

图 解 家 庭 保 健 实 用 方 法 系 列 丛 书

延春

家庭足浴疗法

● 足浴方252种 ● 食疗方203种 ● 解决90种健康问题

邓延春 编著



湖南科学技术出版社

图 解 家 庭 保 健 实 用 方 法 系 列 丛 书

延春

家庭足浴疗法

邓延春 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

延春家庭足浴疗法 / 邓延春编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2011. 6

(图解家庭保健实用方法系列丛书)

ISBN 978-7-5357-6631-1

I. ①延… II. ①邓… III. ①足—按摩疗法 (中医)

—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032943 号

图解家庭保健实用方法系列丛书

延春家庭足浴疗法

编 著: 邓延春

策划编辑: 邹海心 郑 英

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnustp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

出版日期: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/20

印 张: 9

书 号: ISBN 978-7-5357-6631-1

定 价: 29.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言

当今，足浴已成为一种保健养生的时尚，越来越受到人们的喜爱。

足浴疗法，是选择适当的中草药煎制后取汁用以泡脚，是保健养生和治疗常见病症的中医外治法的一种。它具有方法简单、疗效确切、不良反应少等特点。加之取材容易，经济实惠，因此，足浴疗法必将深受人民群众的欢迎。另外，本书还介绍了针对几十种健康问题的食疗方法，可供读者选用。

作者从医近40年，退休后又在足浴行业教学多年，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，作者在收集到的资料中，经过斟酌筛选，结合常见病症和保健养生的需要，编成这本《延春家庭足浴疗法》，以求方便读者能就地取材或按病选方，购药疗疾，强身健体，益寿延年。

本书的出版得到了湖北省鄂州市海阔天空娱乐有限公司董事长李晓俊先生及武汉市艳阳天餐饮有限公司康乐部原总经理朱晓东先生的大力帮助，在此一并表示感谢！

编者

2011年3月



第一章 概述

一 中药足浴为什么能治病	002
(一) 温热刺激	002
(二) 药透作用	002
(三) 归经施治	002
二 中药足浴的方法	002
(一) 足浴方剂的选择	003
(二) 足浴盆的选择	003
(三) 足浴用水、水质、水量及水温的掌握	004
(四) 足浴时间的掌握及次数的安排	005
(五) 足浴后足部的护理	005
(六) 足浴的注意事项	005

第二章 中草药应用的基本知识

一 中草药的性能	008
(一) 中草药的四性五味	008
(二) 升降沉浮	009
(三) 归经	009
(四) 有毒无毒	010
二 中草药的配伍应用	011
(一) 配伍关系	011
(二) 配伍原则	011
(三) 配伍禁忌	012



目录

CONTENT

三 怎样煎煮中草药	013
(一) 中草药煎煮的器具	013
(二) 煎药用水	013
(三) 下药先后	013
(四) 加水水量	014
(五) 浸泡时间	014
(六) 煎煮火候	014
(七) 煎煮时间	014
(八) 煎煮次数	014

第三章 常见病症的足浴食疗方

一 感冒	016
二 急、慢性支气管炎	018
三 支气管哮喘	021
四 慢性胃炎	024
五 腹泻	026
六 便秘	029
七 痔疮	032
八 头痛	035
九 失眠	038
十 脂肪肝	041
十一 原发性高血压	043
十二 冠心病	046
十三 中风后遗症	049
十四 高脂血症	052

十五 糖尿病	056
十六 黄疸（肝炎）	059
十七 慢性肾炎	062
十八 前列腺炎	064
十九 阳痿	067
二十 急性结膜炎	070
二十一 慢性鼻炎	072
二十二 慢性咽炎	074
二十三 牙痛	076
二十四 骨质增生	079
二十五 颈椎病	081
二十六 肩周炎	084
二十七 腰椎间盘突出症	086
二十八 踝关节扭伤	088
二十九 腰痛	091
三十 类风湿关节炎	093
三十一 足跟痛	096
三十二 皲裂	099
三十三 足癣	101
三十四 冻疮	104
三十五 汗足	106
三十六 痤疮	108
三十七 神经性皮炎	110
三十八 稻田性皮炎	113
三十九 皮肤瘙痒症	115
四十 湿疹	118
四十一 痈疖	121



目录

CONTENT

四十二 丹毒	123
四十三 荨麻疹	125
四十四 下肢静脉曲张	128
四十五 经前期紧张综合征	130
四十六 月经不调	132
四十七 痛经	134
四十八 子宫脱垂	136
四十九 滴虫性阴道炎	138
五十 外阴瘙痒症	140

第四章 小儿常见病症的足浴食疗方

一 小儿感冒	144
二 小儿反复呼吸道感染	146
三 小儿惊风	148
四 口角流涎	151
五 小儿遗尿	153
六 小儿腹泻	155
七 小儿腹痛	157
八 小儿积滞	160
九 小儿疳积	162
十 小儿呕吐	164
十一 尿布皮炎	167
十二 水痘	169

第一章

概述

足浴疗法，是在中医辨证施治的基础上，根据临床需要，选择适当的中药处方煎汁洗脚，用来预防和治疗疾病的一种外治方法。它具有方法简单、取材容易、疗效确切、不良反应少等特点，被广泛应用于临床各科，深受患者的欢迎。

YANGCHUN JIATING ZUYU LIAOFA





中药足浴为什么能治病

(一) 温热刺激

温热刺激可以使足部皮肤快速预热，皮肤温度增高，血管扩张，血液循环加快，这有利于消除疲劳、促进睡眠，对正常人的保健养生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以促进人体全身新陈代谢。

