

泡足验方

主编 谢英彪 周琮棠 副主编 朱永华 梁伟力
湖南科学技术出版社

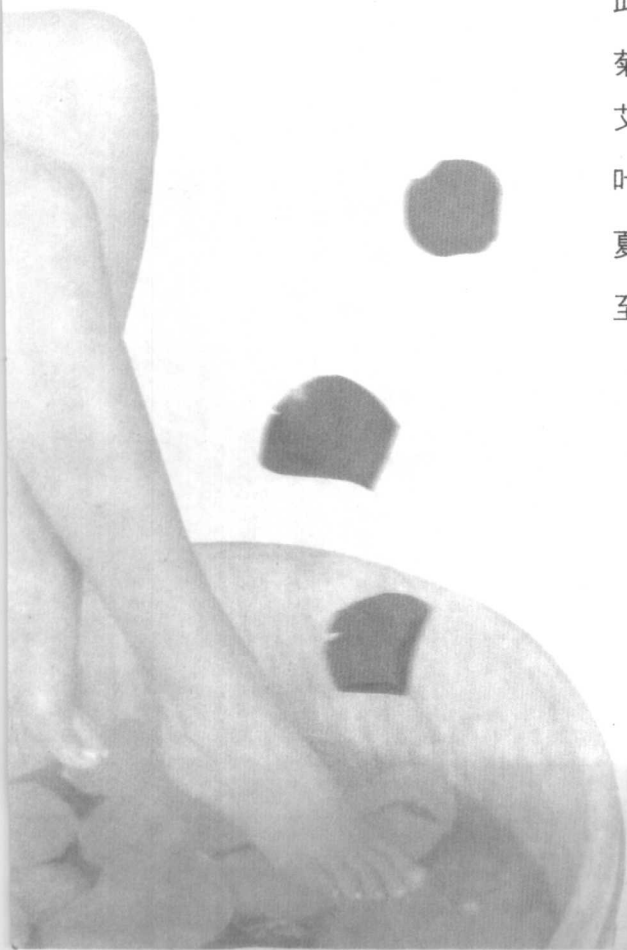
泡足疗法始于民间，是用热水或药液浸泡双脚，用于防病治病、强身健体，延年益寿的一种方法。自古以来，人们就把『睡前一盆汤』看作是养生保健的有效措施。



泡足验方

主编 谢英彪 周琮棠 副主编 朱永华 梁伟力
编者 黄志坚 刘欢团 邱菊艾 叶夏至

湖南科学技术出版社



泡足验方

主 编: 谢英彪 周琮棠

副 主 编: 朱永华 梁伟力

责任编辑: 曹 鹍

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.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本社联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2004 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 8

字 数: 133000

书 号: ISBN 7-5357-4112-6/R · 946

定 价: 18.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

泡足是用热水或药液浸泡双脚，用于防病治病，强身健体的一种方法，又称洗足疗法、浴足疗法、足浴疗法，属于沐浴疗法、熏洗疗法的范围，是中医外治方法和自然医学中的一朵奇葩。泡足疗法历史悠久，源远流长，近几年来发展异常迅速，“洗足坊”、“足浴中心”已遍及城镇的大街小巷，泡足疗法更为普通家庭所接受。今后的医疗市场将会趋向多元化，人们一方面可以通过先进的仪器和设备来诊断、研究疾病的奥秘，并在此基础上达到早期防治疾病，延年益寿的目的；另一方面人们对泡足等自然疗法也寄予厚望，希望能回归自然，利用种种自然简便的方法来防治疾病，养生延年。泡足方法多样，内容丰富，内涵颇深，仅为少数专业人员所掌握，普通家庭及一般群众了解甚少，存在不少疑点、难点和热点问题，而目前图书市场上尚缺乏此类书籍，为了满足广大群众及医疗专业人员通过泡足这一行之有效，安全舒适，价廉方便的保健方法来达到解除病痛，延年益寿的愿望，我们特组织了有关医学专家、足疗专家集体编撰了这本《泡足验方》。本书分泡足基本知识、常见病症的泡足验方、养生保健泡足验方

