积大、穴位多、血管丰富,使药浴器变成了一个良好的药物载体,成功地为我们提供了一条高效、无痛苦、无毒性 and 无不良反应的绿色体外给药新通道,被称为“吃药用脚不用嘴”的新概念。只要变换不同的药剂就可以满足各种需要。它集药疗、磁疗、热疗、理疗于一体,适用于各种人群及场所。该药浴器还可定时定温,使用非常方便。

(三) 足浴用水、水质、水量及水温的掌握

1. 足浴用水 足浴用水一般采用井水、河水、溪水。

2. 足浴水质、水量 足浴水质要清澈、卫生;足浴水量以能淹没双足踝关节为度。因为踝关节以下集中了人体足部六条经脉 60 多个穴位(腧穴),足浴这些腧穴对调节脏腑功能、防病治病功效显著。

3. 足浴水温 足浴水温控制在 $38^{\circ}\text{C} \sim 45^{\circ}\text{C}$ 为宜,因为水温过高容易烫伤皮肤,过低又达不到足浴效果。总之,水温以调控至足浴后感觉轻松舒适为宜。

(四) 足浴时间的掌握

1. 养生保健足浴 一般而言,养生保健足浴,每晚睡前 15~30 分钟。养生保健的足浴时间及次数,要因人因时因事而定。

2. 防病治病足浴 防病治病足浴,每日上午 10:00 左右 1 次,晚间睡前 1 次,每次 30~45 分钟;如果每日只能足浴 1 次,应安排在睡前较好,因为睡前足浴能有效地促进大脑皮质进入抑制状态,提高睡眠质量,消除疲劳。



(五) 足浴的注意事项

1. 掌握适应证 足浴疗法应在辨证的前提下进行施治,如表证宜用发散之品;虚证宜用补宜之品;寒证宜用温辛之品;热证宜用寒凉之品。针对同一疾病,临床上表现有不同症候群时,所选择的足浴疗法应有所区别。感冒,有风寒感冒和风热感冒之分,其治法则各不相同。风寒感冒宜用麻黄发汗解表,而风热感冒宜用金银花清热解毒。因此,应用中药足浴治病时,要在辨证的前提下进行施治,不可随意滥用或泛用。

2. 注意禁忌证 足部有严重出血或出血倾向者;在传染病的活动期足部有开放性伤口,或有可能骨折尚未完全排除者;妇女月经及妊娠、围产期;有严重心脑血管疾病及精神疾病;足部皮肤有破损、烧烫伤和疮疥等感染者,均不适宜足浴。

3. 注意药物配伍禁忌 药物配伍禁忌主要有“十八反”和“十九畏”。有些药物配伍后会产生一定的毒副作用,对人体有害。在复方配伍中有些药物应避免合用,因为这些药物配伍后会削弱或抵消原来的功效,因此要注意配伍禁忌(详见第二章中草药的应用)。

4. 注意适时补充水分 足浴后要饮温开水300~500毫升,以补充发汗后体内丢失的水分。另外,要注意饭前、饭后1小时内不宜安排足浴。

5. 注意保暖 冬天足浴时,室内温度不宜低于20℃;夏天足浴要避风,防止伤风感冒,引起病情加重。足浴后,应及时清洁双足,涂抹润肤膏,穿上干净袜子,注意防寒保暖。



第二章 应用中草药 的基本知识

一、中草药的性能

中草药是在中医理论指导下,用于预防、治疗疾病及养生保健等方面的药物。中草药主要来源于天然药物及其加工品,包括植物类药、动物类药、矿物类药及部分化学、生物制品类药物。我国是世界上天然药物种类最丰富的国家之一。中草药是祖国中医药学发展的物质基础,具有独特的理论和应用方式,也同时反映出我国历史、文化、自然资源等方面的特点,对于保障人民健康和民族繁衍起着重要的作用。

中草药治病的基本作用是:祛除病邪、消除病因、调节脏腑功能、纠正阴阳盛衰,使人体恢复正常生理功能。

把中草药治病的性能归纳起来,主要有性味、归经、升降沉浮及有毒无毒等几个方面。

(一)四性五味

中草药具有四性五味。药性,是根据疗效从性质上



对中草药作用的高度概括。药味,是根据口尝味和临床治疗效果而确定的,因此药味不仅表示中草药的真实滋味,同时也反映中草药的实际性能。

1. 中草药的四性 四性是指寒、热、温、凉四种药性,也称四气。

能够治疗热性病症的药物,属于寒性或凉性;能够治疗寒性病症的药物,属于热性或温性。寒、凉属阴,热、温属阳,其作用正好相反。温热与寒凉属于截然不同的两种药物。而温与热,寒与凉却分别具有共性,只是在作用的程度上有高低的区别。温性偏高者为热性,凉性偏高者为寒性。中草药的温、热、寒、凉,是与所治疾病寒、热性质相对而言的。这些辨证论治的基本原理的熟练掌握,对中药足浴的药剂组方十分重要。

2. 中草药的五味 五味是指辛、甘、酸、苦、咸五种药味。除上述五味外,有些中草药还具备淡味和涩味。

不同味的药有不同的作用,味同的药其作用也相同或相近。

(1)味辛:有发散行气、行血的作用,一般用于治疗表证。

(2)味甘:有补益和中、缓急的作用,一般用于治疗虚证。

(3)味酸:有收敛、固涩的作用,一般用于治疗虚汗、泄泻证。

(4)味苦:有泻火燥湿,泻下通便,降逆的作用。一般用于治疗火热证。