(二) 药透作用

使用足浴，应该根据个人的保健和治疗的需要选择不同的中药配方进行热药泡脚。因此，药液的有效成分又可通过皮肤吸收，进入血液循环，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阴经和三阳经，并与相对应的脏腑相连属。因此，足浴对经络的刺激以及药物本身的作用能纠正脏腑功能的紊乱，达到归经治疗疾病的目的。

中药足浴的方法

（一）足浴方剂的选择

足浴时，加入到浴盆中的中药液，是根据治疗或保健的需要选择适合的中药方剂煎制而成。本书向广大读者推荐的足浴中药方剂，是我国传统经验配方，实践证明都是安全有效，针对性强，放心心地选用。

（二）足浴盆的选择

足浴盆种类较多，超市或美容美发用品市场中有售。

1. 杉木盆（图1-1）

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，它有利于双足能舒适地伸展。选择适合的足浴器可以提高足浴效果。



· 图1-1 杉木盆 ·

2. 电加热自动控温足浴器（图1-2）

在经济条件许可时，还可以选择电加热自动控温足浴器，它不仅能控温，而且还有磁疗、振动、红外理疗的功能。

3. 电磁式多功能药浴器（图1-3）

使用小腿药浴器进行药浴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以小腿作为主要浸泡部位。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、面积大、穴位多、血



· 图1-2 电加热自动控温足浴器 ·



· 图1-3 电磁式多功能药浴器 ·

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、无毒副作用的绿色体外给药新通道，被现代医学称为“吃药不用嘴”。只要变换不同的药剂就可以满足各种治疗需要。它集药疗、磁疗、热疗于一体，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，要干净清澈；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），按照中医归经论治的观点，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℃~45℃为宜，因为水温过高容易烫伤皮肤，过低又达不到足浴效果，水温以调控至足浴后感觉轻松舒适就行。



(四) 足浴时间的掌握及次数的安排

1. 保健养生足浴时间及次数

一般而言，保健养生足浴，每晚睡前15~30分钟，每日1次。足浴时间及次数，要因人因时因事制宜。

2. 防病治病足浴

防病治病足浴，每日上午10时左右1次、每晚睡前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) 足浴后足部的护理

中药足浴后，应及时清洁双足，涂抹润肤膏，换上干净袜子，注意保暖防寒。

(六) 足浴的注意事项

1. 足浴疗法应遵循辨证施治的原则

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；虚证宜用补益之品；寒证宜用温热之品；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，在浴治时应有区别。如感冒，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. 足浴疗法的禁忌证

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、围产期间；有严重心脑血管疾病及精神疾病；足部皮肤有破损、烧烫伤和有疮疥等感染者。

3. 足浴疗法的配伍禁忌

足浴疗法的主要配伍禁忌药物有“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，因为有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“中草药应用的基本知识”相关内容）。

4. 适时补充体内水分

中药足浴后要饮温开水300~500毫升，以补充发汗后体内水分的丢失。另外，要注意足浴时间的安排，饭前、饭后1小时内不宜安排中药足浴。

5. 注意保暖

冬天足浴室内温度不宜低于20℃；夏天足浴要通风，防止伤风感冒，引起病情加重。

第一章

中草药应用的 基本知识

中草药是在中医理论指导下，用于预防、治疗疾病及保健养生的药物。中草药主要来源于天然药物及其加工品，包括植物药、动物药、矿物药及部分化学、生物制品。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形式，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。

YANCHUN JIATING ZUYU LIAOFA



一 中草药的性味

中草药是在中医理论指导下，用于预防、治疗疾病及保健养生的药物。中草药主要来源于天然药物及其加工品，包括植物药、动物药、矿物药及部分化学、生物制品。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形式，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。

中草药治病的基本原理是：祛除病邪、消除病因、调节脏腑功能、纠正阴阳盛衰，恢复人体正常生理功能。

中草药的性味归纳起来主要包括性味、归经、升降沉浮及有毒无毒等几个方面。

（一）中草药的四性五味

中草药具有四性五味。药性，是根据药物疗效从性质上对中草药的高度概括；药味是根据口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. 四性

四性是指寒、热、温、凉四种药性，也称四气。

能够治疗热证的药物，属于寒性或凉性；能够治疗寒证的药物，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。熟练掌握这些辨证论治的基本原理，对中药足浴的药剂组方十分重要。



2. 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。

辛味，有发散、行气、行血的作用，一般用于治疗表证。

甘味，有补益、和中、缓急的作用，一般用于治疗虚证。

酸味，有收敛、固涩的作用，一般用于治疗虚汗、泄泻。

苦味，有泻火、燥湿、泻下通便、降逆的作用，一般用于治疗火热证。

咸味，有软坚散结、泻下通便的作用，一般用于治疗热结便秘或痰核瘰癧。

淡味，有渗湿、利尿的作用，一般用于治疗水肿、小便不利等。

涩味，与酸味相似，有收敛、固涩的作用。

对于中草药的性和味在临床使用中不可孤立起来看，必须进行综合分析。例如，如果两种药都是寒性，但味不同，一是苦寒，一是咸寒，则两药的作用就有差异；如果两种药都是甘味，但性不同，一是甘寒，一是甘温，则其作用也不同。因此，中药足浴在选择中草药配伍组方时，必须有针对性地综合分析诸药的性和味。

(二) 升降沉浮

升、降、沉、浮，是指中草药作用于人体的四种趋向。

“升、浮”是指药物的效应有向上向外的特点，如药物的升阳、散寒、发汗、解表等作用。

“降、沉”是指药物的效应有下行、向内的特点，如药物的降逆、收敛、泻下等作用。升、降、沉、浮，是相对而言的，药物气味的厚薄、质地的轻重等，都与药物的升、降、沉、浮有关。

(三) 归经

归经是指中草药对人体的脏腑、经络和不同部位具有选择性的作用，也就是说某些药物对特定的脏腑、