三大篇，介绍了 500 余首泡脚验方，供不同人群选用。值得说明的是，科普著作不同于专业著作，一些专业化的名词术语本书沿用了老百姓所熟知的词汇，敬请读者客观辩证地看待。

我国北宋的著名诗人苏东坡曾留下“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”的名句；南宋陆游也曾写过一首脍炙人口的洗脚诗：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦未忘，洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤”；俗语说，“树枯根先渴，人老脚先衰”；中医学认为：“足乃六经之根，脚是人体的第二心脏”；民谣云：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，祛除暑湿；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼”；民间也流传：“天天热水泡脚，不用打针吃药”，“药液泡脚，胜吃补药”，“天天泡脚保平安”等谚语。愿大众能像苏东坡、陆游等古人那样，重视泡脚；愿民间泡脚保健的方法能走进每个家庭；愿《泡脚验方》一书能成为您的良师益友。

南京中医药大学教授，南京市中医院主任医师

谢英彪

2004 年 10 月

目 录

第一篇 泡足基础知识	1
泡足史话	3
足与内脏的关系	6
泡足的作用机制	10
促进透皮吸收的食物与中药	15
泡足的方法	25
泡足的注意事项	30
第二篇 常见病症泡足验方	33
内科病症	35
感冒	35
头痛	39
咳嗽	42
哮喘	46
胃痛	50
慢性腹泻	54
习惯性便秘	58
原发性高血压	63
慢性低血压	68
水肿	71

绝 足 绝 功

偏瘫.....	75
痹证	79
失眠	85
自汗、盗汗	89
糖尿病足	93
痛风	97
外科病症	101
疔疮脓肿.....	101
痤疮.....	105
丹毒.....	109
冻疮.....	113
慢性骨髓炎.....	117
雷诺病.....	119
血栓闭塞性脉管炎.....	122
下肢静脉曲张.....	125
脱皮症.....	128
皲裂.....	130
皮肤瘙痒.....	133
汗脚.....	138
足癣.....	140
稻田性皮炎.....	146
骨伤科病症	148

目 录

足跟痛·····	148
踝扭伤·····	152
骨质增生·····	155
骨折后关节僵硬·····	157
坐骨神经痛·····	160
男科病症·····	162
阳痿·····	162
性功能亢进·····	166
遗精·····	168
早泄·····	171
妇科病症·····	174
月经不调·····	174
痛经·····	178
经前期紧张综合征·····	182
产后缺乳·····	186
更年期综合征·····	188
儿科病症·····	192
小儿发热·····	192
小儿厌食症·····	195
小儿疳积·····	197
小儿遗尿·····	199
小儿流涎·····	201

泡足验方

小儿夜啼·····	203
五官科病症·····	204
睑腺炎·····	204
急性结膜炎·····	206
睑缘炎·····	208
复发性口疮·····	209
慢性鼻炎·····	212
牙痛·····	214

第三篇 养生保健泡足验方·····217

消除疲劳·····	219
增强抵抗力·····	221
促进食欲·····	224
促进性欲·····	226
明目·····	227
聪耳·····	229
御寒·····	231
解郁·····	233
美容·····	235
健脑益智·····	238
抗衰老·····	240

第
一
篇

泡足基础知识



泡足史话

泡足，又称洗足疗法、浴脚疗法，是用热水或药液浸泡双脚，达到防病治病，强身健体，延年益寿目的的一种方法。

泡足疗法历史悠久，源远流长，它属于自然疗法中洗浴法（又称熏洗法、药浴法）的范畴。泡足疗法始于民间，我国古代劳动人民在用水清洗身上污垢的过程中，发现洗浴具有清洁卫生、消除疲劳等养生保健作用，并有解除机体某些疾患的功效，进而逐步产生了采用药物浸泡液、煎煮液，通过浸泡、外洗、熏蒸双足等部位防治疾病的想法和做法，这可能便是泡足疗法的起源。自古以来，人们就把“睡前一盆汤”看作是养生保健的有效措施和习惯。

据文献记载，早在周代，人们便了解了沐浴、泡足的治病作用，《周礼·曲礼》中便有所记载。现有最早的中医学经典著作《黄帝内经》一书将泡足疗法上升到理论高度，如《素问·阴阳应象大论》认为“其有邪者，渍形以为汗”，“寒者热之，热者寒之……摩之浴之”；《素问·至真要大论》说：“脾风……发痒、腹中热、烦心、出黄……可浴”；《素问·玉机真藏论》中指出了药浴与足浴的适应证；《灵

枢·百病始生篇》还指出了“用力过度，若入房汗出，浴则伤肾”等洗浴疗法的禁忌证。这些均为泡脚疗法奠定了理论基础。汉代的药浴及泡脚疗法已广泛用于临床，在我国现有的第一部药物学专著《神农本草经》中，有众多的中药都明确标明“可作浴汤”。东汉张仲景在《伤寒杂病论》中更有狐惑病用苦参汤熏洗，脚气冲心用矾石汤泡足的记载，为泡脚等熏洗疗法起到了承前启后的作用。晋代与南北朝时期，熏洗及泡脚疗法还被推广适用于重急症，如葛洪《肘后备急方》中便有“治卒心腹烦满，又胸胁痛欲死方，以热汤令灼灼尔，渍手足。”“治霍乱心腹胀痛……浓煮竹叶汤五六升，令灼已转筋处。”到唐代，包括泡脚在内的熏洗疗法已被广泛运用于内科、外科、妇科、儿科、皮肤科，五官科各科病症的防治，在孙思邈《千金要方》一书中，对浴洗法、浸洗法、泡洗法均有详细论述。宋金元时期，洗浴疗法有了进一步发展，相关的药物和方剂层出不穷，仅《太平圣惠方》中就载有洗浴方 163 首，《圣济总录》中也载有洗浴熏洗方 40 余首。明代，对包括泡脚在内的熏洗疗法的运用则更为普及，我国历史上最大的方书《普济方》中，收录的熏洗方百余种；李时珍《本草纲目》中收录的熏洗、药浴方达数百首之多。清代，熏洗疗法等自然疗法得到了空前的普遍应用，尤其值得一提的是，清代外治宗师吴师机，对包括泡脚在内的药浴疗法做出了史

无前人的贡献。他在《理渝骈文》一书中，对药浴、熏洗的理论基础、作用机制、辨证施治、药物选择、使用方法、主治功效，适用病症、注意事项等，均有深入而实用的阐述，他提出了“外治之理，即内治之理”的著名论断，认为“虽治在外，无殊治内”的治疗原则，并创立整理了药浴验方 79 首，至今仍具有很高的指导意义和实用价值。

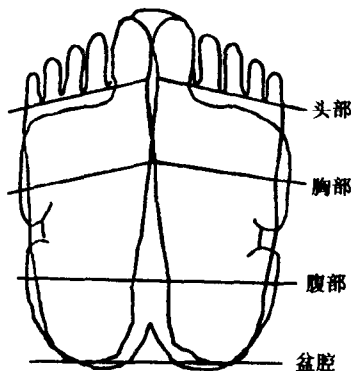
1973 年湖南马王堆三号汉墓出土的《五十二病方》一书，其中记载有雷丸药浴、泡洗治婴儿癫痫等多种病症的方法。治疗小腿挫伤的泡足方法更为独特，具体方法是将中药煎煮成药液倒入盆中，内置可以滚动的木踏脚，病人将足放入汤药中洗浴、浸泡，熏蒸时，足踩木踏脚，可随意滚动按摩足心，容器中的药液可随时增加热水以加温，使药液始终保持有效的温度。这便是泡足器械的最早文字记载。

新中国成立后，随着社会的发展，科技的进步，足浴这一传统的外治法与其他自然疗法一样得到了较快的发展。特别是近 10 年来，发展异常迅速，“泡足坊”、“足浴中心”已遍及城镇大街小巷，泡足保健的方法受到了广大群众的欢迎，各种多功能的泡足器已不断问世，有关泡足疗法的论文散见于各类期刊杂志，泡足书籍正不断涌现。泡足疗法已引起港澳台地区、东南亚各国及全世界的关注与

重视。

足与内脏的关系

中医认为，足与内脏有密切的关系，人体各组织器官在足部都有固定的相对应的反射区分布。经长期实践发现：



若将一个人双足并拢，双足便组成一个盘曲而坐的人的图像（图1）。而且人体各组织器官分布在双足的反射区位置，是按照机体各组织器官的正常解剖位置排列的。

反射区具体分布规律可归纳为两句话：①足底是内脏，足背是躯面，足内是脊

中，足外是四肢，足跟是盆腔。②上下对应，头部交叉，同左同右。

第一句话的意思是：

（1）足底是内脏，即足底的反射区代表脏腑器官，如心、肝、脾、肺、肾等。

（2）足背是躯面，即足背反射区代表躯体和颜面部，如肋、面部等。

第一篇 泡足基础知识

(3) 足内是脊中，即足内侧的反射区代表人体脊柱和分布于正中线上的器官，如鼻、膀胱等。

(4) 足外是四肢，即足外侧代表人体的上肢和下肢。

(5) 足跟是盆腔，即足跟代表人体的盆腔部分，如睾丸、卵巢、尿道、阴道、子宫、前列腺、臀部等。

第二句话的意思是：

(1) 上下对应，即从双足足趾到足跟，对应人体头部到臀部。也就是说双足的脚趾对应人的头部；双足脚掌对应胸部；足心对应腹部；足跟对应盆腔。

(2) 头部交叉，即人的头部各器官的反射区都在脚趾上，但由于神经在颈部交叉向下，因此，头部左侧器官，其反射区在右脚上，其右侧的器官其反射区在左脚上。如左眼的反射区在右脚上。

(3) 同左同右，即人体左边的器官，其反射区在左脚上（如心、脾、降结肠、乙状结肠），而人体右边的器官，其反射区在右脚上（如肝、胆、盲肠、阑尾、升结肠）。另外人体左右对称的器官在足部都有反射区，也是同左同右（如肺、肾、输尿管等）（图2）。

足是人体重要的组成部分，位于人体最低位置，由26块骨头，33个关节，20条肌肉和100多条韧带组成，十分协调地承受着身体的全部体重，与身体健康有着密切的关系。

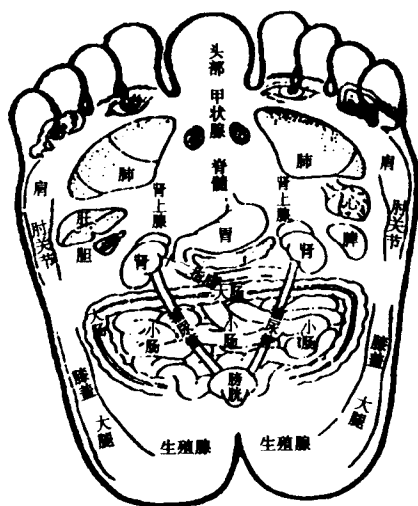


图2 人体器官足底反射区分布

人是哺乳动物中寿命最长的。近代科学研究发现，在人类进化的漫长历史中，正是双脚直立，促进了大脑的发达，增长了人类的寿命。由此可见，足是人类进化的关键。步态稳健，行走如飞，往往是健康长寿的标志。而人的衰老，也首先表现

在双足，如两足痿软无力，往往是肾气衰退的象征。足部的疾病也反映了脏腑的功能，如肝经湿热下注而生足癣。另外，足部的保养失当，“热毒之气，暴发于皮肤间，不得外泄，蓄热为丹毒”。“足部之疡，积滞蕴热，则发水疔（类似气性坏疽）”。人体生理各个器官在脚底都有相应的部位，针灸学中有足针疗法，所以泡脚结合足部按摩是促进健康、防病治病的有效方法。

中医经络学说认为，足是足三阳经和足三阴经循行交接之处。足三阳经循行于足的外侧及足背部，足三阴经则循行于足的内侧。足心为肾经的井穴“涌泉”所在，大踮